

中医日常饮食养生法

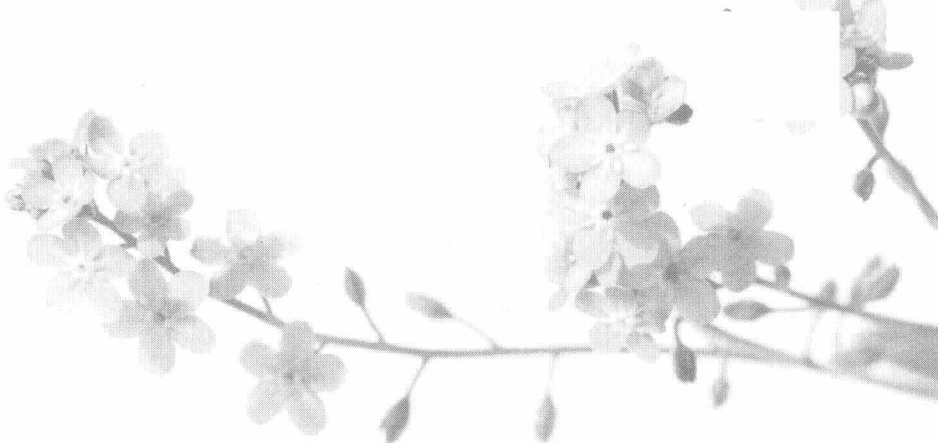
赵鹏 于雅婷 孙为民 著

 人民卫生出版社

融千年中医智慧
扬奥运科技精髓

开数字养生先河
保中华儿女健康

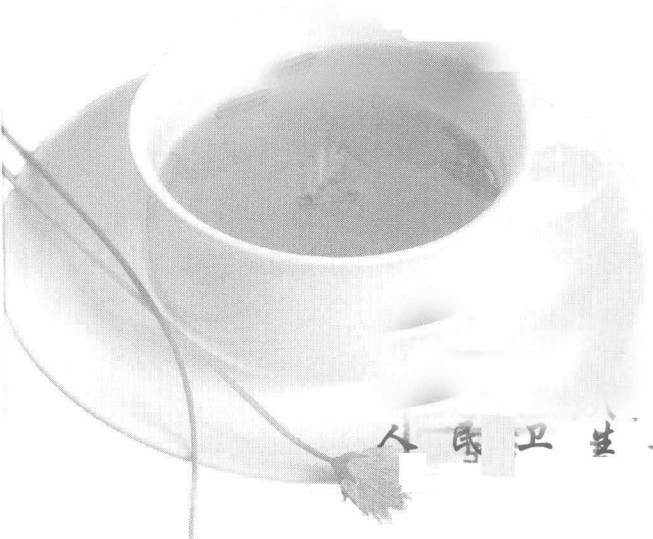




中医日常饮食

养生法

赵鹏 于雅婷 孙为民 著



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医日常饮食养生法/赵鹏等著. —北京:人民卫生出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-117-13774-4

I. ①中… II. ①赵… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 220604 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

中医日常饮食养生法

著 者: 赵鹏 于雅婷 孙为民

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 167 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13774-4/R · 13775

定 价: 35.00 元

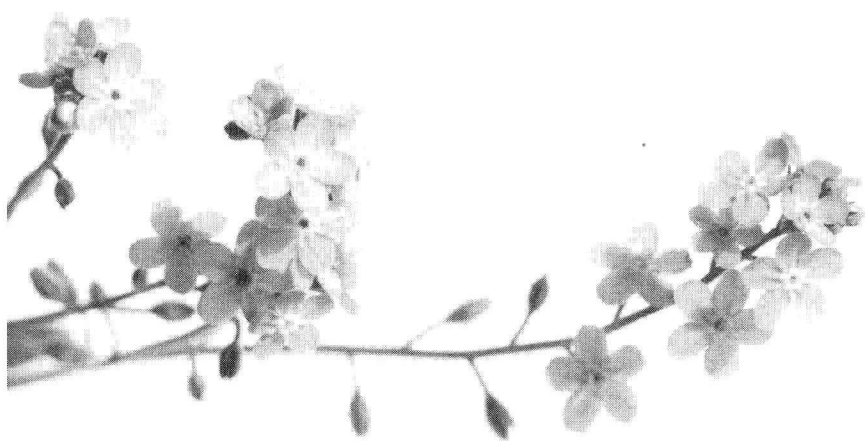
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



本书顾问组名单

- 李振吉 世界中医药学会联合会
- 马文广 国家体育总局举重柔道摔跤管理中心
- 莫用元 中国中医药科技开发交流中心
- 冯连世 国家体育总局体育科学研究所
- 陈飞松 北京亚健康防治协会
- 王者悦 长春中医药大学养生研究所
- 谭兴贵 国际药膳食疗学会
- 盖国忠 中国中医科学院
- 陈德兴 上海中医药大学
- 刘昭纯 山东中医药大学国际教育学院
- 尚云青 云南中医学院药学院
- 刘 穗 中国中医药科技开发交流中心
- 王 迪 长春中医药大学
- 邓 沂 甘肃中医学院
- 左忠斌 加拿大投资顾问
- 史丽萍 天津中医药大学
- 于 松 北京妇产医院
- 韩 萍 小汤山疗养院
- 赵树桐 北京市左家庄社区卫生服务中心
- 陈 静 贵阳中医学院
- 韦大文 河南中医药大学
- 侯凤飞 中国中医药科技开发交流中心
- 周 颖 湖北中医药大学
- 林 杨 国家体育总局训练局
- 赵传芳 吉林省白山市计划生育指导站
- 谷建云 湖南女子大学
- 赵子鹤 中国中医药科技开发交流中心
- 庄金博 西安高新区新时代营养咨询中心
- 苗 进 沈阳尚佳营养沙龙





序

“全营养辨证施膳技术”了不起的地方在哪里？在于它打破了诸多学科的界限，取经络学、诊断学、营养学、系统论等诸多学科之精髓，熔于一炉，高屋建瓴，化繁为简，开创了全新的全营养辨证施膳的理论和实践体系，以动态维护人类的健康，为人类日常保健大开方便之门，实为人类健康探索道路上全新的里程碑！

《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这段话非常伟大，明确地指出了古来得道者长寿百年的方法和秘诀，即“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”。这里值得注意的是：这些方法和秘诀要想真正落实到民众，绝非易事。首先，要想“和于术数”，如何判断出精准的术数呢？“饮食有节”的这个度该如何掌握呢？谁能破解这些难题，把这些“玄而又玄”的道法落实到一日三餐，谁就能求得照亮人间的“普罗米修斯之火”，为天下苍生谋得大福祉！

开创“全营养辨证施膳技术”的科学工作者们，正是这样一群人，他们以大爱之心、济世之情、卓绝智慧投入艰苦的奋斗，遍访名家，遍验古方，将中医食疗和西医营养共置于现代科技框架之中，深入研究，终于打破了中西医学界限，创建出全营养辨证施膳科学体系和系统工程。该工程体系探幽索隐，破译出营养、疾病、健康之间精妙的内在关联，并通过对人体复杂经络系统的数字化动态追踪，将均衡营养、防治疾病、促进健康落实到一日三餐，将上古得道者长寿百岁的秘笈“法于阴阳，和于术数，饮食有节”落实到寻常百姓，普惠众生，为人类



健康构筑起坚固持久的动态长城，功莫大焉！善莫大焉！

古人有人生“三不朽”之说，即“立德、立功、立言”。“全营养辨证施膳技术”在2008年北京奥运会期间为辅助我中华运动健儿摘金夺银做出了贡献，算是“立功”了，并已编写出了标志着中医现代化食疗学术体系创立的专著《全营养辨证施膳学》、制订了该学术体系的技术常规《中医临床辨证施膳》，加之今日出版之《中医日常饮食养生法》科普著作，应该算“立言”了。真诚地希望和祝愿全营养辨证施膳技术在今后能够进一步地普惠大众。如若如此，便是更大的功德了！

姜海川

2010年12月15日于抱朴斋



开篇语

为了帮助我国运动员实现百年奥运光荣绽放的梦想,我国养生科学工作者运用中医理论框架和现代科学研究方法,打破中西医学界限,将中医食疗和西医营养共同置于现代科技框架中进行研究,创建了全营养辨证施膳科学体系,创新了全营养辨证施膳技术,继承并发展了中医饮食养生法。

全营养辨证施膳实现了整体饮食养生及效果的管理,使中医食疗实现了从民间验方到数字化、模式化的现代化跨越。

研究者认为,这一中医饮食养生新技术的发明虽然始于万众瞩目的2008年北京奥运会的科研攻关,但源于我国养生学的发展,源于我国历代养生学家的实践和科技的进步。





编者的话

中医养生人活百岁 无病而终不是梦

我们打破中西医学界限进行的营养干预技术研究,得到了世界中医药联合会副主席、著名中医科学家李振吉,世界举重联合会副主席、国家举重摔跤柔道管理中心主任马文广,国家中医药管理局中国中医药科技开发交流中心主任莫用元,国家体育总局体育科学研究所副所长、著名运动科学家冯连世以及众多中医专家的指导和帮助。在此,我们并代表我们服务的运动员向他们表示衷心的感谢!

“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”这是2500年前《黄帝内经》的养生之道。

“形与神俱”,是指躯体形态与精神处于和谐、协调的状态。这不正是当今健康概念的内涵吗!

“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”,是指行为、生活要遵守自然规律和规则,饮食要遵循饮食养生的规则和节律,起居要有规律,要劳作但不可过度。这个养生之道包含了饮食养生、起居(休息)养生和作劳(运动)养生等生理养生之道,也包含了心理养生乃至哲理养生之道!

“能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”,讲的是一生都能保持躯体形态与精神处于和谐、协调的状态,实现人生的理想,活过百



岁无病而终。这才是我们现代人进行健康管理的目的、目标和结果。

这就是中医养生“天人合一”的整体平衡思想！

目前，世界卫生组织（WHO）的健康定义依然采用 1948 年宋子文先生提议的：“健康是一种躯体、精神与社会和谐融合的完美状态，而不仅仅是没有疾病或身体虚弱。”

然而，由于科学条件的局限，我们的祖先在传承养生之道时，无法根据养生之道总结制订出具有普遍性的、具体的、可传承的养生方法。所以，千百年来同用这一养生之道养生的人们，结局大相径庭。

千百年来来的养生研究与实践告诉我们：养生原则固然重要，掌握具体方法同样重要！因此，养生学家一直在努力研究各种具体的养生方法。

近年来营养学发展迅速，科学家们对营养素的研究越来越深入，已知的营养素品种也越来越多，各种力图将营养素配全且比例符合多数人的营养保健品层出不穷。但在应用的过程中却经常发生这样或那样的问题。分析发现，这是由于用统计数据总结得到的营养方案缺乏个性化造成的。因此，不仅要深入研究现代人普遍存在的营养问题，还应该仔细分析个体的营养问题及其影响因素，利用数字化信息将这些问题及影响因素表达得更加清晰，才能更准确地制订出个性化营养方案。



“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。”千百年来，用这一养生之道养生的人们，有年过百岁无病而终的，也有病魔缠身甚至英年早逝的。

这些经验教训清楚地告诉我们：养生原则重要，掌握具体养生方法更重要！

为了帮助我国运动员实现百年奥运光荣绽放的梦想，笔者在养生专家、中医专家和营养专家的帮助下，深入挖掘营养学和中医食疗学的真谛，打破中西医学的界限，广泛运用分子生物学技术、基因技术，结合经络导电性研究等科学技术，在中医理论框架进行人体整体营养和监控体系研究，创新了可数字监控的中医饮食养生方法——全营养辨证施膳(QBS)技术。开创了以QBS的理论和实践体系，动态维护人类健康的全新模式。

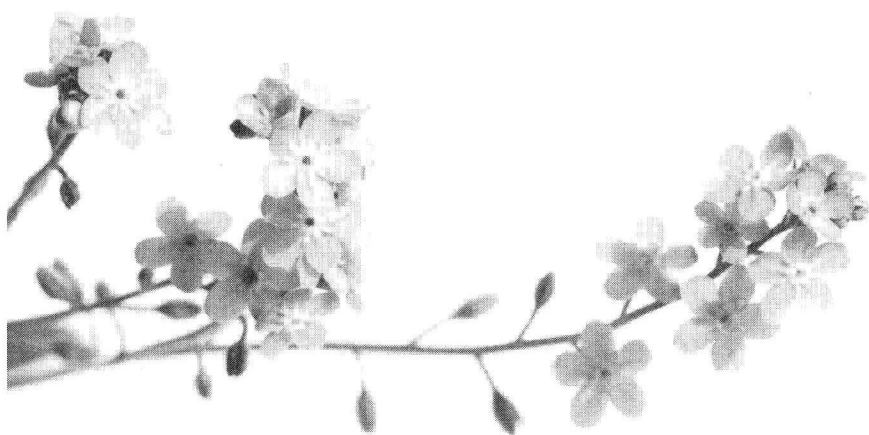
QBS技术包括中医日常饮食养生法、亚健康调理QBS技术和中医临床辨证施膳技术三个部分。其中，中医日常饮食养生法虽然理论复杂，但具有操作简单、实用性强、无危害性、个性化、不影响个人饮食喜好等特点。人们学习掌握这个技术，对健康大有好处。

中医日常饮食养生法是以中医理论作指导，运用现代技术对一日三餐基本食物进行数字化和模式化调配的具体饮食养生方法。是动态维护人类健康的模式化饮食养生方法，是现代化中医饮食养生方法。

模式化饮食，使个性化饮食养生方案的食谱，不仅具有可变性，并且具有养生功效相同的特点，每个人都可以按照自己的饮食模式，以自己的喜好组合制作丰富多彩的养生套餐。



中医日常饮食养生法使健康管理领域中最薄弱的饮食养生环节拥有了具体的执行技术和监控体系。从此,生理养生范畴的饮食养生、运动养生、睡眠养生、起居养生、预防医学、医疗卫生等环节都有了切实可行的技术。那么,认真遵循、仔细养生、定时监控,加上养生学家的继续研究和服务,相信人活百岁无病而终不是梦。





目录

第一章 饮食养生的重要性



1. 饮食是维持生命的物质基础	2
2. 正确的饮食是养生的物质基础	3
3. 饮食可以预防和调理疾病	4
4. 人类需要学习正确的饮食方法	5

第二章 中医日常饮食养生技术研究



1. 每日用餐次数研究	7
2. 每餐食物所含热量(能量供给合理性)研究	8
3. 每餐食物种类及数量研究	9
4. 每餐食物应含有的营养素研究	15
5. 每餐食物的阴阳平衡关系研究	19
6. 每日饮食的功效研究	20
7. 中医日常饮食养生的阴阳平衡观研究	21
8. 中医日常饮食养生的五行规律研究	26
9. 中医日常饮食养生的整体观研究	32
10. 全营养辨证施膳研究过程中食物的分类方法	36
11. 心系统常用食物研究	37

12. 肝系统常用食物研究	42
13. 脾系统常用食物研究	49
14. 肺系统常用食物研究	60
15. 肾系统常用食物研究	68
16. 中医饮食养生法分析路线	77

第三章 中医日常饮食养生法



1. 营养汤的定义	87
2. 制作营养汤的常用原料	87
3. 性质平和的营养汤	87
4. 性质偏温的营养汤	88
5. 性质偏凉的营养汤	88
6. 营养汤的制作方法	89
7. 功能性主食的定义	89
8. 平和五谷	90
9. 温体五谷	91
10. 清凉五谷	91
11. 泻火五谷	92
12. 采购功能性主食原料的注意事项	92
13. 全营养辨证施膳(QBS)营养汤	93
14. 中医日常饮食养生的饮食方法	93
15. 老年人(66 岁以上)的日常饮食养生方法	94
16. 更年期人群的日常饮食养生方法	97
17. 中年人的日常饮食养生方法	101



18. 青年人的日常饮食养生方法	104
19. 中小学生的日常饮食养生方法	106
20. 儿童(2~7岁)的日常饮食养生方法	107
21. 常龄(35岁以下)孕妇妊娠初期的日常饮食养生方法	108
22. 大龄(36岁以上)孕妇妊娠初期的日常饮食养生方法	109
23. 常龄孕妇妊娠中后期的日常饮食养生方法	111
24. 大龄孕妇妊娠中后期的日常饮食养生方法	112
25. 人体每日能量消耗的计算方法	113
26. 人体每日需要的蛋白质	115
27. 人体每日需要的脂类	117
28. 人体每日需要的碳水化合物	118
29. 中医养生常用的能量表达方法	119
30. 中医日常养生的食物分类方法	119
31. 要喝有益健康的水	122
32. 优质饮用水的6条标准	123
33. 关键的饮水时间、量、品种及方法	123
34. 春季的适宜食物	124
35. 夏季的适宜食物	127
36. 秋季的适宜食物	130
37. 冬季的适宜食物	133
38. 为什么要遵循生命周期的规律进行养生	135

附

中医整体养生的思路

