

# 中华饮食智慧

调元·体质·食养 (第六版)

匡调元 著

ZHONGHUAYINSHIZHIHUI



世界图书出版公司

# 中华饮食智慧

调元·体质·食养 **(第六版)**

匡调元 著

ZHONGHUAYINSHIZHIHUI.  
tiaoyuan.tizhi.shiyang

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州



图书在版编目 ( C I P ) 数据

中华饮食智慧 : 调元·体质·食养 / 匡调元著. --  
6 版. -- 上海 : 上海世界图书出版公司, 2010. 2  
ISBN 978-7-5100-1850-3

I. ①中… II. ①匡… III. ①食物养生 IV.  
①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 013049 号

## 中华饮食智慧

调元·体质·食养 (第六版)

匡调元 著

---

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海出版印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56973111 )

各地新华书店经销

---

开本: 787 × 960 1/16 印张: 19.5 字数: 250 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-1850-3/R · 242

定价: 24.80 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

## 序

一转眼,2010年,我80岁了。环顾四周,我还是个小弟弟,思维敏捷、健步如飞、写得快、想得开、睡得香。不少人问我的“养生之道”,我则答:“不乱吃”加“清净心”。

“民以食为天”,吃,是人类的头等大事。从人类饮食发展史看,经历了4个阶段。千万年来,先民们是茹毛饮血,什么都吃,吃饱为止,此属“温饱型”。自神农尝百草以后,才知道什么是食,可以充饥;什么是药,可以治病。后来,工农业生产发展了,有了钱就想享福。其实,能适可而止地享点福是好事,高兴事。于是飞禽走兽、山珍海味,虫呀、蛇呀统统上了餐桌,此为“口福型”。福享过了头,灯红酒绿,纸醉金迷,不可一世,直到今日。由于贪得无厌,贪吃,吃出了不少“富贵病”。20世纪30年代,西方科学家分析出了食物中含有7种人体生存所必需的物质,命之为“营养素”,并发现这些物质的“过”与“不及”都可能引起疾病。是一大进步。此时属“营养型”。可惜,西方营养学家只看到食物中的7种营养素,却没有看到每种食物除营养素之外,还含不少极为重要的“非营养素”及其功能。中医药学早在几千年前就已知道,每种食物都有寒、热、温、凉,甜、酸、苦、辣、咸、淡和升、降、浮、沉等特性,而且知道可以食为药、防病治病。所以,中国古代早有“食疗”一说。1975年,我明确地提出“中医体质学说”,1977年发表了“体质病理学研究”,1989年又将体质病理学与食疗学结合起来,编写出版了《体质食疗学》,1991年又编写出版了《人体体质学》。钱学森教授说,这“是人体科学的基础学科”,

“是个里程碑”，“体质食养也是一种宏观调控”。到此时，人类饮食进入了“体质食养型”。其核心思想是“辨体质，论饮食”，这将是21世纪人类饮食结构改革的方向，这也是人类防病、治病、养生、长寿的一个根本环节。

清净心是治疗“贪、瞋、痴、慢”，“酒、色、财、气”的唯一良药。这是生命科学、人体科学与思维科学的核心问题。我拟另立专论。今天，我当责无旁贷地尽快地将“辨质论治”的正确技艺交给广大临床医生，将“辨质论食”的知识和方法交给广大民众，作为人民对我的养育之恩的回报。本书已经是第六版了，各版内容，均有增减。虽然深受广大读者的欢迎，但就推广力度而言，仍感力不从心，跟不上利国利民的客观需要。一个深居简出的知识分子，一身书卷气，面对如此喧闹的市场，除了望洋兴叹之外，还能干些什么呢？最近蒙上海世界图书出版公司的领导和朋友们见此情景，慷慨表示，愿助一臂之力，愿将推广“体质食养”事业当作一项切切实实的利民善举，并希望由此而移风易俗，改变当今民众中长期流传着的不合理的饮食理念和习惯。务请有识之士仔细想想，然后，群策群力，推而广之，广而告之，让民众走出种种饮食误区，走上健康、长寿、幸福的康庄大道。

六个版本的前言写到如今，颇多感慨，愿写一“偈”，再作说明，以为赠言：

灯红酒绿洋场迷，(1)

沉于食色未晓理，(2)

苦口婆心为说法,(3)

诚愿众生早度己。(4)

(1) 上海滩是我国较早对外开放的口岸,也是接受洋文化较早的地方。十里洋场,纸醉金迷,不知曾有多少人失足于此!如今早已步入小康经济社会,广大百姓追求口福无可厚非,但不能贪嘴而失控。可目前,不少人好吃好色,为所欲为,已经失控了!面对种种“富贵病”的日益上升,我很是着急。我认为:21世纪要想保障民众的健康只有依靠传统中国医药学与最先进的生命科学。别无他途。

(2) 迄今为止,人类对自身的饮食与生殖原理尚不甚了了。西方医学仍在“局部定位论”指导下头痛医头,脚痛医脚,只见基因、分子而不及其余。自鸦片战争以来,传统中国医学受到了冲击,大多数人至今还没有醒过来,尚需待之以时日。

(3) 自1977年我创体质病理学,1989年创体质食疗学以来,为此苦口婆心地普及群众已30余年,今天出第六版,目的在于引导民众正确认识自己的体质类型,认识常用食物的性能,认识两者之间的关系,正确处理好一日三餐,从而减少疾病,离苦得乐,而尽享天年。可惜杂音很多,诱惑亦多,所谓的“养生之道”铺天盖地而来,“公说公有理,婆说婆有理,”以致老百姓无所适从。如何鉴别良莠,只有靠自己的智慧了!

每个人都想健康长寿,这是本能。调整好“食”与“色”是

“因”，得到健康长寿是“果”。因果定律是大自然不变的科学规律。从“因”到“果”，必须要有“条件”，没有内外条件，“因”不会变“果”。您能得本书且读懂了，就是内外条件，依此而行就能得到健康。

(4)《国际歌》里唱道：“从来就没有什么救世主……要创造人类的幸福全靠我们自己。”要健康长寿，只有靠自己切实奉行。仔细想想：生老病死，甜酸苦辣，都是有因有果的，都是每个人“自作自受”的，没有第二个人能代受。所以我常讲：希望全世界60亿人都能知道体质食养法，早知道，早得益；晚知道，晚得益；知道了不坚持，等于不知道。请牢记：只有自己才能度自己呀！

不知君以为善否？请三思。

简为序。

匡调元

上海中医药大学

2009.10.1

# 目 录

第一章	中华饮食文化概述.....	1
	一、中国哲学中的“天人观”与中华饮食文化.....	2
	二、“气一元论”与中华饮食文化.....	5
	三、《易》与中华饮食文化.....	8
	四、中华饮食文化崇尚“顺应自然”、“恬淡虚无”....	11
	五、中华饮食融营养、美味、强身、美容、治病 于一炉.....	13
第二章	体质食养简介.....	14
	一、体质的概念.....	15
	二、如何判断体质类型.....	17
	三、形成各型体质的机理.....	22
	四、体质可以改变.....	26
第三章	各型体质的食养食品与食谱举例.....	27
	一、燥红质用滋阴清热润质法.....	29
	二、迟冷质用壮阳祛寒温质法.....	31
	三、倦钝质用益气生血健质法.....	34
	四、臃滞质用除湿化滞利质法.....	38
	五、晦涩质用行血消瘀活质法.....	41
	六、正常质用平补阴阳强质法.....	43
第四章	年龄与体质食养.....	44
	一、胎儿期的优质问题.....	46
	二、小儿期的食养.....	47



三、青春期的食养 .....	49
四、成年期的食养 .....	50
五、更年期的食养 .....	50
六、老年期的食养 .....	53
第五章 性别与体质食养 .....	56
一、形成两性差别的遗传学基础 .....	57
二、生长、发育和衰老过程的时间差 .....	57
三、生理功能方面的性差别及其食养 .....	58
第六章 地域、四季与体质食养 .....	63
一、不同体质类型的人对不同气象因素特别敏感 .....	66
二、不同体质的人应采用不同的四时养生法 .....	67
第七章 新世纪饮食新观念 .....	75
一、食物能治病 .....	76
二、药害不如食害 .....	80
三、饮食的医误与自误 .....	83
四、忌嘴有理 .....	86
五、“吃冰”害人匪浅 .....	89
六、水与体质 .....	91
七、慢性病为何久治难愈 .....	94
八、菜篮子里找美容品 .....	96
九、提倡以素食为主 .....	103
第八章 食物的性和味 .....	109
一、食物必须讲究性、味 .....	110
二、食物的功能 .....	112
三、食物的配伍 .....	115
四、烹饪的作用 .....	118
五、食物的调味 .....	120
六、调味品也是药 .....	122
七、烹调技术要革新 .....	126

八、食物的毒性 .....	130
<b>第九章 几种常见病的体质食养举例 .....</b>	<b>137</b>
一、病、证与体质的概念及相互关系 .....	138
二、放眼将病未病时 .....	140
三、慢性疲劳综合征 .....	143
四、高血压病 .....	145
五、动脉粥样硬化与冠心病与脑梗塞 .....	148
六、恶性肿瘤 .....	150
七、痛风 .....	153
八、糖尿病 .....	155
九、胃炎与胃、十二指肠溃疡病 .....	158
十、感冒与咳嗽 .....	161
十一、哮喘病 .....	163
十二、功能性便秘与腹泻 .....	165
十三、失眠 .....	168
十四、妇女带下 .....	171
十五、孕妇、产妇的食养 .....	173
十六、肾虚专论 .....	176
<b>第十章 常用食物的性味、主要功能及体质</b>	
<b>宜忌 .....</b>	<b>190</b>
一、燥红质宜食食物的性味、功能及便方 .....	193
二、倦弛质宜食食物的性味、功能及便方 .....	224
三、迟冷质宜食食物的性味、功能及便方 .....	251
四、腻滞质宜食食物的性味、功能及便方 .....	273
五、晦涩质宜食食物的性味、功能及便方 .....	280
附录一 日常主要食物食性分类 .....	286
附录二 食物胆固醇含量表 .....	290
附录三 钱学森教授关于人体体质学与体质 食疗学的来函三件 .....	292
附录四 各型病理体质宜用食物索引 .....	295
附录五 主要参考文献 .....	301

第一章

# 中华饮食文化概述

中华饮食文化是中国传统文化的一个组成部分,赋有中国文化的一切特征。因此,要理解中华饮食文化的渊源与特色,就必须先认识中国的总体文化。因此,中外朋友们想真正认识中国的“吃的科学”,读这一章是不能一带而过的,是值得反复研究和玩味的,因为这将为改善整个人类的膳食结构起到思想先行的作用。全世界每个民族都有自己的传统文化,都是在它特定的地理、经济、政治背景下形成和演变的。在文化所包含的许多内容中,哲学起着主导作用。每一时代的自然科学、文学艺术和风俗习惯,都是在这个时代的哲学思想熏陶下发展的。

## 一、中国哲学中的“天人观”与中华饮食文化

有人认为中国古代哲学可以称为“天人之学”。关于天人关系,在中国哲学史上存在着两种对立的观点,有两种提法,一是“天人合一”,这个观点源于孟子“知性则知天”的学说,认为人性与天道是统一的。另一种是“天人交胜”,荀子强调“明于天人之分”,刘禹锡提出“天与人交相胜”的学说。他们认为人应“制天命而用之”,要发挥人的能动性。这种观点有征服自然与改造自然的积极意义。这两种哲学观点的争论一直延续到明清,甚至今日的哲学家们还在探讨着。但这不是我们要谈的主题。我们要探讨的是“天人合一”思想对中华饮食文化影响的问题,也可以说是讨论中国式的“吃的哲学”。

“天”,不同的哲学家赋予它不同的涵义,大致有三种意义:一是指最

高主宰，二是指广大自然界，三是最高原理。中医学指的“天”主要是指自然界及其客观规律。因此，影响中华饮食文化的“天人合一”的本意应是指广大自然界的变化规律与人体的变化规律相统一、相影响而言的，故有“人与天地相应”的命题。

《易·乾卦·文言》中提出了关于天人关系的精湛见解，说：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时。”这段话的意思是说凡登上了高位的聪明人，他的思想行为应该与天地好生之德相一致；他的明察能力应像日月普照大地一样光明正大；他的生活节奏应像春夏秋冬四季循环不息那样有秩序；他的待人赏罚应与神善鬼恶一样分明；他走在自然的前头引导自然，因此，自然不会违反他的预见，他走在自然的后头而按天时行事，即可以把事情办成。《系辞上》又说：“《易》与天地准……范围天地之化而不过，由成万物而不遗。”这是说：《易》所讲的“道”是以天地的客观规律为准则的，所以能按天地之道利用万物而不过分，乐天知命而无忧愁，安于居处而能仁爱。因此，能驾驭天地之变化而不过度，巧妙地造就万物而无遗漏，从而达到人类自己的目的。《易》还认为人与天地之间应该是相互协调的，既要顺应自然而不破坏自然，又要能动地改造自然不消极被动地屈服于自然，以符合人类自己的要求。显然，这种“天人协调论”要比老庄单纯地因任自然的“顺天说”要高明些，也比荀子一味地制服自然的“制天说”更为合理。这种“人与天地相应”的观点深刻地影响着中医学理论。中医学认为：人体内的一切变化都与天地自然界的变化秩序息息相关，

甚至有人干脆提出“人身乃一小天地”的说法。《黄帝内经》中说：“人以天地之气生，四时之法成，人能应四时者，天地为之父母。”人来自自然界，因此，人与自然界理应是统一的。又说：“故阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”这是教导人们必须掌握并顺应自然界的规律，取得主动权，并为我所用，则可以不生大病。果能如此，即可谓“得道”。这是一个高明的医生和懂得养生的人必须做到的。

人的生理活动随天地之变化而变化。春三月，此谓发陈，大地初醒，蛰虫欲动，草木萌芽，人体内的功能开始活跃；夏三月，此谓蕃秀，树木茁壮成长，根深叶茂，人体内的生理非常活跃，儿童的身高在夏天长得较快；秋三月，此谓容平，天地间肃杀之气开始来临，草木枯萎，果实成熟蒂落，结核病人难过霜降之关，应特别注意保养身心；冬三月，此谓闭藏，天寒地冻，百虫冬蛰，人类也应深居简出，避寒就温，保藏精气，以待来春。这种四时变化与人体的一般生理反应是人所共知的，但是如何将这些知识具体运用，以指导日常饮食起居，却大有学问。这里引一段李时珍《本草纲目》中的论述，“经云；必先岁气，毋伐天和”，意思是说人们必须先知道一年四季天地之气的变化规律，不要背道而驰。这就是上面提过的话。“故春月宜加辛温之药，薄荷、荆芥之类，以顺春升之气；夏月宜加辛热之药，香薷、生姜之类，以顺夏浮之气；长夏宜加甘苦辛温之药，人参、白术、苍术、黄柏之类，以顺化成之气；秋月宜加酸温之药，芍药、乌梅之类，以顺秋降之气；冬月宜加苦寒之药，黄芩、知母之类，以顺冬沉之气。”所谓

“顺时气而养天和也。”“春省酸增甘以养脾气，夏省苦增辛以养肺气，长夏省甘增咸以养肾气，秋省辛增酸以养肝气，冬省咸增苦以养心气，此则既不伐天和而又防其太过，所以体天地之大德也。”由此可见，一年四季应用什么性味的药，该用什么性味的食物，都应符合四时天地变化之规律。当然，四时的用药进食还应以人的体质为本。西方文化中是没有这类论述的。

地理环境与人们的饮食习惯和体质也是密切相关的。在中国，东西南北中，五方之人其饮食习惯不同，北方人食麦而嗜咸，南方人食米而爱甜，四川人好辣，山西人嗜酸。由于饮食习惯不同，人的体质也不同，常生的病种也不同，治疗的方法也不能千篇一律。因此，中医学主张四季养生与临床诊疗要因时、因地、因人而异。这些将在第六章中进一步介绍。

既如上述，“人与天地相应”，则物也应与天地相应，推而广之，食也应与天地相应。这是顺理成章的事。这一观点与中国哲学中的“气一元论”思想结合起来，便形成了中国饮食文化的理论框架，形成了中华民族特有的饮食观点。后述“药食同源”、“药食同性”、“药食同理”和“药食同效”等理论都源于此。这些内容与西方饮食文化显然不同，若要理解东西方饮食文化之特色，必须从这里开始。

## 二、“气一元论”与中华饮食文化

气一元论是中国传统文化中占主导地位的哲学自然观，它体现了中国古

代科学家对自然、对生命、对人类生老病死过程的基本认识，因此它也是中国饮食文化的指导思想。

“元气”是什么？“元气”一词有两层意思：一是指天地万物之本原，即天地未分以前的浑然之气；二是指天地间一切气的总体。元气论认为天下万物都是由气构成的，如《庄子·知北游》中说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死……故曰通天下一气耳！”天下万物不论有形无形都由气构成。有形之物与无形之气可以相互转化，故张载说：“形聚为物，形溃反原”，“太虚不能无气，气不能不聚而为万物，万物不能不散而为太虚。”这些论述均源于《易》，如《系辞上》中说：“精气为物”。意思是说，阴阳精灵之气，经氤氲积聚而成为万物。这说明气是构成万物最基本的物质。既然如此，人为万物之一，必源于气。同样道理，食物也是万物之一，也应由气构成。谁都知道食物与人的生命活动有密切的联系。《内经》中说：“天食人以五气，地食人以五味……气和而生，津液相成，神乃自生。”这是说，人是靠天之气和地之味“合并”而成的，合则成人，散则还气，返归大自然。食物当然也是如此，也是靠天之气和地之味“合并”而成的，或为草，或为畜，或为其他食物。万物腐败分解以后也回归大自然。

在此，笔者提出一个“人食同气”的新命题。中国古代哲学家认为，万物都来源于混沌之气，但是混沌之气经分化发展之后，形成了许许多多不同形态和性能之气，推之可千，推之可万，而且千变万化，以致无穷。它们按不同的比例、不同的结构组成天下无一相同的万物，这是气的一种特性。但异中有同，气还有另一种特性是万物之间按其相似之处分成不



同的“类”，在同类东西之间存在着“类同则召，气同则合，声比则应”的自然感应关系。这是说相同的类之间有彼此感应的能力。一般都用这种关系去解释乐器共振、磁石吸铁、朔望潮汐等现象。笔者利用此原理来解释人体与食物之间相互关系的“人食同气”的新命题。

“人食同气”的涵义，是人与食物都是天地间气聚合而成的有形之物。食物被人所食，可以进入人体经消化吸收而被同化成自身的组成成分。根据“类同则召，气同则合”的原理，聚成人之气与聚成食物之气必需类同。因为类同，所以食物可以养人，保证人体的生成、生长与发育。同时，凡与人体不同类的物则不能成为食物，甚至可以成为毒物，如砒霜可以杀人，也可以散气。

这里必然会引出另一个问题，即什么是药？首先，人与药必须是同气的，否则，药不可能进入人体参与人体的新陈代谢以纠正人体内的偏差。其次，药气与人气同中有异，故药能纠正人体之偏。根据异的程度决定药之毒性，大异者大毒，小异者小毒，无异者无毒，便成为食物。但即使是食物，是不是绝对与每个人同气呢？这是从“人食同气”中引申出来的第二个问题。笔者认为，天下没有两个完全相同的人，但可以把人类分成若干类型；天下也没有性味完全相同的两种食物，但也可按四气五味把它们分成若干类型。因此，就产生了生物学里的物种学说和体质人类学中的体质学说。其结论只能是，不同类型的人，只能与其相应类型的食物“相合”，与其不相应的食物类型“相斥”。相合者为食物，相斥者为毒物。食物、毒物与人体间的关系是“食物与体质宜忌”所应研究的新课题。辨体