

孙纪申 新 草
张全福 周如蓝

饮食 · 健康 · 长寿

四川科学技术出版社

孙纪申 新 草 张全福 景如蓝

饮食 健康 长寿

四川科学技术出版社

责任编辑: 吴茂林
封面设计: 李显陵

饮食、健康、长寿

孙纪申 新 草 张全福 周如蓝

四川科学技术出版社出版
(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行
四川省德阳市罗江印刷厂印刷

统一书号: 14298·150

ISBN 7-5364-0197-3/R·22

1987年9月第1版 开本 787×1092毫米 1/32

1987年9月第1次印刷 字数: 173千

印数: 1—6,100册 印张: 7.875 插页: 2

定 价: 1.75元

前言

谁不希望健康？谁不希望长寿？从古到今，健康长寿一直是人们共同的愿望。可是怎样才能健康长寿呢？早在2000多年前就有人提出“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”的养生之道，并指出只有照这个方法去做，才能“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”（见《黄帝内经·素问·上古天真论》）。这段论述不无精辟之处，至今仍被人们当做至理名言。它把饮食列在首位，可见饮食在健康长寿中的地位是何等的重要。

人人每天都离不开饮食。但是什么样的饮食才算合理，怎样饮食才有利于健康，却未必人人尽晓。这本书所要谈的正是这个问题。

本书以中老年为主要读者对象。通常认为，人到35岁之后，即开始进入中年。特别值得一提的是，长寿不仅是对老年人而言，在人们的中青年时期，越能及早地掌握合理的饮食方法，就越对健康长寿有利。

疾病是健康的大敌。人们之所以难以尽终天年，多数情况是由于疾病夺去了人们的生命，如能有效地防御疾病对人体的侵袭，人们的生命将会大大地向前延伸。而科学的饮食

能起到预防和辅助治疗疾病的作用。唐代大医学家孙思邈把饮食比做“安身之本”，他说：“不知食宜者，不足几以生存。”又说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”所以本书还着重介绍了祛病延年的食疗方法。

本书是从饮食方面谈养生之道的普及读物，我们在编写过程中，从实用性着眼，从趣味性入手，注重科学性和知识性。但是由于我们知识有限，经验不足，加之资料短缺，书中难免有错漏之处，恳请读者及时指正。

本书编写过程中得到刘士新、陈守静、杨秀甫、赵铮等同志的帮助，在此一并表示感谢。

编 者

1986.12

目 录

前 言

第一章 祈求长寿的历史回顾..... 1

- 一、一个古老的问题..... 1
- 二、彭祖与养生之道..... 2
- 三、几度长生不死梦..... 4
- 四、古代“天年”说..... 7
- 五、药补不如食补..... 8
- 六、膳食构成与“营养革命”..... 10
- 七、长寿宜从年少始..... 13

第二章 饮食与健康长寿的关系..... 18

- 一、生命的基础——蛋白质..... 18
- 二、脂肪的“功”与“过”..... 22
- 三、人体的主要能源——碳水化合物..... 24
- 四、微量元素与健康..... 26
- 五、生理机能的使者——维生素..... 32
- 六、水与生命密切相关..... 54

第三章 家常食物小常识	57
一、五谷杂粮类	57
二、蔬菜类	67
三、肉禽蛋类	82
四、调味品类	107
五、其 他	119
附：有关术语浅释	123
第四章 中老年人的膳食	127
一、中年人的生理特点	127
二、老年人的生理特点	130
三、中老年人膳食的调配	137
四、中老年人的保健食谱	140
(一)菜 谱	140
(二)主食谱	150
(三)合理烹调	153
(四)如何调配饮食	160
第五章 饮食与中老年人常见疾病的防治	165
一、饮食与癌症的防治	165
二、饮食与心血管疾病的防治	173
三、饮食与糖尿病的防治	182
四、饮食与肥胖症的防治	186
五、肾脏病人的膳食	192
六、胰腺炎病人的膳食	197

七、肝脏病人的膳食	199
八、饮食与中老年人慢性支气管炎的防治	206
九、饮食与溃疡病的防治	210
十、饮食与中老年人便秘的防治	214
十一、更年期的膳食	216
第六章 健康长寿的其他要素	219
一、运动与健康长寿	219
二、生活、情绪与健康长寿	223
三、自然环境与健康长寿	227
四、勤用脑对健康长寿有益	228
第七章 长寿展望	231
一、人的寿命究竟多长	231
二、长寿者的特征	233
三、有关长寿之法	236
四、长寿研究面面观	238

第一章

祈求长寿的历史回顾

一、一个古老的问题

饮食与健康长寿的关系，是一个非常古老的问题，并非是现代人的新发现。不过，对于这一问题的认识却经历了一个相当漫长的从感性到理性的认识过程。

上古，人们一天到晚为着肚皮忙碌，由于生产力极其低下，一天所能得到的食物极为有限，常常要饿着肚子等待第二天能够得到意外的收获。即便得到了食物，也是饥不择食，生吞活剥，过着与动物差不多的生活。那时，还不知道火的使用，所以《礼记·礼运篇》上说：“古者未有火化，食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”这种生食之法，严重地危害着人们的身体健康，”腥臊恶臭而伤腹胃，民多疾病”（见《韩非子·王蠹》），所以那时人的寿命都很短。

火的运用，第一次给人类文明带来了曙光。在世界各个民族的神话传说中，几乎都有关于火的故事。特别是古希腊神话中的普罗米修斯盗火种的故事，就更为人们所熟知。在我国，传说最早使用火的人是燧人氏。《周礼·含文嘉》中载：“燧人始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”恩格斯曾精辟地指出：“磨擦生火在解放人类的作用

上，甚至超过蒸气机。因为磨擦生火第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人同动物分开。”（见《马恩全集》第20卷，126页）由于人们掌握了人工取火的方法，完全改变了“茹毛饮血”的生活，而“炮生为熟”，“燔而食之”，不但扩大了食物的来源、丰富了食物的种类，而且使人类在生理上起了很大的变化。熟食大大缩短了食物的消化过程，改善了人体的营养状况，有力地促进了身体和头脑的发育。同时，食物的烧烤加工还具有很好的消毒作用，这样不但可以消灭许多传染疾病的病源菌，而且还大大增进了人们的身体健康，人类的寿命也随之相应的延长了。

从考古资料可以看出，生活在距今40~50万年前的北京人（过采集和狩猎生活，用天然火），其平均寿命只有15岁。而生活在距今6000年前的半坡人（以农业为主，可用人工取火）的平均寿命在30~40岁之间

这种由于社会的进步，饮食习惯的改变，而使人的寿命大大延长的现象，引起了人们的注意，于是有人根据前人的经验，总结出了一套养生法。以后逐渐发展成为养生学——祛病延年、健康长寿的学问。饮食虽然只是养生学中的一部分，但却是极其重要的一部分。

二、彭祖与养生之道

据传说，我国古时候北方大帝颡琐有一个玄孙、姓篋名铿。他因为能做一手好菜，烹调的野鸡汤味道鲜美，黄帝品尝后，大加赞扬，高兴之下，竟把彭城（今江苏省徐州市附近）封给了他。这样一来，篋铿的名气四处传播，人

们都跟他学习烹调，尊他为我国饮食营养学的始祖，称他“彭祖”。

这个传说是否真实，已经很难考证。因为，史学界甚至怀疑历史上有彭祖这个人。有关彭祖的传说确实很神，令人难以置信。相传彭祖活了800岁（一说767岁），最后做神仙去了。至今，彭山还有彭祖墓遗址。如此看来，彭祖最后还是死了。那么彭祖到底活了多大岁数呢？据说西汉武帝时，鲁恭王从孔子宅，获得一大批竹简，当时无人可识，只有孔安国认得古籀文，汉武帝便命他用当时的文字写出，其中有对彭祖的记载，说他活了767甲子。这个甲子应是以日数计算的，折算出来，共46020天。以每年365天计算，祖彭共活了126岁。若依此说，彭祖并不神，只是在当时，能活这样大岁数，实在罕见，所以才被后人给神化了。

尧的时代距今不到5000年，而据北京大学物理系理论小组编印的《中国古代科学技术成就主要成就表》考证，在“仰韶文化时期已用海水煮盐”，盐是调味中的“主味”，有了盐，才有了所谓调味。熟食加上调味，人类食品才丰富多彩起来。盐的发现，标志着我国原始的“烹调技术”的出现。仰韶文化距今约6000年，发展到尧时，已越千年，“烹调技术”当然应该有一个较大的发展。因此，尧时的彭祖集前人之大成，成为“烹调技术”的大师，也是顺理成章的事情。而正是这个“烹调”大师，同时又是古代著名的长寿者，这其中的奥秘也就不言而喻了。遗憾的是，有关彭祖如何利用饮食进行养生的文字记载极少，我们只能从后人的总结中得到一些启发。

春秋时代的孔子，在“人生七十古来稀”的时代，活了

72岁，也称得上长寿了。他关于饮食养生的论述主要记载在《论语·乡党篇》里。他主张饮食要注意卫生，提出“五不食”的论点：“食馐而渴，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食”。这段话的意思是：粮食发生霉变，鱼肉已经变质不吃。食物看起来不新鲜，不吃。已经变味、变质的食物不吃。烹调不当的食物不吃。不到吃饭的时间，不吃东西。孔子的这些观点，用今天的眼光来看，也是非常科学的。孔子还主张：饮食不能吃得太饱，“肉虽多，不使胜食气”。喝酒不要喝过头，“唯酒无量，不得乱”，所谓“无量”，指的是以不醉为喝酒的最高限度。吃饭时，说话交谈，是不卫生的，所以要“食不语”。2000多年前的孔子，能够提出这样精辟的论点，实在使人叹服。

三、几度长生不死梦

春秋时，齐国的国君齐景公非常喜欢喝酒。有一次，他饮酒作乐时对群臣说：“人要是不会死，该有多快活呀！”齐国的大臣晏婴回答说：“人要是不会死，快乐是属于古人的，怎么会让您来享受呢？”

作为统治阶级，他们留恋纸醉金迷、歌舞宴饮的生活，所以他们最害怕的就是死。为此，历代统治者几乎都在寻找一种能够使人长生不死的药。

据《史记·封禅书》记载，春秋战国时，燕国三个修仙道的人，叫宋毋忌、正伯侨、羡门子高。他们对齐威王、齐宣王、燕昭王说，渤海里有蓬萊、方丈、瀛洲三个仙山，

山上宫阙是用黄金白银造的，里面住着许多仙人，藏着一种吃了不会死的灵药。然而，这种灵药从来就没有人找到过。秦始皇统一天下后，也接二连三地派人入海去求仙药，前后共花去几万公斤黄金，结果还是人财两空、一无所获。

入汉以后，方士们风传，三座仙山上的灵药就是金石炼制的仙丹。于是出现了神仙家、炼丹家，他们大肆鼓吹“服金者寿如金，服玉者寿如玉”“忽怠于神丹，终不能仙”。为了使这些说法站得住脚，他们还编造出了一套理论，说“这是假求于外物以自坚固”，象黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。他们甚至认为，铅汞在人身起着交媾阴阳的作用，生命若缺此二物，“将见春而秋，朝而暮，日复一日，斫丧殆尽”。他们这种“长生不老”的欺世之谈，正好迎合了封建统治者贪生怕死的心理，于是，吞食金石、炼丹服汞一时成风。

魏晋南北朝以后，士大夫盛行服石，尤以服寒食散最为流行，寒食散又名五石散（因主要原料是钟乳石、朱砂、赤石脂、紫石、硫磺等五种矿石而得名），这种药方在汉朝时就已经出现，而那时服食的人还极少。到了晋朝，由于尚书何晏的推荐而大为流行。他们以为服石可以美化容貌，提高性机能，有助于延年益寿。其实，五石散不但不能延年，长期服用，还会引起严重中毒，发高烧，神志颠狂，甚至全身溃烂，因服石而身亡者不计其数。据史料记载，魏晋时，除何晏外，还有裴秀、魏道武帝、晋献帝、晋文帝等都是因此而短命的。晋代著名医学家皇甫谧在《服食节度论》中记载，位处“三公之尊”的裴秀，服食寒食散失度，又因解救不得法，而“绝命于水中，良可悼也”。然而，皇甫谧本人也因

服寒食散中毒而致残废，岂不是更可悲吗？

唐宋时，服金石以求长生之风有增无减，仅以唐朝为例，唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐宣宗等都是因为服用“仙丹”丧生。武则天服了不到三年的“长生药”，就把命送掉了。唐代著名文学家白居易曾作诗，对当时享有盛名的文学家、诗人韩愈、元稹、崔群、杜元颖等，因服食金石药物，“或病或暴夭，悉不过中年”，深表惋惜。

唐代医学家、老寿星孙思邈在《千金方》中指出，服食金石给人们带来种种疾病，造成无数痛苦。尽管服食金石有百害而无一利，封建统治者们对“仙丹”抱着幻想。明世宗为了吃仙丹，命道士邵元节为“真人”，在宫中炼制丹药，以求长生。太仆卿杨最谏服丹药，竟被明世宗命人以乱杖击死。随后20多年不见朝臣，由严嵩当政，朝政日衰，明代药学家李时珍对于服食金石以求长生之法深恶痛绝，他说：其说益自秦皇汉武时方士流传而来，岂血肉之躯，水谷为赖，可能堪比金石重坠之物久在胃乎？求生而丧生，可谓愚也矣。

服食金石以求长生的愚蠢行为，随着历史和科学的发展而逐渐消声匿迹了。但是，今天还有一些人试图用补药来延续生命。我们并不反对吃补药，适量地服用一些与身体需要相符的补药，对身体当然有益。然而，滥用补药，则是有害的，其结果必然是望延年而折寿。我国有句老话，叫做“药补不如食补”，这是很有道理的。因为，人体所需要的营养，在日常饮食中都能够得到，只要我们能够根据自己的身体需要（指不同年龄、性别、身体状况），合理的安排饮食，就可以延年益寿。

四、古代“天年”说

正当那些帝王将相为长生不老而找寻灵丹妙药的时候，有人却大胆地指出，一定的生物都有一定的寿命，例如一年生的植物，虽然可以顺利的活到秋天，但是却不能活到来年的春天。人也是生物，所以即使是“尊贵”的帝王也不可能成仙而永生不死。发表上述见解的人是东汉著名学者王充。

凡生物都是有寿命的。古人为了说明这个问题提出了“天年说”。“天”，在这里主要指客观的自然规律，或者指天所赋予。“年”是指人应当活的年龄。“天年”就是指一个人降生在世应该享受的自然年龄。

早在2000多年前，我们的祖先就曾对人寿天年有过推测。《内经·素问·上古天真论》说：“尽终天年，度百岁乃去。”唐代医学家王冰解释说：“度百年，谓至120岁也。”老子也认为“人生大期，以120岁为限”。《尚书·供范》亦把人活120岁看成是“尽其天年”。《灵枢经》还特立天年篇，全面地描述了人从出生到100岁间，每隔10岁的一系列生理特征的变化过程。其大意是：人从出生到10岁左右，五脏方才开始健全，躯体中的血气运行也已经畅通，这时经气还在下肢，所以喜爱行走。到20岁左右，人发育成熟，血气开始旺盛，肌肉发达，行动敏捷，爱好跑路。到30岁左右，内脏机能恒定，肌肉坚实强固，血脉充盛壮满，好从容不迫步行。到了40岁，腠里开始疏松，面容的华色逐渐减损，头发也渐渐花白，喜静而好坐。50岁，肝气衰退，胆汁开始减少，视力渐弱。60岁，心气衰退，血

气运行懈弛怠慢，喜欢躺卧。70岁，脾气虚弱，皮肤枯燥、皱折、无光泽。80岁，懒于动作，还常说错话。90岁，肾气枯竭，周身经脉都呈空虚不实的状态。到了100岁左右，五脏全部空虚，一旦失去神气，内脏机能的活动也就停止了。

古人对于天年的认识和对人体不同时期状况的描述，在当时的历史条件下固然缺乏科学的根据，但是他们所预测的天年却和现代医学家们的科学推算极为相近。有关现代“天年”的研究，将在“长寿展望”一章中介绍。

五、药补不如食补

中国有句老话说：“医食同源”。这种说法是很有道理的。因为人类的祖先在寻找食物的同时，发现了许多既能食用又有医疗作用的食物，经过长期的反复试验，把那些具有医疗作用的东西提取出用以治病。所以古书上有这样的记载：神农（古代传说中的部落首领）“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所就避，当此之时，一日而遇七十毒”（这里的“毒”，并不一定专指能够毒死人的物质，而指具有某种医疗作用的药物。引文见《淮南子·修务训》）。所谓“百草”，就是指的五谷杂粮、蔬菜、水果以及花、鸟、虫、鱼、土、石、树木等等，即今日所说的动物性、植物性和矿物性的食物原料和药物原料，因此有人认为，神农之时，已开了食物治病的先河，这是有一定道理的。

随着人们对于食物认识的发展，便出现了通过饮食来预防和治疗某些疾病的方法。用来预防疾病的称之为饮食养生

法，用来治疗疾病的称作饮食疗法。有人把二者合并起来，统称为饮食调理法。据《周礼·天官》记载：周朝时把医生分为四个专业，即食医、疾医、病医、兽医。其中食医是专门管理饮食卫生的，相当于现代的营养医师。周代的食医是专门为帝王服务的，其职责就是为帝王调配一年四季的饮食。

饮食是人类生活所必需的，“饮食调理法”来自于民间，成熟于民间。据《隋书·经籍志》记载，隋朝以前，有关“食经”一类的著作就有200多卷，可惜没有一本流传下来。到了唐代，“饮食调理法”又向前推进了一步，孙思邈在《千金要方》中著有《食治》一卷，他说：“凡欲治病，先以食治，即食疗不愈，后乃用药尔。”略晚于孙思邈的孟诜著有《食疗本草》一书，集古代食疗之大成，为我国现存最早的食疗专著，与现代营养学的原理基本上一致。

正确的饮食不外乎要达到两种目的，一是预防疾病，一是治疗疾病。早在2000多年前，我国就有人提出“预防为主”的思想，《素问·四气调神论》中说：圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，失病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”所以，人们应该防病于未然，如孙思邈用动物肝脏预防夜盲症，用羊靥（甲状腺）和海带预防地方性甲状腺肿大。这种方法就是从日常饮食中摄取人体所需的营养，以预防由于缺乏某种营养而引起的疾病，有人把这种方法称为“积极食补”。此外，还有病后食补法“这是对得病的人采用饮食营养治疗的方法。调节饮食，促进胃肠的消化功能，调配合理的营养，对于人体保健、病后康复，都是十分重要的。《素问·五常政