

中华养生百科宝典

主编 王少文



黑龙江美术出版社

2214

中华养生百科

健康饮食美

第一章 饮食养生的理论根据

第一节 古人论饮食与养生

嗜欲不同，或食鱼而嗜碱，其病痈疮；或食给而嗜酸，其病挛痹；以其味阴阳之一偏，故有一偏之病也。养生者，诚能和阴阳之消息，随时服食，无偏其所嗜，则葆精全真，于是乎在。盖五谷为养，豆其一是也，苟多食焉，且令人重，矧非稼穡，其为伤也多矣。故庄子曰：“饮食之间，不知为之戒者，过也。”（《宋徽宗圣济经·卷之六·食颐篇》）“”

主身者神，养气者精，益精者气，资气者食，食者生民之大，活人之本也。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强，故脾胃者五藏之宗也，四藏之气皆禀于脾，故四时皆以胃气为本。生气通天论云：气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，是以一身之中阴阳运用五行相生莫不由于饮食也。若少年之人，真元气壮，或失于饥饱，食于生冷，以根本强盛未易为患。其高年之人，真气耗竭，五藏衰弱，全仰饮食之资气血，若生冷无节，饥饱失宜，调停无度，动成疾患。凡人疾病未有不因入邪而感，所谓入邪者，风寒暑湿、饥饱劳逸也，为人子者得不慎之。若有疾患，且先详食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。凡百饮食，必在人子躬亲调治，无纵婢使慢其所食。老人之食，大抵宜其温热熟软，忌其黏硬生冷，每日晨朝宜以醇酒，先进平补下元药一服，女人则平补血海药一服，无燥热者良，寻以猪羊肾粟米粥一杯压之五味葱薤鹑膂等，粥皆可至辰时服人参平胃散一服，然后次等以顺四时软熟食进之，食后引行一二百步，令运动消散，临卧时进化痰利膈人参半夏丸一服，尊年之人不可顿饱，但频频与食，使脾胃易化，谷气长存，若顿令饱食则多伤满，缘衰老人肠胃虚薄，不能消纳，故成疾患。为人子者，深宜体悉此养老人之大要也。日止可进前药三服，不可多饵，如无疾患亦不须服药，但只调停饮食，自然无恙矣。（《寿亲养老新书·卷之一》）

记内则曰，凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。注：酸苦辛咸，木火金水之所属，多其时味，所以养气也。四时皆调以滑甘，象土之寄也。孙思邈曰：“春少酸增甘，夏少苦增辛，秋少辛增酸，冬少咸增苦，四季少甘增咸，内则意在乘旺。”孙氏意在扶衰，要之无论四时，五味不可偏多，抱朴子曰：“酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。”此五味克五脏，乃五行自然之理也。凡言伤者，当时特未遽觉耳。

凡食物不能废咸，但少加使淡，淡则物之真味真性俱得。每见多食咸物必发渴，咸属水润下，而反发渴者何，《内经》谓血与咸相得则凝，凝则血燥，其义似未显豁。泰西水法曰：“有如木烬成灰，灑灰得卤，可知咸由火生也。故卤水不冰。”愚按物极必反，火极反咸，则咸极反渴，又玩坎卦中画阳爻，即是水含火性之象，故肾中亦有真火。

记内则曰：“枣栗饴蜜以甘之，蓼荳粉、榆、兔、薤、滑以滑之，脂、膏以膏之。”愚按甘之以悦脾性，滑之以舒脾阳，膏之以益脾阴，三之字皆指脾

言，古人养老调脾之法，服食即当药餌。

抱朴子曰：“热食伤骨，冷食伤肺，热毋灼唇，冷毋冰齿。”又曰：“冷热并陈，宜先食热，后食冷。”愚谓食物之冷热，当顺乎时之自然，然过冷宁过热。如夏日伏阴在内，热食得有微汗亦妙，《内经》曰：“夏暑汗不出者，秋成风疟，汗由气化，乃表里通塞之验也。”

《卫生录》曰：“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，当旺之时，不可犯以物之死气。”但凡物总无活食之理，其说太泥。《玉枢微旨》曰：“春不食肺，夏不食肾，秋不食心，冬不食脾，四季不食肝。”乃谓不食其所受克，此说理犹可通。

夏至以后，秋分以前，外则暑阳渐炽，内则微阴初生，最当调停脾胃，勿进肥浓。《内经》曰：“味厚为阴，薄为阳，厚则泄，薄则通。再瓜果生冷诸物，亦当慎。胃喜暖，暖则散，冷则凝，凝则胃先受伤，脾即不运。《白虎通》曰：“胃者脾之府，脾禀气于胃。”

午前为生气，午后为死气，释氏有过午不食之说，避死气也。《内经》曰：“日中而阳气隆，日西而阳气虚，故早饭可饱，午后即宜少食，至晚更必空虚。”

应璩《三叟诗》云：中叟前致辞，量腹节所受。量腹二字最妙，或多或少，非他人所知，须自己审量，节者今日如此，明日亦如此，宁少毋多，又古诗云：努力加餐饭。老年人不减足矣。加则必扰胃气，况努力定觉勉强，纵使一餐可加，后必不继，奚益焉。

勿极饥而食，食不过饱，勿极渴而饮，饮不过多，但使腹不空虚，则冲和之气，沦浹肌髓。《抱朴子》曰：“食欲数而少，不欲顿而多。得此意也。凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极补之物，多食反至受伤。”故曰：“少食以安脾也。”

《洞微经》曰：“太饥伤脾，太饱伤气。盖脾借于谷，饥则脾无以运而虚脾，气转于脾，饱则脾过于实而滞气，故先饥而食，所以给脾，食不充脾，所以养气。”

《华佗食论》曰：“食物有三化，一火化，烂煮也。二口化，细嚼也。三腹化，入胃自化也。老年惟借火化，磨运易即输精多。若市脯每加消石，速其糜烂，虽同为火化，不宜频食，恐反削胃气。”

水陆之味，虽珍美毕备，每食忌杂，杂则五味相挠，定为胃患。《道德经》曰：“五味令人口爽，爽，失也。谓口失正味也。不若次第分顿食之，乃能各得其味，适于口，亦适于胃。”

食后微滓留齿隙，最为齿累，以柳木削签，剔除务净，虎须尤妙。再煎浓茶，候冷连漱以荡涤之。韦壮诗：泻瓶如练色，漱口作泉声。东坡云：齿性便

苦，如食甘甜物，更当漱，每见年未及迈，齿即脱落者，乃甘味留齿，渐至生虫。公孙尼子曰：“食甘者，益于肉而骨不利也。齿为肾之骨。（《养生随笔·卷一·饮食》）”

《本草》谓煮饭，以陈廩米为补益，秋谷初成，老年食之，动气发病。愚言胃弱难化则有之。滋润香甜，莫如新粒，不妨酌宜而食，微炒则松而易化，兼开胃，有香稻米，炒则香气减，可竟煮食，煮必过热，乃佳。昌黎诗所谓“匙抄烂饭稳送之，合口软嚼如牛响”也。有以米浸水，冬月冰之风干，煮饭松软，称老年之供，凡煮白米，宜紧火，候熟开锅即食，廩米炒米宜缓火，熟后有顷，俟收湿气，则发里。

煮粥用新米，香甜快胃。乐天诗云：粥美尝新米，香稻弥佳。按本草煮粥之方甚多，大抵以米和连肉为第一，其次芡实、薏苡仁俱佳。此外或因微疾，借以调养，虽各有取益，要非常供。李笠翁曰：“煮饭勿以水多而减，煮粥勿以水少而添，方得粥饭正味。”

茶能解渴，亦能致渴，荡涤精液故耳。卢仝七碗，乃愈饮愈渴，非茶量佳也。《内经》谓少饮不病喘渴。《华佗食论》曰：“苦茶久食益意思，恐不足据，多饮面黄，亦少睡。魏仲先谢友人惠茶诗云：不敢频常无别意，只愁睡少梦君稀。惟饭后饮之，可解肥浓。若清晨饮茶，东坡谓直入肾经，乃引贼入门也。茶品非一，近地可觅者，武夷六安为尚。”

《诗豳风》云：为此春酒，以介眉寿。《书酒诰》云：厥父母庆，自洗腆，致用酒，酒固老年所宜。但少时伤于酒，老必戒。即素不病酒，黄昏后亦不宜饮。惟宜午后饮之，借以宣导血脉。古人饮酒，每在食后，《仪礼》谓之醕，注云：醕者，演安其食也。今世俗筵宴，饱食竣，复设小碟以侑酒，其犹存古之意与，米酒为佳，曲酒次之，俱取陈窖多年者，烧酒纯阳，消烁真阴，当戒。

烟草据姚旅露书，产吕宋，名淡巴葜，《本草》不载，《备要》增入，其说却未明确。愚按，烟草味辛性燥，熏灼耗精液，其下咽也。肺胃受之，有御寒解雾辟秽润腻之能。一入心窍，便昏昏如醉矣。清晨饮食未入口，宜慎，笃嗜者，甚至舌胎黄黑，饮食少味。方书无治法，食猪羊油可愈，润其燥也。有制水烟壶，隔水吸之者，有令人口喷，以口接之者，畏其熏灼，仍难捐弃，故又名相思草。《蚓庵琐语》曰：“边上人寒疾，非烟不治，至以匹马易烟一斤，明崇祯癸未，禁民私售，则烟之能御寒信矣。盛夏自当强制。”

菴菜之属，每食所需，本非一类。人各有宜，文王嗜菖，孔子不撤姜食，皆审其所宜，故取之。非仅曰菖可益聪，姜可通神明也。按菖即菖蒲菹，有种石菖蒲法，以辰砂槌末代泥。候其生发采根之，不必定作菴也。利窍兼可锁心，据云能治不寐，极为神妙之品。

蒸露法同烧酒，诸物皆可蒸，堪为饮食之助。盖物之精液，全在气味，其质尽糟粕耳。犹之饮食入胃，精气上输于肺，宣布诸藏，糟粕归于大肠，与蒸露等。故蒸露之性，虽随物而异，能升腾清阳之气，其取益一也。如稻米露发舒胃阳，可代汤饮，病后尤宜。他如霍香、薄荷之类，俱宜蒸取露用。《泰西水法》曰：“西国乐肆中，大半是乐露，持方诣肆，和露付之。则方药亦可蒸露也，须预办蒸器，随物蒸用。”

水陆飞走诸食物，备载《本草》，可考而知，但据其所悉论说，试之不尽获验。张文潜诗云：我读本草书，美恶未有凭。是岂人之禀气不同，遂使所投亦异耶，当以身体察，各随禀气所宜而食之，则庶几矣。（《养生随笔·卷一·食物》）

人赖饮食以养身，饮食调和，则脾土安泰。脾为诸脏之母，生血生气，周身之津液荣卫，皆本于此。善养生者，饮食俱有法诀存焉，如先饥而食，食不过饱，若过饱则损气而脾劳。先渴而饮，饮不过多，若过多则损血而胃胀。早饭宜早，午饭宜饱，晚饭宜少，食后不可便怒，怒后不可便食，此调和之大旨也。吃食之法，未食时先取茶饮一二口，次食淡饭三两口，然后和菜味同食，大略饮食宜多，肉蔬杂味宜少。食宜早些不可迟晚，食宜和缓些不可褊速，食宜八九分不可过饱，食宜和淡水不可厚味，食宜温暖不可寒凉，食宜软烂不可坚硬，食毕再饮茶两三口，漱口齿令极净，起而徐行百余步，或数十步，此肅食之要法也。饮食之后，不可就卧，不可发怒，不可呆坐，不可跳踉，此又食后之禁忌也。凡予所言，皆简便易行，苟能从之，脾胃安泰，而诸脏六腑，四肢百骸，未有不充实者矣。

人或有事，争斗恼怒，不可就食。盖怒气上逆，食又咽下，气涎裹食，窒塞于胃之贲门，必成噎症，饮食难入，胃哽疼痛，最难医治，须待气平之后再食即不妨，至于食后不可就恼怒者，亦是此意。

先饮茶一、二口者，润喉脘而不伤津液也。先淡食者，感念天地滋养之恩，知米谷本来之正味也。忌迟晚褊速诸句后篇细述，兹不重载也。食毕茶漱口齿者，乃固齿之法，令齿缝中积垢尽去，则齿虽到老不败不病，且口无秽气也。食后行走不呆坐者，令所食之物不停滞而速运化也。不就卧者，恐食滞而成痞满诸症也。不可发怒者，恐痰裹食而成噎病也。不跳踉走马者，恐迫伤脏也。

人列三才之中，鼻吸天气口食地气，早起空腹不可往外，或天行时疫，或入病家，尤当谨慎，必须吃些饮食，而后治事。在冬月醇酒三两杯。余月不拘何物，吃些以实脾胃，夏月免感偏邪瘟疫之气，则无腹痛霍乱吐泻时疫诸症。冬月免触严寒霜雾之气则无寒邪伏内之患。春秋免风露之侵，直养身至要之法。予每于早晨未浴面漱口之先，或粥或饭定飧一饱，所以避偏邪诸气，不论

在家出外，俱宜学此。

清晨食白粥，最能畅胃气，生津液，和五脏，大补于人。予每日清晨之粥，俱系先一日晚间煮之，极烂，极稠。以磁器瓦器盛起，盖好勿动，次早下床，未浴面时，即复下锅一热，不用菜味，食饱最妙。惟天气暖热，未免馊坏不可食。改在当日早煮，不盛铜锡器过夜，恐毒味伤人也。煮粥法载后宜软条。

清晨粥饭或迟，即先用百滚水一碗，调白糖饮下，极能滋润五脏。如无糖，即单是滚水亦可，但不可在漱口之后，更不可空心饮茶耳。

早食固宜早，而晚食更不宜迟，人之饮食下喉，全赖脾胃转运，方得消化。若食后随即睡卧，脾胃未免不甚运动，饮食自然停滞于胃脘间，或呃酸暖酸，或脾泻水泻，展转三两次，即成面黄体虚。中满不消，而脾胃大伤矣。古人说晚食常宜申酉之前，向夜须防睡滞胸膈，即是此意。大约午饭宜在午前，而晚饭宜在日未落之时。总之，饭后宜多过一时，使饮食稍下，方睡，则无患矣。至于饮茶之后，亦不可就睡，须略过一会，则脾胃不伤也。

饮食缓嚼，有益于人者三，盖细嚼则食之精华，能滋养五脏，一也。脾胃易于消化，二也。不致吞酸噎咳，三也。可笑世人何苦，横吞乱咽。若争若抢者，何也。最不可信，相法中吃食如虎之说。譬如富贵人食快，便是虎相，贫贱人食快，即又改曰饿殍相矣。人之口吞往往易于改换，不独此也。

脾胃虽善消运饮食，亦必常使其有余力。譬如有人力能负百斤者，若与八九十斤，彼必不其费力而轻便疾超矣。倘或加重强负，自然伤筋动骨限于步履，而倾跌之患恐所不免。饮食若能调和，得多寡适中，善食而复善节，入口皆是滋补妙品，至于大饥之后，更不可骤然太饱，恐血气不常，必致成病。故曰：“大饥勿大食，大渴勿大饮。”

食虽宜少，而餐次宜频，平常论之，夏季五、六月间昼长，每日宜四餐，下床清晨一餐，傍午一餐，日稍西一餐，日将落一餐，余季每日三餐不过，切不可顿少食多，致脾胃难于转运也。

饮食当用碗约定，每餐几碗，自然不得多，切勿因食美好，而遂贪多也。

饮食宜少者，有数种：晚饭宜少。食黏硬难消之物，宜少。食荤腥油腻之物宜少。食腐败之味，宜少。食厚味香燥炙之物，宜少。食五谷新登者，宜少。食茶，宜少饮，不饮尤佳。酒宜少饮，切忌大醉。

厚味香燥之物，少食者，恐烁伤脏腑也。

新登五谷如新麦、新米饭之类，老人及脾弱人切不可食。其害有二：急难运化一也，发诸般宿疾二也。

茶宜少饮，不饮尤佳，久饮耗人脂血。且下焦虚冷，面黄脾弱，俱所不免。饥则尤不宜饮，空心更不宜饮，惟饱食后二、三口，则不可少。大约人之

脾胃喜燥而恶湿，若能茶水少饮，最能养脾。

予性不喜茶，非专为调养所拘。若勉强饮之，则心胸嘈杂，精神反觉不爽，盖予禀气虚弱而然也。日饮者，不过饭后半钟一钟，漱口而已。即饭后所饮之茶，亦是平常粗茶。至如松萝、霍山诸佳茗寒舍绝不收畜。即亲友饮我者，口亦不能辨。予固自知粗俗性成，而不能享此清福中之妙品。亲友中每以此嘲予，予亦甘作粗俗无福之人也。

世人不好茶，必好酒。予饮酒至多者，不过四五杯。过饮则气喘头眩，胸次不快，次日如患疾病。即所饮之酒，亦必甜醇，若厚味、恶烈、烧酒、五香之类，则半滴不能下喉矣。

陶性情，和血脉，莫妙于酒。然而引风败肾，烂肠腐胃，亦莫过于酒。但少饮则有益，多饮则有害。予饮酒之癖有三不喜：一不喜大醉，盖饮酒原是取药，半酣则入妙趣。倘大醉则人事不知，身如木偶，趣从何来，反有腐伤脏腑之害。予每饮人以酒，悉听人之量，不喜动，不强奉，非鄙吝也，亦有意于此尔。二不喜晚酌，予每至午后无事时，即饮三、五口，香酣之际，熙熙，满体皆春，另是一番境界，果有乐趣。太白所谓“但得醉中趣，勿尚醒人传”者，此也。倘若至晚，饮完势必睡卧，有何知觉。徒令酒毒停聚，伤害脏腑而已。三不喜速饮，凡饮酒原取邻略，醇醴佳味，合应徐徐含嘴，趣自无穷。若惟图快速，予不知趣在何处，且有伤损肺气之处。凡此三者，皆予不善饮酒之言，合于世人者恐少，览此三篇，可从者从之，不可从者，予惟自行皆可也。

淡食最补人，五味各有所伤。假如咸多则伤心，酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，甘多则伤肾，此五味中而咸味又能凝血滞气，伤人更甚，试看豆浆以咸滴一点，即成腐，禽兽血遇碱滴即结块。所以多食咸味之人，颜色枯槁，脉络壅浊，倘嗜味淡薄，自然神清气爽，病疾少生矣。

酒性热，凡饮酒不可太热，恐伤肺气，再加多饮，轻则糟鼻赤面，重则肺痈血痔。

坚硬之食，最难消化，而筋韧及半熟之肉，更难消化。在元气充实，或血气少壮者，犹可无患。倘或脾弱年高之人，恐不能免病矣。予家中煮饭食，以及鱼、肉、瓜、菜之类，必极软极烂，而始入口。盖予性之所喜，便觉味美。

予早晚俱食干粥，最能滋补脏腑。虽尽饱食，亦不伤脾。何为干粥？此粥加稠厚而比饭又稀软也，即名之曰稀饭亦可。煮法米水入锅，微火煮三四滚，用杓搅三四转，盖定勿动，少时再滚三四滚，又搅三四转，少时复再滚搅一次，其粥干稠，米之精华尽出。夏月每早煮，余月隔日煮，次早热一热吃。

香对犬发愿，茹素八年祈佑母之寿康。扬俗持素必吃淡饭百日。凡此百日非独于咸，即甜酸诸味，俱戒入口。虽茶腐之类，亦戒沾唇，日惟食白粥白饭白滚汤而已。先四五日，每遇饮食，甚觉难吃。其后渐觉自然，一般有味

矣。茹素八年始食荤腥，此虽从俗之见，亦予聊尽愚孝于万一也。自吃淡饭之后，直至今日，家常每遇无肴味之际，即白粥白饭，照常饱食，一般有味，可见人自不肯戒厚味尔。

脾胃喜暖而恶寒，凡饮食中之生冷瓜果之类，固宜少食。恐成腹痛、心疼、呕吐、泄痢诸疾。然暖亦不可太暖，大约热不炙唇，冷不振齿者，皆可食也。或人不知，凡饮食专好极热，殊不知反伤咽喉、胃脘，正所谓过犹不及也。（《长生秘诀·饮食部》）

人知饮食所以养生，不知饮食失调，亦能害生，故能消息，使适其宜，是贤哲防于未病，凡以饮食，无论四时，常欲温暖，夏月伏阴在内，暖食尤宜，不欲苦饱，饱则筋脉横解，肠癖为痔，因而大饮，则气乃大逆。养生之道，不宜食后便卧，及终日稳坐，皆能凝结气血，久则损寿，食后常以手摩腹数百遍，仰面呵气数百口，趑趄缓行数百步，谓之消食。后便卧，令人患肺气头风中痞之疾。盖荣卫不通，气血凝滞，故尔是以食讫，常行步踟躇，有作修为，乃佳。语曰：“流水不腐，户枢不蠹，以其动也。”食饱不得速步，走马登高涉险，恐气满而激，致伤脏腑。不宜夜食，盖脾好音声，闻声即动，而磨食日入之后，万响都绝，脾乃不磨食，食即不易消，不消即损胃，损胃即不受谷气，谷气不受即多吐，多吐即为翻胃之疾矣。食欲少而数，不欲顿而多，常欲饱中饥、饥中饱为善尔，食热物后不宜再食冷物，食冷物后不宜再食热物，冷热相激，必患牙疼。瓜果不时，禽兽自死，及生煎之物，油腻难消，粉粥冷淘之类，皆不宜食，五味入口，不欲偏多，多则随其脏腑各有所损，故咸多伤心，甘多伤肾，辛多伤肝，苦多伤肺，酸多伤脾……偏之为害，如此。故上士淡泊其次中和，此饮食之大节也。酒饮少则益，多则损，惟气畅而止可也。饮少则能引滞气，导药力，调肌肤，益颜色，通荣卫，辟秽恶过多而醉，则肝浮胆横，诸脉卫激由之败，肾毁筋腐骨伤，久之神散魂消，不能饮食，独与酒宜去，死无日矣。饱食之后，尤宜忌之，饮觉过多，吐之为妙，饮酒后，不可饮冷水、冷茶，被酒引入肾中停为冷毒，久必腰膝沉重，膀胱冷痛，水肿消浊，挛肭之疾作矣。酒后不得风中坐卧，袒肉操扇，此时毛孔尽开，风邪易入感之，令人四肢不遂。不欲极饥而食，饥食不可过饱，不欲极渴而饮，渴饮不可过多食，过多则结积，饮过则成痰癖。故曰：“大渴勿大饮，大饥勿大食，恐血气失常，卒然不救也。嗟乎，善养生者，养内，不善养生者，养外。养内者，恬淡脏腑调顺血气，使一身之流行冲和，百病不作；养外者，恣口腹之欲，极滋味之美，虽机体充腴以容色悦泽，而酷烈之气内蚀脏腑，精神虚矣，安能保合太和以臻遐龄。”

庄子曰：“人可畏者，衽席饮食之间，而不知为之节减过也，此之谓乎。（《医便·卷一·饮食论》）”

第二节 食养的作用

中医认为饮食对人体的滋养作用是从整体反映出来的，其作用可归纳为以下几个方面：

一、补充营养

《素问·经脉别论》云：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋；食气入胃，浊气归心，淫气于脉。”明确指出了食物进入人体后，滋养脏腑、气血、经脉、四肢、肌肉乃至骨骼、皮毛、九窍等的作用。饮食入胃，通过胃的消化、吸收，脾的运化，然后输布全身。可散布精华于肝，而后浸淫滋养于肌肉；可食气归心，精气浸淫于脉，以充盈心脏、血脉。作为人体的营养物质，是必须靠饮食源源不断地予以补充的。由于食物的味道各有不同，对脏腑的作用也不同。《素问·至真要大论》中指出：“五味入胃，各归所喜，故酸先入肝、苦先入心、甘先入脾、辛先入肺、咸先入肾，久而增气，物化之常也。”这说明了五种味道的食物，不仅是人类饮食的重要调味品，可以促进饮食、帮助消化，也是人体不可缺少的营养物质。

食物对人体的营养作用，还表现在各种食物对人体脏腑、经络、部位的选择性上，即通常所说的“归经”问题。不同的饮食，归经不同。如：桂圆能安神而归心经；梨可清肺止咳而归肺经；茶叶可明目清肝而归肝经等等。有针对性地选择适宜的饮食，对人的营养作用更为明显。

二、“精、气、神”的营养基础

《素问·阴阳应象大论》云：“味为形，形归气，气归精，精归化。”说明了饮食入胃，除营养形体之外，进而可以充实真气，再化为精华，以养元神。中医认为人体最重要的物质基础是精、气、神，统称为“三宝”，精是后天水谷之精微所化生的物质，为人体各种活动的物质基础；气是水谷之精气与吸入的自然界大气合并而成的，为机体一切生理功能的主要物质基础；神是指人体一切正常生理活动的概括。机体营养充盛，则精、气充足，神自然健旺。《寿亲养老新书》曰：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者生民之大，活人之本也。”明确指出了饮食是“精、气、神”的营养基础。

三、预防作用

食物对人体的滋养作用本身就是最重要的预防途径。合理安排饮食可保证机体的营养,使五脏功能旺盛,气血充实,恰如《素问·刺法论》中所说:“正气存内,邪不可干。”

饮食充足,营养丰富,人体正气旺盛,则适应自然界变化的应变能力,及抵御外邪的力量就强,因而可避免外邪的侵袭,使身体健壮。

饮食又可调整人体的阴阳平衡,即《素问·阴阳应象大论》曰:“精不足者,温之以气,形不足者,补之以味。”根据人体阴阳的盛衰,予以适当饮食营养,既可补充营养物质,又可调整阴阳平衡,以防止疾病的发生。如:用动物肝脏预防夜盲症;用海带预防甲状腺肿;用水果和新鲜蔬菜预防坏血病等等,均属此类。

此外,还可以发挥某些食物的特异性作用,直接用于一些疾病的预防。如:用葱白、生姜、豆豉、芫荽等预防伤风;用甜茶煎服,或樱桃密封地下,隔年化汁,取出饮用预防麻疹;用大蒜预防外感和腹泻;用绿豆汤预防中暑,等等。近年来,人们还主张用山楂、红茶等食品降低血脂,用玉米粉粥预防心血管病,用《广济方》中的薏苡粥预防癌症,这些都是利用饮食来达到预防疾病的目的。

四、益寿、抗衰作用

饮食具有益寿延年、抗衰防老作用是历代医学十分重视的问题,饮食调摄是长寿之道的重要环节。中医认为:饮食的这种作用是通过补精益气,滋肾强身而产生的。精生于先天,而养于后天,精藏于肾而养于五脏,精气足则肾气充盛,肾气充盛则体健神旺。此乃益寿、抗衰的关键。因此,进食宜选具有补精益气、滋肾强身作用的食物,同时,注意饮食的调配及保养,对防老抗衰是十分有意义的。特别是对于老年人,饮食的抗老防衰作用尤其重要。《养老奉亲书》云:“高年之人,真气耗竭,五脏衰弱,全仰饮食为资气血。”清代养生家曹庭栋认为老人以粥调治颐养,可以长寿,他说:“老年有竟日食粥,不计顿,饥即食,亦能体强健,享大寿。”因之编制粥谱百余种,以示人食饮。

很多食物都具有防老抗衰作用,如:芝麻、桑椹、枸杞子、龙眼肉、海参、胡桃、蜂蜜、蜂皇浆、牛奶、人乳、山药等,都含有各种抗衰老物质,因此都有一定的抗衰延寿作用,久久服之,有利于机体健康、长寿。

五、治疗作用

中医以为食药同源，并无截然界限，饮食得当，亦可达到祛疾除病的目的，故占有“药补不如食补”之说，将善于用饮食治病的医生称为“良工”。宋代《太平圣惠方》中即指出：“若能用食平病，适性遣疾者，可谓良工。”

饮食之所以能够治疗疾病，是因为其与中药作用基本相同，不但可以营养机体、补益脏腑，而且可以调和阴阳，祛除寒热，增强体质、益寿防老。根据食物的性、味、归经不同，予以合理调配，即可以收到治疗效果，中医称之为“食疗”。在我国医学发展史上，食疗在治疗疾病及病后康复等方面的作用十分重要，为人类的健康长寿作出了巨大贡献。

在传统的中医饮食养生法中，有许多调养的经验和方法。在食品选择上，有粮谷、肉类、蔬菜、果品等几大类；在饮食调配上，则又有软食、硬食、饮料、菜肴、点心等。只要调配有方，用之得当，均有养生健身功效。这些内容将在中医营养、食疗中详细阐述，于此不赘述。

第三节 药膳对脏腑的治疗

祖国医学认为，动物脏器是“血肉有情之品”，“以脏补脏”，容易产生“同气相求”的效果。它的意义不仅是动物的脏器，可以补益人体的脏器，而且通过调整、控制其有关的生理功能，可以广泛地达到治疗疾病的作用。

以脏补脏是我国劳动人民和疾病作斗争的经验总结，祖国医学有着丰富的内容，很早就开始运用。动物的脏器，与人体的脏器在形态、组织、功能上十分相似，在人体内脏功能发生病变时，用相应的动物脏器来治疗，或单独使用，或配伍使用，或作为治病，或作为补益，往往会收到很好的疗效。

我国第一本医药专著《神农本草经》中，有用马宝、狗鞭、牛髓、牛胆等动物脏器治病的记载。东汉时期张仲景《伤寒杂病论》中，有用鸡肝、獭肝、牛肚儿、猪苦胆汁等动物脏器治病疗疾的内容。“以脏补脏”流传至今，已是医家经常使用的方法。它无论在临床应用，还是在理论研究上都比古代有新的发展。成都同仁滋补药店的杜仲腰花、玉竹心子、枸杞鸡肾、首乌肝片、菟丝肝糕等，都是药膳对人体有关脏器的治疗食品。

一、心的治疗

祖国医学认为，心主血脉，为周身血液循环的中心，主神志，与一切精神意识活动有关。如果某种原因引起心脏病变或心脏衰弱，或心血不足，或心血阻滞，往往会发生各种不同病症，如胸闷心痛、惊悸、失眠健忘、神志错乱等，神志的病变主要在脑，脑统属于心，用动物的心治疗人体心与神志病变，可收到较好效果。

据唐代孙思邈《千金方》记载，猪心性平，无毒，入心经，治心虚所致之健忘、惊恐等症。

据《证治决》记载，用参归心子治心虚自汗失眠：用猪心1枚，人参6克，当归6克，调味煮熟食之。适应于心气虚弱、心血不足引起的各种虚弱症，心脏衰弱、气短、贫血、失眠、汗多不止等症。

据《肘后方》记载，用牛、马、鸡等动物的心脏或入药同煮，或调味煮食，或干之为末，每服3克，用酒送服，每日3次，治心昏多忘等心衰的多种病症。

据《世后待效方》记载，用遂心丹治癫痫有特效。用猪心取三管血和甘遂末3克，将心批作二片，入药在内，以棉线束缚紧，外用皮纸裹湿，文火煨熟，取药研末，入辰砂末3克和匀，作四丸，每服丸猪心煎汤化下，过半日，大便下恶物后，薄粥自养。

二、肝的治疗

祖国医学认为，肝主藏血，肝血的盛衰，与精神、眼目和筋膜等活动有关，所以，肝病、目疾、筋病等都与肝有密切关系。另外，肝主疏泄，与饮食消化有关。肝失疏泄，会影响消化和营养吸收，发生贫血、营养不良性水肿等病。

在《千金要方》中，治疗目暗不明的三补丸方，是以兔肝、羊肝为主药，治目暗不明取得较好的效果。后世用羊肝治疗目疾，用鸡肝治疗疳积等。

药膳羊肝羹，治青盲内障。羊肝1具，洗净，去筋膜，切片，入沸汤中，变色无血时为熟，趁热调食盐少许，分顿食用，喝汤吃肝。

药膳菟丝鸡肝丸，治阳痿不举。用雄鸡肝3具，菟丝子50克，雀卵和丸如小豆大，每服100丸，每日2次，有疗效。

药膳菟丝肝膏，治疗肝病。用鸡肝4具，菟丝子15克，鸡蛋1枚，调料。鸡肝去苦胆，捣汁与鸡蛋调匀，加上炒香磨细的菟丝末，再搅拌后，加水、食

盐适量，蒸熟食之。

三、脾的治疗

祖国医学认为，脾主运化，包括运化水谷和水湿，脾主统血，有裹血、生血、摄血之义。脾病是由于运化失职，或消化不良而引起的。脾虚为失统血之能，则出现上为吐血、下为便血等症。中医指的脾不同于西医单纯指的脾脏。中医指的脾范围要大。

据《圣济总录》记载，治脾胃气弱不下食，米谷不化，用猪脾等好米熬粥服。

《滇南本草》记载，以水牛脾脏，配鸡内金，治疗小儿消化不良、吐泻、面黄肌瘦。

药膳猪脾羹，治脾胃虚热。用猪脾、橘红、人参、生姜、葱白、陈米等作羹食之。

药膳猪脾馄饨（抄手），治疗疟疾。猪脾1条，吴茱萸6克，高良姜6克，胡椒6克，为末，将猪脾炒熟，一半滚药，一半不滚，并作馄饨煮熟，有药者吞之，见药者嚼之。

药膳牛脾淡煮，食之，治疗痔疮出血。

四、肺的治疗

祖国医学认为，肺主气，司收吸，开窍于鼻，主人体肺病和鼻病，肺主肃降，通调水道，某些水液代谢的病与肺有关。

明代李时珍著的《本草纲目》记载，羊肺平补，甘温无毒，能补肺，止咳嗽，补不足，祛风。

药膳二仁萝卜肺心汤，治疗咳嗽、气喘、面足浮肿、肺结核、咯血等症。

药膳羊肺羹，治疗消渴、小便频数。羊肺1具，切作熬羹，加食盐、豆瓣酱，照常煮熟，与烧羊肉同食之，可佐餐可单食，服用2~3次，则见效。

五、肾的治疗

祖国医学认为，肾主藏精，有生殖作用，男性属于外肾（睾丸），女性属子宫（包括卵巢），生殖系统有病或为阳病，或为遗精，或为不孕等症。肾藏精，生髓通脑，肾为脑神经发源地，此中医探本之说，在临床实践中，补肾即能补脑，补肾可以增强生殖功能作用。由于肾主水，与尿的排泄有关；肾主

火，与性机能有关。

药膳杜仲腰花，治肾虚腰痛。猪肾洗净，切片，杜仲熬水合炒，治腰脊疼痛，动作困难。

药膳猪肾煨附子，治肾虚遗精。用猪肾1对，切开，去筋膜，入附子末3克，湿纸裹煨熟，空心食之。

药膳猪肾肠，治疗肾虚女子赤白带下。猪肾1对，去白膜，洗净，切细，加银耳蒸汤食之。

药膳猪肾核桃粥，治疗肾虚耳鸣。猪肾1对，去白膜洗净，切细片，再用人参1.5克，防风1.5克，葱白2根，核桃肉2枚，加粳米同煮粥食之。

六、胃的治疗

祖国医学认为，胃为水谷之海，气血生化之源，与人体健康关系极为重要。胃强者，营养适宜，而体质日渐强壮；胃弱者，消化不良，而体质日渐虚弱。

药膳人参米肚，治疗脾胃衰败，中气不足，遗尿脱肛，胎动不安。人参3克，糯米100克，猪肚1个，洗净，将人参、糯米装入猪肚，用白线缝合，煮熟食之。

药膳五香肚粥，治反胃吐食。猪肚1个，洗净，入丁香、肉桂、茴香、姜、葱、盐、酒、酱油等各适量，煨煮极烂。另用粳米加水适量同煮粥，空心食3次，即可收效。

药膳黄连猪肚丸，治疗糖尿病。猪肚1个，黄连30克，花粉90克，知母90克，麦冬90克，乌梅15克，上药共为末，纳入猪肚内，缝好蒸熟，捣烂为丸如梧子大，每服30丸，米汤送下。

七、大小肠的治疗

祖国医学认为，小肠主分清、别浊；大肠主传导糟粕、泄泻等。

药膳猪肠丸，治湿热血痢。黄连末装入猪肠内，捣烂为丸如梧子大，每服30丸，米汤送下。

药膳直肠丸，治疗痔疮便血。猪直肠1段，洗净，装入槐花末，缝合，蒸熟，捣烂为丸如梧子大，每服20丸，温黄酒送下。

第二章 饮食养生的原则

第一节 饮食养生原则概说

仲景曰：“人体平和，惟须好将养，勿妄服药。药势偏有所助，令人脏气不平，易受外患。夫含气之类，未有不资食以存生，而不知食之有成败；百姓日用而不知，水火至近而难识。余慨其如此，聊因笔墨之暇，撰五味损益食治篇，以启童稚，庶勤而行之，有如影响耳。”

河东卫汛记曰：扁鹊云人之所依者形也，乱于和气者病也，理于烦毒者药也，济命扶危者医也。安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。斯之二事，有灵之所要也，若忽而不学，诚可悲夫！是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也。

夫为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。药性刚烈，犹若御兵；兵之猛暴，岂容妄发。发用乖宜，损伤处众；药之投疾，殃滥亦然。高平王熙称：食不欲杂，杂则或有所犯；有犯者，或有所伤；或当时虽无灾苦，积久为人作患。又食噉鲑肴，务令简少，鱼肉、果实，取益人者而食之。凡常饮食，每令节俭，若贪味多餐，临盘大饱，食讫觉腹中彭亨短气，或致暴疾，乃为霍乱。又夏至以后，迄至秋分，必须慎肥膩、饼、酥油之属，此物与酒浆、瓜果理极相仿。夫在身所以多疾者，皆由春、夏取冷太过，饮食不节故也。又鱼鲙诸腥冷之物，多损于人，断之益善。乳、酪、酥等常食之，令人有筋力、胆干，机体润泽。卒多食之，亦令膨胀、泄痢，渐渐自己。

黄帝曰：“五味入于口也，各有所走，各有所病。酸走筋，多食酸，令人癰，不知何以然。”少俞曰：“酸入胃也，其气涩以收也。上走两焦，两焦之气涩，不能出入，不出即流于胃中，胃中和温，即下注膀胱，膀胱走胞，胞薄以得酸则缩卷，约而不通，水道不利，故癰也。阴者积筋之所终聚也，故酸入胃，走于筋也。”