

主编

曲荣波
杜慧真

食疗养生观就在各种传统食俗和佳肴中，
让普通百姓在品味传统食疗文化时，
亲身践行养生理论，
体验养生保健的益处。

会养生才能长寿

——营养师教您科学养生



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

营养师职业资格培训辅导用书



会养生才能长寿

——营养师教您科学养生

曲荣波 杜慧真 主编

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会养生才能长寿：营养师教您科学养生 / 曲荣波，杜慧真主编. — 济南：山东科学技术出版社，2013

营养师职业资格培训辅导用书

ISBN 978-7-5331-7015-8

I. ①会… II. ①曲…②杜… III. ①养生 (中医) — 技术培训 — 教材 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 193262 号

主 编 曲荣波 杜慧真

副主编 綦翠华 胡建国 冯爱玲

参编者 王振伟 秦良慧子 张倩倩 王春燕

曹 建 王 若 张 雪 单淑香 于岩瀑

主 审 邵 迅

营养师职业资格培训辅导用书

会养生才能长寿

——营养师教您科学养生

主编 曲荣波 杜慧真

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpres.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：龙口市众邦传媒有限公司

地址：龙口市黄城牟黄公路

邮编：265700 电话：(0535)8506028

开本：720mm×1020mm 1/16

印张：16.75

版次：2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7015-8

定价：30.00 元



前言 REFACE



中华传统饮食养生是根植于中国传统文化、中医药学和古代哲学的厚土中的一朵奇葩，其理论直观，方法多样，材料易得，简便易行，成本低廉，既富医学价值，又具休闲佳趣，具有实践性强、贴近生活，文化色彩浓厚的特点。中华传统饮食养生作为维护健康的重要手段，自古以来与人民生活息息相关，在数千年的传承中，已渗透进人们的日常生活，通过生活常识、饮食风俗、典籍著述等多种形式发挥着它的作用，无论我们是否注意到它，它一直就在我们身边。

本书介绍了传统饮食养生的理论与方法，结合现代营养学的观点，对人们生活中耳濡目染的民间食俗进行了解读，拉近传统饮食养生理论与人们日常生活的距离，力求诠释合理、解读准确、行之有效。本书着重介绍传统饮食养生智慧在传统烹饪中、在四季养生与民间习俗中及经典著作中的体现与作用，使人们更加了解和重视这门身边的学问，从而能够更加主动地通过日常饮食的调理，达到保健强身，延年益寿，防治疾病目的。

编者



第一篇 身边的养生哲学 / 1

第一章 饮食养生概述 / 1

什么是饮食养生 / 1

如何学习和掌握饮食养生理论 / 2

中国传统饮食养生的特色 / 4

让科学的养生观伴随我们一生 / 6

第二章 阴阳五行与饮食养生 / 8

自然界有阴阳 / 8

人体也有阴阳 / 9

中医对人体阴阳的辨证 / 10

阴阳失调的饮食治疗 / 11

食物的寒热性质 / 11

调理阴阳的代表药膳举例 / 12

自然界的五行 / 15

人体也有五行 / 16

五脏有何功能 / 17

五脏间有何关系 / 18

五脏与四季有何关系 / 19

五脏失调的饮食治疗 / 21

小知识

人体十二官 / 12

调理五脏的代表药膳举例 / 23

第三章 气血津液与饮食养生 / 27

气血津液是人的精微物质 / 27

气血津液有何作用 / 28

气血津液间的关系 / 29

气血津液失调的饮食治疗 / 29

调理气血津液的代表药膳举例 / 31

第二篇 传统烹饪中的养生智慧 / 36

第一章 医食同源 / 36

医食同源 / 36

医食同祖 / 37

医食同著 / 39

医食同理 / 40

第二章 传统烹饪与养生智慧 / 42

选料中的养生智慧 / 42

烹饪技法中的养生智慧 / 43

调味中的养生思想 / 44

小知识

食物的五味 / 46

第三章 原料搭配中的养生智慧 / 47

菜肴中原料的搭配 / 47

宴席中菜肴的搭配 / 48

小知识

早吃好、午吃饱、晚吃少 / 48

第三篇 四时养生与民间食俗 / 50

第一章 春季养生与民间食俗 / 50

春季饮食养生总则 / 50

春季菜品设计原则 / 52

春季养生食物 / 54

春季养生菜肴举例 / 55

小知识

花草茶喝出春天好心情 / 56

立春饮食养生原则 / 58

立春民间风俗与饮食 / 59

立春养生食物 / 61

小知识

立春美食——自制春饼 / 63

雨水饮食养生原则 / 64

雨水民间风俗与饮食 / 66

雨水养生食物 / 67

小知识

雨水美食——蒜黄虾仁饺子 / 69

惊蛰饮食养生原则 / 70

惊蛰民间风俗与饮食 / 71

惊蛰养生食物 / 72

小知识

惊蛰美食——芋头粥 / 74

春分饮食养生原则 / 75

春分民间风俗与饮食 / 76

春分养生食物 / 77

小知识

春分美食——荠菜豆腐羹 / 79

清明饮食养生原则 / 80

清明民间风俗与饮食 / 81

清明养生食物 / 83

小知识

清明美食——茵陈蘑菇粥 / 85

谷雨饮食养生原则 / 86

谷雨民间风俗与饮食 / 87

谷雨养生食物 / 88

小知识

谷雨美食——香椿豆渣饼 / 90

第二章 夏季养生与民间食俗 / 92

夏季饮食养生总则 / 92

夏季菜品设计原则 / 94

夏季养生食物 / 95

夏季养生菜肴举例 / 96

小知识

夏天如何吃冷饮 / 97

立夏饮食养生原则 / 98

立夏民间风俗与饮食 / 99

立夏养生食物 / 100

小知识

立夏美食——马齿苋包子 / 102

小满饮食养生原则 / 103

小满民间风俗与饮食 / 104

小满养生食物 / 104

小知识

小满美食——樱桃酱与樱桃土豆泥 / 107

芒种饮食养生原则 / 108

芒种民间风俗与饮食 / 109

芒种养生食物 / 110

小知识

芒种美食——自制酸梅汤 / 113

夏至饮食养生原则 / 113

夏至民间风俗与饮食 / 115

夏至养生食物 / 116

小知识

夏至美食——苦瓜面条、西瓜翠衣面条 / 119

小暑饮食养生原则 / 119

小暑民间风俗与饮食 / 121

小暑养生食物 / 123

小知识

小暑美食——荷叶蒸鱼 / 125

大暑饮食养生原则 / 126

大暑民间风俗与饮食 / 128

大暑养生食物 / 129

小知识

大暑美食——八宝山药糕 / 132

第三章 秋季养生与民间食俗 / 133

秋季饮食养生总则 / 133

秋季菜品设计原则 / 134

秋季养生食物 / 136

秋季养生菜肴举例 / 137

小知识

秋季养生多喝粥 / 139

立秋饮食养生原则 / 140

立秋民间风俗与饮食 / 141

立秋养生食物 / 142

小知识

立秋美食——玉米排骨煲 / 145

处暑饮食养生原则 / 146

处暑民间风俗与饮食 / 147

处暑养生食物 / 148

小知识

处暑美食——冬瓜薏米老鸭煲 / 151

白露饮食养生原则 / 151

白露民间风俗与饮食 / 153

白露养生食物 / 154

小知识

白露美食——枸杞红枣乌鸡汤 / 156

秋分饮食养生原则 / 157

秋分民间风俗与饮食 / 158

秋分养生食物 / 159

小知识

秋分美食——荷塘三宝 / 162

寒露饮食养生原则 / 162
寒露民间风俗与饮食 / 163
寒露养生食物 / 164

小知识

寒露美食——菊花火锅 / 166

霜降饮食养生原则 / 167
霜降民间风俗与饮食 / 168
霜降养生食物 / 169

小知识

霜降美食——红枣板栗焖兔肉 / 172

第四章 冬季养生与民间食俗 / 173

冬季饮食养生总则 / 173
冬季菜品设计原则 / 175
冬季养生食物 / 177
冬季养生菜肴举例 / 178

小知识

冬天火锅胜补药 / 180

立冬饮食养生原则 / 181
立冬民间风俗与饮食 / 182
立冬养生食物 / 183

小知识

立冬美食——桃杞鹌蛋 / 186

小雪饮食养生原则 / 186
小雪民间风俗与饮食 / 187
小雪养生食物 / 190

小知识

小雪美食——枸杞淮山炖牛肉 / 192

大雪饮食养生原则 / 193
大雪民间风俗与饮食 / 194
大雪养生食物 / 195

小知识

大雪美食——当归生姜羊肉汤 / 198

冬至饮食养生原则 / 199
冬至民间风俗与饮食 / 200
冬至养生食物 / 202

小知识

冬至美食——黄豆焖猪手 / 205

小寒饮食养生原则 / 205
小寒民间风俗与饮食 / 207
小寒养生食物 / 209

小知识

小寒美食——杜仲炖羊肉 / 211

大寒饮食养生原则 / 212
大寒民间风俗与饮食 / 214
大寒养生食物 / 216

小知识

大寒美食——栗子鸡 / 219

第四篇 经典著作中的养生智慧 / 220

第一章 《千金食治》中的饮食养生智慧 / 220

安身之本 / 221
饮食有节 / 221
选食以性 / 222
四时宜忌 / 223
食物利弊 / 224

小故事

孙思邈立志学医 / 226

第二章 《山家清供》中的饮食养生智慧 / 228

素食养生理论 / 228
养生原料的选择 / 229
养生原料间的配伍 / 230
养生菜肴的烹制 / 231

养生菜肴的调味 / 231

小故事

林洪与火锅 / 233

第三章 《饮膳正要》中的饮食养生智慧 / 234

《饮膳正要》的养生价值 / 234

养生保健方面 / 235

养生避忌方面 / 239

食谱方剂方面 / 243

饮食原料方面 / 244

烹调方法与养生 / 247

小知识

忽思慧及其《饮膳正要》 / 248

第四章 《本草纲目》中的饮食养生智慧 / 250

《本草纲目》的价值 / 250

《本草纲目》的食疗思想 / 251

充分利用动物内脏来“以脏治脏” / 253

食疗纠药之偏，益药之功 / 254

饮食是“美”的源头 / 254

注重饮食宜忌 / 255

小知识

李时珍与《本草纲目》 / 256

参考文献 / 258

身边的养生哲学

第一章 饮食养生概述

健康感悟

传统饮食养生是在中医药理论的指导下，根据对体质、证候的判断，以药食性能、配伍理论为依据，选择原料，并制作药膳，达到维护健康，治疗疾病的目的的一门学问。它是传统中医养生学的一部分，根植于与阴阳五行、天人合一的中国传统哲学，寓医于食，融科学性、实用性与艺术性、文化性于一身，是中国饮食独具特色的理论基础。

什么是饮食养生

古人早就认为：民以食为天。食物对于人来说，同空气和阳光一样重要。人的生存和活动有赖于食物的供给，人能抗御疾病的侵入，或能控制疾病的发展，亦或促进病质机体的复原，其中一个很重要的原因是从食物中摄取了必要的营养以长养人体的正气。饮食不当也会对人体产生不良的影响。所以，人以水谷为本，《千金要方》强调：安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。

中医食疗养生学是在中医药理论指导下，研究食物的性能、食物与健康关系，并通过日常饮食的调理，达到保健强身，延年益寿，防治疾病目的的科学。它建立在中医药和传统饮食烹饪理论的基础上，以指导饮食的选料、加工与食用为重要的形式和手段，可以说是与我们的日常生活关系最为密切的养生方式。现代的食疗养生，在传统中医药理论的基础上又融入了现代营养学的成分，使得理论体系更加完整而科学。

我国传统的饮食养生思想根植于传统中医药理论、中国饮食文化和传统烹饪，具有寓医于食、简便易行、成本低廉等优势，作为维护健康的重要手段，自古以来与我国人民生活息息相关。从传统食疗养生的历史来看，其理论之完备，影响之深远，著述之丰富，传播之广泛都显示出它以科学与文化的双重身份，深入到我国人民的生活中，成为维护健康的重要保障。从其特点来看，它理论直观，方法多样，材料易得，制作简单，既富医学价值，又具休闲佳趣，能够更加贴近人们的日常生活，具有强大的生命力和亲和力。随着经济的高速发展以及民众保健意识的增强，食疗养生知识越来越受到人们的重视和欢迎。现代的食疗养生，在传统中医药理论的基础上又融入了现代营养学的成分，使得理论体系更加完整而科学。

如何学习和掌握饮食养生理论

饮食养生的理论源于祖国医学，因此具备一定的中医药基础知识对于真正理解食疗、运用食疗、实践食疗十分重要。然而中医药理论对于初学者来说无论是名称、词汇还是语言、逻辑都显得距离我们遥远而生疏，以至于有些人望而却步或浅尝辄止，另有些人则放弃理论，仅将症状和疗法简单挂钩、机械记忆。我们知道中医是讲究辨证论治的，机械性的理解最容易导致辨证的错误，则后面的治法处方亦出现偏差，达不到效果，甚至南辕北辙，损害健康。那么要学会食疗真的那么难吗？其实只要正确看待食疗，虚心接受食疗，食疗理论其实并不像我们想象中的那么复杂而繁琐，反之它系统而生动，实用而易行，是与人民群众的日常生活非常有亲和力的一门学问。

下面谈谈我们该如何看待、如何学习饮食养生理论。

1. 古代哲学思想贯彻始终

医食同源，弄懂食疗相关的中医药理论是掌握食疗方法的难点，中医的全部内容——理、法、方、药，其中处处都渗透着阴阳、五行、天人合一这些思想，也就是说，中医其实是在这些古代哲学思想的指导

下建立起来的，而这些思考、认识问题的角度和方法与现代科学思维方法是不一样的。如果我们从小接受的是西方现代科学的思维方法，那就必须调整自己的思维惯性，以中国古代的哲学观点去看待这些理论，而不要带着批判的情绪去学习，只有这样才能真正接受它，认可它，理解它，运用它。

2. 学来其实不难

中国古代有一句俗话：“秀才学医，如笼中抓鸡”，如果让你抓鸡，你是愿意把鸡放在地上满处乱跑，还是放在笼子里抓呀？不是实在闲着没事干的人我想都会选择后者。还有一些文人志向是“不为良相，便为良医”，无论是良相还是良医都必须具有深厚的学识和造诣，并非想当就当的，正是因为有“笼中抓鸡”这样的相通性，所以在古代只要有聪明才智，良相良医间可以“自由择业”。

当然我们毕竟不是秀才，笼中抓鸡也需要一定的技巧，潜心学习医理，勤于动手实践，丰富食疗经验是学好食疗的必经之路。

3. 博闻强记

中医药词汇初次接触会觉得陌生、拗口，但接触多了，你会发现这些语言不但读来朗朗上口，而且言简意赅、寓意深远，极富传统美感与丰富内涵，这也许正是它们流传数千年而经久不衰，深入人心，魅力长存的原因吧。

有了词汇的基础，再用它们搭建牢固的中医药理论框架，显得容易许多。食疗相关的中医药理论包括三个方面：一是如何看待人体，如何判断人体的状态，对于没有生病的人该过程一般称为辨别体质，对于病人则是辨别疾病所处的证候；二是如何认识食物，药食同源，食物亦有四气五味归经等属性，食物和食物搭配时不仅有味道的交融，也有性能的相互影响与作用；三是如何将前两者联系起来，为人选择其适合吃的食物，并制作膳食，亦即辨证施膳。

4. 学以致用，勤于动脑

食疗是门实践性很强的学科，可指导我们自己、亲人、朋友的饮食

保健，也只有通过不断实践，才能有更深刻的理解。当前食疗已经引起了人们的广泛兴趣，很多人开始接受中医的思想，并且喜欢中医、身体力行，案头一本食疗书，闲时翻翻，用时翻翻，边做边思考，边吃边体会，不但轻松指导饮食而且不经意间就接受了古人的养生智慧，使看似艰涩的理论潜移默化中就成了我们生活中的一部分。

中国传统饮食养生的特色

传统饮食养生是在中医药理论的指导下，根据对体质、证候的判断，以药食性能、配伍理论为依据，选择原料，并制作药膳，达到维护健康，治疗疾病的目的的一门学问。它既有深厚而完备的理论，又切近生活、雅俗共赏，既有良药的作用，又具美食的外表，用可口的佳肴代替苦口的良药，用科学的养生理念驱走不良的饮食习惯。那么源于传统中医的饮食养生理论究竟是什么样子，有什么特点呢？

1. 强调人与自然相统一

人与自然是一个统一的整体。自然界的一年之中有四季变化，而人的生理活动也会随之变化。应用食疗就应该要随着不同的气候而因时制宜。如春天阳气升发，高血压病人容易发病，此时不宜过食辛热动火的食物，以防止血压升高，大便燥结，可以选用绿色清淡的蔬菜以及荸荠、梨之类的水果。冬天是万物收藏的季节，阴气盛极，阳气潜伏，应当选用补益作用较强的食物，或者制成药膳，如八珍鸡汤、枸杞糯米饭、虫草红枣炖团鱼、狗肉粥等。

除了四季对人体的影响外，还有地理、环境、生活习惯的不同，都会不同程度地影响着人们的生理、病理，影响疾病的发生和发展，故必须辨证施食。

2. 充分体现中医药理论

食疗是利用具有药理作用的食物与药物配合进行治疗，从而使阴阳保持或恢复其平衡协调状态，从而提高机体的健康水平。金木水火土五行之间的生克乘侮在食疗中得到应用，通过五行调控，促进人体机能正

常有序，如白木耳色白属金，肺以降为顺也属金，故白木耳可补肺；而黑木耳色黑属水，肾主藏精主水，故黑木耳可补肾。

藏象学说在食疗中应用也十分普遍。通过外在表现，反映人体内部的一定生理或病理变化，故适宜的食疗可以达到恢复健康的目的。如大肠传送无力，可致排便困难，而大肠传送无力多与肺气虚弱、肃降无权相关，生梨可以清水润肺，并通过肺与大肠互为表里的关系，达到治疗便秘的作用。

3. 要求正确辨别体质与证候

在辨证施治思想的指导下，食疗强调了辨证施食。如何正确地掌握食疗，提高食疗的疗效，一定要因人、因证、因地、因时施食。如阳虚畏寒者，宜食羊肉等壮阳温补的食物，阴虚火旺者，则宜食木耳等滋阴食物；风寒外感者，可食用生姜等温散的食物，热盛者则宜食用西瓜等清热的食物。如南方湿热较盛，宜经常食用薏苡仁等利湿的食物，北方较为寒冷，宜经常食用鹿肉等温补的食物。如在夏季宜食用绿豆等清热消暑的食物，在冬季宜食用龙眼肉、荔枝肉等温补的食物。元代的忽思慧著的《饮膳正要》中指出：“春气温，宜食麦以凉之，夏气热，宜食菽以凉之，秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食枣以热性治其寒。”在具体应用时，更应结合临床表现，采取辨证施食，如同为虚证，气虚者宜食用糯米、牛肉、山药以补气，血虚者宜食用龙眼肉、桑葚子以补血。同为咳嗽患者，如受风寒则宜食葱白粥，受燥邪则宜食百合粥。

4. 强调健运调补脾胃

人的脾胃在五脏的功能中起着重要作用。脾胃的功能健全则消化正常、益气养血，五脏功能健全，人体也就健康长寿，故脾胃为后天之本。食物疗法必须通过脾胃的消化及运化功能方能起到防病治病的作用。在食疗中用于健运滋补脾胃的食物或膳食也很多，如糯米、粟米、谷芽、黑枣、红枣以及茯苓粥、山苡粥等。

5. 寓医于食、美味可口

食疗的一个重要方面就是运用食物和药物相结合，经过烹调制作成美味可口的膳食，寓药于食、寓性于味，这种色、香、味、形皆美的食品，供人们享用，以达到治病、保健和强身的目的。张锡纯在《医学衷中参西录》指出：“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，可以适口。用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”

让科学的饮食养生观伴随我们一生

正确饮食对人的一生，即生、长、壮、老、已的整个过程都是十分重要的。对于生命的每一个时期，在传统食疗中均可找到其生理、病理相关的理论论述及该时期防病治病、维护健康的方法。

胎儿期：生命尚未诞生，生机已然蓬勃，小小的胎儿在母亲腹中，就需要通过母亲摄取食物。值此时期，母亲的饮食恰当与否，对于胎儿的茁壮成长、发育成熟有着直接的关系。两晋南北朝期间的徐之才论述了食物与优生的关系。他说：“妊娠一月……饮食精熟，酸羹受御，宜食大麦，每食腥辛，是谓挽正”、“妊娠二月……无食辛臊”、“妊娠四月……食宜稻粳、羹宜鱼雁”等。虽然古代的食物谱及饮食习惯均与现在有所差别，但这些观点现在看来仍然具有科学性和实际指导价值。从营养角度看，母体在怀孕期间，摄入食物中蛋白质、热量不足，会造成婴儿的发育不良，甚至出现各种先天性营养缺陷，如佝偻病，主要是母体怀孕期间对维生素D、钙、碘以及其他微量营养素摄入的缺乏所造成。古代的妇婴医家十分注重对母体在怀孕期间食物摄入，强调要适当多吃鱼、肉、蛋、鸡、鸭、新鲜蔬菜、水果，而食品则以可口、清淡为宜，反对过食生冷、油腻之品，如嗜食辛辣、炙煨之品会助湿生热，可致胎动不安，新生儿则多发疮疡。

婴幼儿：对于婴幼儿的食物摄入，古代医家积累的“宁饥勿饱”、“乳勿过量”、“半年以后宜稀粥，十月以后渐与稠粥烂饭”、“周岁断乳”的经验是很宝贵的。对于婴幼儿的喂养首先要强调以母乳为主，

注意母体对食物营养的摄入，应该选择包含有高蛋白、高热量、丰富的维生素、无机盐的食品。

儿童时期：生长发育迅速，对食物的摄入要求也高。由于“脾胃为后天之本”，在食物的摄入上，特别要注意脾胃强健，特别要注意避免一些妨碍脾胃消化的食物，可以多选用鸡蛋、猪瘦肉、猪骨、蜂蜜、鸡内金、谷芽、麦芽、山药、山楂等。

青壮年时期：生机旺盛、精力充沛，对食物的摄入更应注重营养。首先要有良好的食物摄入习惯，由于工作繁重，不能过饥过饱，也不能醉以入房。其次，由于生活紧张，可能会造成心脾不足或者心肾亏损的现象，此时，除了加强食物营养外，还可以选择服用一些养心安神类食物，如百合、莲子、首乌、枸杞、枣仁等，或者补肾养心类食物，如灵芝、五味子、枸杞子、猪肾、鱼鳔等。

老年时期：老年人应注意抗衰延年益寿，对食物的摄入更要注意。由于正气渐衰，突出表现在脾的运化、肾的精气亏损上，此时更宜通过食物的摄入以达到滋补强壮的目的。如《奉亲养老书》中说得很清楚：“缘老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疗，胜于用药，况且老人之疾，慎于吐利，尤宜用食以治之。”可以选用的食物有人参、西洋参、胡桃肉、芝麻、海参、蜂蜜、枸杞子等。

第二章 阴阳五行与饮食养生

健康感悟

阴阳五行不仅是哲学，更是一套行之有效的方法，它指导了我们生活的方方面面。具体到饮食上，它指导了中医认识和判断疾病的过程，也指导了我们的饮食物的选择，原料的搭配，烹饪制作等各个方面，通过经典著作与民俗传统代代相传，成为我们中国饮食文化的重要理论基础。

自然界有阴阳

《黄帝内经》中说：“阴阳者天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本使，神明之府也。”可见阴阳的重要作用。阴阳是我国祖先认识世界的方式与方法，用它可以阐释自然界万物的生长、变化、发展，用它同样可以认识我们自身的生命规律，正常与异常的表现，而且还可以用于指导我们改变自身的病理状态，恢复健康。

阴阳是抽象的。《黄帝内经》说：“阴阳者，有名而无形。”阴阳又是无处不在的，任何事物都可以分成阴阳，而阴或阳之中又可再分出阴阳，可以一直划分下去。“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大，不可胜数，然其要一也。”（《素问·阴阳离合论》）当然，我们人体也有阴阳，我们吃的食物也有阴阳，以食物之阴阳调节我们人体的阴阳，使人体的阴阳更加和谐是我们饮食的一大目的，也是最佳境界。那么阴阳到底是什么呢？

阴和阳，既可以表示相互对立的事物，又可用来分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。阴阳的最初含义是很朴素的，表示阳光的向背，向日为阳，背日为阴。后来引申为气候的寒暖，方位的上