

五所老年大学联合推荐

最受学生欢迎的养生班教师

周德 主编

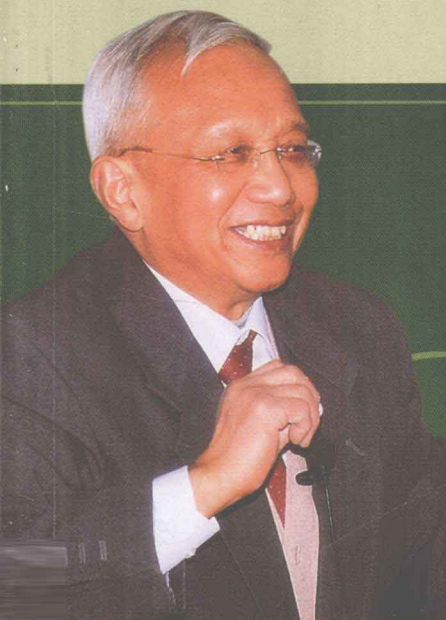
中
老
年

食疗 养生



人门

上海科学技术出版社



76 岁高龄专家教师
告诉您食疗养生的实用方法

中老年食疗养生入门

周 德 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年食疗养生入门/周德主编. —上海: 上海
科学技术出版社, 2012. 9
ISBN 978 - 7 - 5478 - 1444 - 4

I. ①中… II. ①周… III. ①中年人—食物疗法 ②老
年人—食物疗法 ③中年人—食物养生 ④老年人—食物养生
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 206158 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上 海 科 学 技 术 出 版 社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

南京展望文化发展有限公司排版

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张: 16

字数: 320 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 1444 - 4/R · 469

印数: 1-5250

定价: 29.90 元

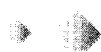
本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 简 介

本书是上海市专家医学研究中心教授周德主编的《中老年经络保健入门》的姊妹篇。全书分两大部分：基础篇，阐述上工治未病之真谛，分析科学食品、合理营养之概念和应用，分析五行、五色与五味之关系，指出动植物、微量元素、维生素、茶等的正确使用，论述中老年人的食疗特点和健康饮食；疾病篇，具体论述糖尿病、高血压、冠心病、肥胖症、老年痴呆症、癌症、胃病、肝炎、感冒、喘咳、失眠等常见病、多发病的概念、症状、病因病机和健康食疗。

本书通俗易懂，深入浅出，面向大众，具有科学性、趣味性、实用性、条理性、可读性，是中老年人学习食疗的好帮手。

编 委 会



总策划

贝政平



主 编

周 德

副主编

陈 钢

编 委

(按姓氏笔画排列)

边文魁

吕 芳

任益平

刘奉玲

刘威宇

祁广汉

李 唯

张宗梅

陈伟燕

陈 伊

陈 静

周莲英

周健瑜

胡中杰

胡应轩

钟燕君

姜国樑

贾金平

倪 浩

倪金巧

盛 训

傅矢修

魏润华

濮圣奎

推荐序

上海市专家医学研究中心周德教授是上海老龄大学、上海市退休职工大学、上海交通大学老年大学、宝钢老干部老年大学、上海市职工大学静安分校等老年大学教师。他在教学中医保健课(包括经络、食疗)之余,见缝插针,在百忙中撰写科普书籍,辛勤笔耕,为人民的健康事业甘做孺子牛。这部《中老年食疗养生入门》一书,是继去年《中老年经络保健入门》一书之后的又一力作。

我们愉快地看到该书卷首周德教授的豪言壮语:“伸出您的左手抓食疗,伸出您的右手抓经络,昂首挺胸,向健康长寿前进,争做一名合格的‘120战士’!”老百姓常说:是药三分毒!是呀,如果我们尽量用非药物治疗防治疾病,那就会减少许多毒副作用。周德教授身体力行,在课堂上讲经络,讲食疗,就是引导大家朝这个方向迈进!

这部书,分为两大部分:基础篇和疾病篇。它有如下特点:①先总后分。先总的分析科学食品、营养食品、植物性食物、动物性食物、食疗的治则、微量元素、维生素、药食同源、四季食疗、中老年食疗特点等必须涉及的大问题,再对各种常见病和多发病一一论述。②该书有不少独特而深刻的见解,如“上工治未病”就值得我们重视;四季食疗,主题鲜明。③在食疗篇,作者先简要分析各种疾病的概念、症状、病因病机,再指出其宜食之品,然后提供一个有效的食疗方,最后指出注意事项(包括预防措施)。前后呼应,条理清楚,所举食疗方简洁、有效、易于推广。

周德教授高兴地对我说:“这本书是我对中老年人的献礼!愿经络与食疗为中老年人健康长寿保驾护航。”我们期望他有更多的科普作品问世,为人类的卫生保健事业发挥更多的光与热!

上海市老年科学技术工作者协会医学专业委员会主任委员
贝政平

自序

唐代伟大医学家孙思邈说：“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这就说明食疗比吃药更重要，而且药王要我们将食疗放在优先地位。其实，有不少食物本身就是中药，药与食密不可分，药食同源嘛！食疗，是上工治未病的重要手段。其优点在于毒副作用少，效果显著。

早在20世纪70年代，世界卫生组织就指出，全球死去的人中，有三分之一不是死于疾病，而是死于不合理用药。我国每年因药物不良反应住院的患者约250万人，死亡者约19.2万人，竟为传染病死亡人数的10倍！20世纪90年代统计，我国聋哑儿约180万人，其中药物致聋者占60%，约100万人。有些人整天靠吃药过日子，抱着药罐子，摇着药瓶子，不是西药，就是中药。试问，这能健康长寿吗？

有四件事对我触动很大。其一，我退休不久，租了个房子，开了个“周德中医诊所”。房东是个36岁的服装厂胖老板，雇了五六十个女工缝制衣服。为了打开营销局面，四处应酬，烟酒红包上馆子是免不了的。嘴巴没有管好，得了糖尿病，并发肾衰竭、尿毒症，导尿管直通腰间的塑料袋，最后尿也排不出来了，只得换肾。老婆也与他离婚了。他爸爸痛心疾首地对我说：“作孽呀作孽，我们父母给他一个好好的肾，都给他活活糟蹋了！三天两头大吃大喝，报应呀！”其二，某县有个舞厅乐队队长，26岁，身高一米八几，长得英俊，是个帅哥，但患了风湿病。医生开了一连串的风湿药，其中主要是醋酸泼尼松（强的松），早一粒，晚一粒。吃了以后，症状暂时缓解了，他自作主张在中午又补一粒。过了两年，死了。其爱人觉得蹊跷，要求尸检。结果发现，肾脏像浸泡在水中一样，烂糟糟的。其三，故事发生在20世纪60年代初期。某卫校有个后勤组成员谢某，患肝炎，肝肿大，病情危重，看了几个医院，医生一致认为

他最多活半年。无奈之中，他请教了一位草医。草医告诉他吃橘子可以延长其寿命。那时面临自然灾害，食物短缺，工资又少，买到橘子或橙子不是易事。幸亏他有位亲戚在广东，每月都通过火车托运几箱给他。他每天坚持吃2~4个橘子或橙子，同时，采取一些保肝方法，结果多活了20年。这两个例子，发人深省。其四，有位老龄大学的女学员叫竺志妙，她患类风湿关节炎，手脚变形，酸痛难忍。一开始病急乱投医，什么蚂蚁呀，芬必得呀，青霉胺呀，醋酸泼尼松呀，等等，都无济于事，反而弄坏了肝、肾、胃，整天萎靡不振，昏昏沉沉。最后，她决定靠中医改变自己的命运。什么药也不吃，就靠经络保健和食疗，经常敲打并艾灸十二经络穴位，经常吃黑豆薏苡仁粥等健康食品，忌吃海鲜与寒凉刺激之品，症状显著改善。听了我的课，更灵活运用多种经络养生疗法。现在吃得香，睡得好，行走如飞，神清气爽，不仅能带好孙子，而且能用经络知识为孙子防治疾病。与先前相比，她判若两人。她的病友有的开刀截肢，有的告别人世，活着的人对她的健康状况十分震惊，个个伸出大拇指，赞扬有加。

我不是反对用药，例如高血压、糖尿病、精神病等，就必须用药。我是指可用可不用，尽量不用；多用少用，尽量少用；抗生素不要滥用，以免伤肝伤肾，产生毒副作用。若能采取经络与食疗战胜疾病，那多好呀！我就是这样做的，一年四季不吃药！七十六岁的人，一周上五天的课，五脏六腑功能正常，一点不觉得累！这全靠中医的养生之道！

我在上课时，经常告诫学员争做“120战士”。这有两个含义：一是学会经常采用食疗和经络疗法自救、救人；二是调整心态，乐观宽容，坚持运动，拥有健康的生活方式，健康长寿，朝120岁的大目标挺进！

《中老年食疗养生入门》是《中老年经络保健入门》的姊妹篇。一写经络，二写食疗，都旨在为中老年的健康长寿服务。

作为中国科普作家协会会员，写作科普作品，是我们的本职工作；作为老年大学中医保健教师，为中老年人上课并写作中医保健书籍，是我们的本分。我愿竭尽全力为中国的卫生保健事业添砖加瓦，贡献一切力量！

周 德

目 录

第一篇 基础篇

- 第 一 讲 “上工治未病”之真谛 / 3
- 第 二 讲 科学食品 / 6
- 第 三 讲 合理营养 / 11
- 第 四 讲 植物性食物 / 16
- 第 五 讲 动物性食物 / 20
- 第 六 讲 五行、五色、五味 / 24
- 第 七 讲 疾病营养治疗的意义、原则 / 28
- 第 八 讲 微量元素与健康 / 29
- 第 九 讲 维生素与健康 / 31
- 第 十 讲 四季的食疗 / 38
- 第 十 一 讲 茶与健康 / 53
- 第 十 二 讲 药食同源 / 56
- 第 十 三 讲 胆固醇的功与过 / 60
- 第 十 四 讲 中老年人的食疗 / 63

第二篇 疾病篇

- 第 十 五 讲 喘咳的食疗 / 69
- 第 十 六 讲 胃脘痛的食疗 / 73

- 第十七讲 泄泻的食疗 / 77
- 第十八讲 痛经闭经的食疗 / 80
- 第十九讲 更年期的食疗 / 86
- 第二十讲 腰痛的食疗 / 89
- 第二十一讲 头痛的食疗 / 92
- 第二十二讲 心悸的食疗 / 95
- 第二十三讲 颈椎病的食疗 / 97
- 第二十四讲 肩周炎的食疗 / 100
- 第二十五讲 感冒的食疗 / 102
- 第二十六讲 面瘫的食疗 / 105
- 第二十七讲 耳聋、耳鸣的食疗 / 106
- 第二十八讲 老花眼的食疗 / 112
- 第二十九讲 坐骨神经痛的食疗 / 115
- 第三十讲 呕吐的食疗 / 117
- 第三十一讲 落枕的食疗 / 119
- 第三十二讲 不寐的食疗 / 121
- 第三十三讲 咽喉肿痛的食疗 / 124
- 第三十四讲 目赤肿痛的食疗 / 127
- 第三十五讲 血证的食疗 / 129
- 第三十六讲 脏躁的食疗 / 137
- 第三十七讲 扭伤的食疗 / 138
- 第三十八讲 便秘的食疗 / 140
- 第三十九讲 癃闭的食疗 / 145
- 第四十讲 老年痴呆症的食疗 / 147
- 第四十一讲 糖尿病的食疗 / 151
- 第四十二讲 高血压的食疗 / 155
- 第四十三讲 冠心病的食疗 / 159

- 第四十四讲 痛风症的食疗 / 163
- 第四十五讲 肥胖症的食疗 / 165
- 第四十六讲 肝炎的食疗 / 169
- 第四十七讲 癌症的食疗 / 173
- 第四十八讲 高脂血症的食疗 / 178
- 第四十九讲 骨质疏松症的食疗 / 182
- 第五十讲 血小板减少症的食疗 / 185
- 第五十一讲 骨折的食疗 / 188
- 第五十二讲 老年斑的食疗 / 192
- 第五十三讲 健忘症的食疗 / 197
- 第五十四讲 前列腺增生症的食疗 / 201
- 第五十五讲 秃发的食疗 / 205
- 第五十六讲 脚气病的食疗 / 208
- 第五十七讲 皮肤过敏的食疗 / 210
- 第五十八讲 乳腺癌的食疗 / 214
- 第五十九讲 直肠癌的食疗 / 219
- 第六十讲 泌尿系统结石症的食疗 / 222
- 第六十一讲 脑梗的食疗 / 224
- 第六十二讲 脑溢血的食疗 / 226
- 第六十三讲 胆囊炎的食疗 / 228
- 第六十四讲 胆结石的食疗 / 232
- 第六十五讲 胁痛的食疗 / 234
- 第六十六讲 脑萎缩的食疗 / 236
- 第六十七讲 阳痿的食疗 / 239

第一篇

基 础 篇



第一讲 “上工治未病”之真谛

目前,我国健康形势严峻,高血压患者 2 亿,肝炎患者占总人口的 10%,糖尿病患者 9 200 万,每年新增心脑血管疾病患者 300 万,每 12 秒有一人中风,每 21 秒有 2 人中风死亡。据统计,三分之二的疾病和过早死亡是可以避免的。引起人类死亡的因素,70%以上是能被人所控制的。中医对防病、养生有独特的优势,古人早有“上工治未病”的名言,其精髓在于:为了人类健康长寿,我们要始终坚持预防为主方针,防病于未然。

一、治未病的真谛

“上工治未病”出自《素问·四气调神大论》:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”另外,《灵枢·逆顺》也说:“上工刺其未生者也;其次,刺其未盛者也……上工治未病,不治已病,此之谓也。”这句话的基本意思就是重在预防,并指出忽视预防的危害性:“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”

“上工治未病”中所指的预防包括未病先防、既病防渐、重病防变。这就要求人们不但要治病,而且要防病,不但要防病的发生,而且要注意阻挡病变发生的趋势,并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法,这样才能掌握疾病的主动权,达到“上工之术”。中医之辨证论治的精髓在于动态地观察疾病的变化,十分重视标本先后缓急之治。

未病先防,即指在没有疾病而又可能得某种疾病的时候采取措施,积极预防疾病的发生。例如,我儿时有一天淋了雨,受了风寒,奶奶就赶快让我吃生姜红糖汤,以预防感冒。

既病防渐,是指已经发的病要防止进一步地发展。例如,得了浅表性胃炎,就不能吃过酸、过甜、过辣之物,不能吸烟酗酒,不能吃饭不定时,以预防逐渐加重病情。

重病防变,是指患病久拖不愈,日益严重,要采取积极措施预防它从量变到质变,继续恶化,诱发其他重病的发生。例如,萎缩性胃炎久治不愈,肠

系化生增多,可能转化为胃癌。再如,糖尿病日久恶化,会并发心脑血管疾病、肾衰竭、尿毒症、中风、白内障等。我们需要事先采取多种积极措施预防它们的发生。

朱震亨在《格致余论》中说:“与其求疗于有病之后,不若摄养于无疾之先;盖疾成而后药者,徒劳而已,是故已病而不治,所以为医家之怯;未病而先治,所以明摄生之理。”

《金匱要略》第一条开宗明义地提出了“上工治未病”,揭示诸病当预防于早,勿等病成再治。清代新安医家程云来说:“治未病者,谓治未病之脏腑,非治未病之人也。”

“上工”又称“大医”、“良工”,指良医。上工即“见色知病,按脉知病,问病知处”的高明医生。张隐庵说:“能参合而行之者,可以为上工。”所谓“参合而行之”,是指脏腑阴阳、色脉气血、皮肤经脉内外相应,能参合而行之。即周详诊察,精细判断,能洞悉色脉、皮肤、异气、顺逆、生克制约。这样认真负责的医生,治疗效果好的。所谓“上工十全九”即是。

所谓“治未病”,多数注释“未病”为“无病”。然则无病之人,即常人,有何治之必要。可见此“未病”与平常健康之人“无病”有别。即有患病的因素存在,或将病未病。高明的“上工”,能够预见和分析出“将病”的各方面因素,从而防其病作,防其病重,防其病变。故而“治未病”中“未病”两字,应理解为“病将作”、“病将重”、“病将变”,这样方为确切。

二、治未病的意义

随着我国进入老龄化社会,心脑血管疾病、肿瘤及呼吸系统疾病的发生率显著增高,治疗这些疾病的医疗费用也呈高速增长态势。我们在进一步提高疾病诊治水平的同时,更要将视点前移,把关注的重点放在预防上面。降低发病率,延长寿命,提高生存质量,进而为国家与人民分忧,降低医疗卫生总体费用显得非常迫切与必要。

脏腑之间,有相互联系、相互制约的作用。一脏有病,可以影响他脏。治病时必须照顾整体,治其未病之脏腑,以防止疾病之传变。如见肝之病,应该认识到肝病最易传脾,在治肝的同时,当先调补脾,这就是治其未病。其目的在于使脾正气充实,不受侵袭。如脾本气旺盛即不必实脾。这说明任何治病方法,必须灵活运用,不能一成不变。反过来,见肝之病,不知道实脾,唯治其肝,这是缺乏整体观的治疗方法,自然不能得到满意的效果。

“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,这是“上工治未病”原文治法的举例。治病在于迅速、及时,要做到“见微得过,用之不殆”,就是指在疾病初起时

候,便能知道病邪之所在,及时进行治疗,就不致使病情发展到沉重或危险的境地。肝病传脾的机制,宜与《难经·十二难》、《七十七难》、《八十一难》全面合参。

临床上以此理论为指导时,一般要按照五行生克的关系,又须分清虚实。

三、治未病的途径

“上工治未病”要求重视疾病的预防,强调在“未病”时、在疾病发生前采取积极措施。中医学在长期医学实践的积累过程中,对“治未病”逐步形成了样式多种、角度各异、简练便廉的干预手段。中医学除了使用中药或中成药保健预防外,更重视通过养性来调畅情志,规律而适度运动,辨体质施膳食,辅以针灸、沐足、按摩、导引等方法内外综合调整身心。正如《黄帝内经》所言:“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。”中医的养生理论核心是“调和阴阳”,通过协调阴阳、保阳益阴,重视保养“精、气、神”,坚五脏,通经络,调气血以达养生之目的。

研究治未病,就要研究决定健康的因素。世界卫生组织指出,遗传、环境、医疗、生活方式为四大因素。遗传,即遗传基因,这是天生具有的,但是要引起重视,尽量减轻与避免,占15分;环境,包括社会环境和生活环境,占17分;医疗,包括中西医等,占8分;生活方式,内容甚多,包括饮食、运动、心理、生活习惯、生物钟等,占60分。21世纪的病,主要是生活方式病。经络属于内在的运动,是调节阴阳,运行气血、防治疾病、强身健体十分重要的方面;而饮食是否适当,也是生活方式中极其重要的一环。目前不少人的生活方式很不令人满意。君不见有些人吞云吐雾,吸烟酗酒?君不见有些人过食肥甘油腻之品,很少吃蔬菜水果?君不见有些人偏食、厌食,吃饭不定时、不定量,饱一顿、饿一顿?君不见有些人吃东西高糖、高盐、高脂肪?

古人云:“民以食为天。”《黄帝内经》对食疗有非常卓越的理论,如“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九;谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”,这可称为最早的食疗原则。现存最早的两千多年前的中草药物专著《神农本草经》中,就已将许多食物作为药物记载了,其中包括谷、米、果、木、草、鱼、禽、兽等。唐代孙思邈的《千金要方》中收载食物150种之多,他说:“夫为医者,当需先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”历代流传的食物疗法专著有《食疗本草》、《食性本草》、《食医心境》、《食物本草》、《食鉴本草》、《饮膳正要》、《随息居饮食谱》等300余部,现存约16部。中医素有“药食同源”之说,表明医药与饮

食属同一个起源。实际上,饮食的出现,比医药要早得多。因为人类为了生存、繁衍后代,就必须摄取食物,以维持身体代谢的需要。经过长期的生活实践,人们逐渐了解了哪些食物有益,可以进食;哪些食物有害,不宜进食。通过讲究饮食,使某些疾病得到医治,而逐渐形成了药膳食疗学。食物疗法是传统中医学的重要组成部分,不但历史悠久,且临床运用极其广泛,不但能治病,而且能防病,如以食物疗法为基础的药膳、药茶、药粥、药饮、药酒等,都是食物疗法的组成部分。药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物,是以药物和食物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用;既具有营养价值,又可防病治病、强身健体、延年益寿。

第二讲 科学食品

第一节 保健食品

一、概念

1996年3月15日,卫生部颁布《保健食品管理办法》,对保健食品定义如下:“表明具有特定保健功能的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的的食品。”

二、基本特征

首先,是食品,无毒无害,食用安全,符合卫生要求;其次,具有保健功能。经过科学验证,有明确、具体、针对性的保健功能,适用于某些特定的人群。它不是药品,不以治疗为目的,而是以调节机体功能为主要目的。其形式多样化,既可以是饮料等传统食品,也可以是胶囊、片剂、口服液。

三、基本要求

我国《保健食品管理办法》规定:①经必要的动物和人群功能试验,证明其有明确的、稳定的保健作用。②各种原料和产品必须符合食品卫生要求,