

南京中医药大学 陈涤平 总主编

中医食物养生

陈涤平 主编

全面、系统、准确阐述中医养生的道理和方法
通俗易懂、实用可靠 一书在手全家受用



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



中医养生全书

中医食物养生

总主编 陈涤平

主 编 陈涤平

副主编 卞尧尧 房玉玲

高 雨 杨丽丽



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

内 容 提 要

“民以食为天”，“药补不如食补”，合理饮食祛病延年，饮食不当则不利健康，甚至生病，可见“吃”很重要。一日三餐吃什么，怎样吃，何时吃才算合理、科学，本书就会给你答案。本书在介绍中医食物养身道理的基础上，重点介绍食物养生的功效和 66 个养生菜谱。本书由著名专家编写，有一定的权威性，内容丰富，图为并茂，通俗易懂，实用性强。

本书可供各类人员阅读，也可作为健康保健师的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

中医养生全书 / 陈涤平主编. —南京：东南大学出版社，2014. 11

ISBN 978-7-5641-5232-1

I. ①中… II. ①陈… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 229472 号

中医养生全书——中医食物养生

出版发行	东南大学出版社
出 版 人	江建中
社 址	南京市四牌楼 2 号
邮 编	210096
经 销	江苏省新华书店
印 刷	常州市武进第三印刷有限公司
开 本	700 mm×1 000 mm 1/16
印 张	48.75
字 数	651 千字
版 次	2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5641-5232-1
定 价	109.00 元

* 本社图书若有印装质量问题，请直接与营销部联系，电话：025—83791830。

养道

生有

序

中医养生全书

在漫长的人类历史发展过程中,健康与长寿一直是人们向往和追求的美好愿望。中国最早的一部诗歌总集《诗经》就已经频频出现“万寿无疆”、“绥我眉寿”、“寿考维祺”等祝辞式诗句。健康的身体是人类一切活动的动力源泉,所谓“天覆地载,万物悉备,莫贵于人”。如今,随着世界经济、文化、环境的变化以及世界人口老龄化的发展,人们对健康与长寿的渴求更加强烈。世界卫生组织提出“21 世纪人人享有健康”全球卫生战略,也已把健康作为一项人权着重强调。那么,如何才能达到“身体、精神及社会生活中的完美状态”呢?数千年的中医养生文化以其独特的理论体系与丰富的临床经验为我们提供了可资汲取的宝贵经验。

目前,社会上掀起了一波又一波的“养生热”,养生类书籍更是琳琅满目、林林总总,“中医世家”、“医学博士”等成为这类养生书籍的卖点。社会上流行的“养生热”,把养生或等同于食疗,或等同于按摩,不一而足。更有甚者,名为“中医养生”,而实际上和中医毫不相干。这一社会现象一方面使得“养生”与“中医”概念混淆,对传统中医文化产生了或多或少的不利影响。另一方面,恰恰体现出了将传统中医养生文化发扬光大的重要性与迫切性。所谓中医养生是指在中医理论指导下,探索和研究中国传统的颐养身心、增进健康、减少疾病、延年益寿的理论和方法,并用这种理论和方法指导人们保健



活动的实用科学。《素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”“治未病”的实质就是“人人享有健康”，具有非常强烈的现代预防医学意味。以中医养生文化的“治未病”观念为核心，可以有效地提高人类的健康水平，有利于弘扬传统文化，符合当今世界医学的发展趋势。

“形而上者谓之道，形而下者谓之器”，《中医养生全书》以“中医养生之道”为中心，以中医养生理论为指导，突破了其他中医养生书只重视养生方法的局限。本书分为中医运动养生、中医药物养生、中医食物养生、中医经络养生、中医情志养生与中医美容养颜等6个分册，全面、系统、准确地阐述中医养生理论与方法。本书的编者深谙中医养生理论精髓，在编写上颇具匠心，语言表述极为规范。基于实用的目的，本书对中医养生的深邃理论、古奥的名词术语均以科普的形式予以通俗化处理，简单易懂，可操作性强。在内容编排上附有相应的精美插图，使读者在获得养生防病知识的同时，又获得了视觉上的美好享受。本书正本清源地向读者展示了中医养生文化的博大精深，可以“原汁原味”地满足广大读者对中医养生理论与方法的渴求。总而言之，本书科学、安全、有效的中医养生理论与方法必将进一步推动“中医热”的真正实现，为中医养生文化的传播起到促进作用。

“我命在我不在天”，人们的健康掌握在自己手里，《中医养生全书》就是为读者实现生命的自我管理提供了科学而有效的理论与方法。

周仲琛

2014年8月

养生有道

中医养生全书

编者的话

中医养生学内容博大精深。它的理论与实践无不凝聚着中国式的哲学思维,渗透着天道与人道统一的理念。实践表明,中医养生学对于现代疾病的预防与已病防变方面显示出了巨大的优势。本书对中医养生之道、中医养生之法都作了细致入微的阐释,意求立体地呈现出中医养生文化的内涵与方法。

本书共分为六分册,包括中医运动养生、中医药物养生、中医食物养生、中医经络养生、中医情志养生与中医美容养颜。本书总主编为陈涤平教授,各分册主编、副主编如下:

《中医运动养生》主编陈涤平,副主编李文林、丁娟、王亚丽、李志刚。

《中医药物养生》主编曾莉、卞尧尧,副主编李文林、房玉玲、冯全服。

《中医食物养生》主编陈涤平,副主编卞尧尧、房玉玲、高雨、杨丽丽。

《中医经络养生》主编顾一煌、张云,副主编王伟佳、张娅萍、程茜、杨丽丽。

《中医情志养生》主编陈仁寿、高雨,副主编卞尧尧、张云、杨斓。

《中医美容养颜》主编李文林、程茜,副主编房玉玲、曾燕、高雨。

本书6个分册既有统一的风格,又保持了各自的特色。在本书的编写过程中,编者尽了很大的努力,但是仍然不免有某些失误与欠缺,期望广大读者见谅。

另外,《中医养生全书》的出版问世,得到国家中医药管理局中医健康养生重点学科的资助,是南京中医药大学中医健康养生学科建设的系列成果之一。

最后,在本书即将付梓之际,谨向热情支持与帮助的专家、学者们深致谢忱。

《中医养生全书》编委会
2014年8月

养 道

生有

中医养生全书

前言

对于一切生命而言,食物都是最基本、最重要的需要之一,正如《汉书》所言“民以食为天”。然而在古老的“药食同源”理论的影响下,中国人的观念里认为食物不仅可以充饥,而且可以补养身体,延年益寿。随着社会的进步,人们对自身的健康更为关注,日常食物与健康密切相关。世界卫生组织曾提出健康的四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。由此可见,合理膳食是健康的重要环节。但如今,越来越多的科研成果表明,危害人类健康的大部分疾病是因饮食不当引起的。

“养生之道,莫先于食”。所谓的“食补”,是指通过调整饮食来补养脏腑功能,促进身体健康和疾病的康复。但是在日常的饮食中,大多数人只注重食物的口味和方便,在营养、卫生、健康方面的考虑却不够周全。古人云:“安身之本,必资于食,不知食之宜节,不足以生存也。”合理的饮食,祛病延年,饮食不当,则不利于健康,甚至导致疾病。因此,一日三餐,看似简单,可是吃什么,怎样吃,何时吃,才能最大程度地保证营养和健康,如何进食才算合理、科学?本书是在中医食物养生理论的基础上,结合现代医学原理加以综合分析,深入地阐述了中医食物养生观,介绍了寻常食物的养生功效。希望书中的内容可以为读者的日常生活及健康长寿带来收益。

遵循合理的饮食法则,享受健康的人生!

编 者

2014年8月

养道

生有

目录

中医养生全书

第一章 中医食物养生观 /1

整体观念 /1

中和思维 /2

取象思维 /3

顺势思维 /4

第二章 中医对食物养生的认识 /6

儒家养生 /6

食不厌精，脍不厌细 /6

八不食 /7

食不语 /8

适当喝酒 /9

粗茶淡饭 /9

道家养生 /10

饮食有节 /10

多食果蔬 /11

五禁三厌 /11

辟谷 /12

佛家养生 /13

素食观 /13

节食 /14

戒酒喝茶 /15

调和五脏 /16

五味养五脏 /17

五色养五脏 /17

重视脾胃 /19

因时制宜 /21

春季食物养生 /21



夏季食物养生 /22

秋季食物养生 /23

冬季食物养生 /24

因人制宜 /25

体质膳食养生 /25

女性养生 /32

小儿养生 /34

老年养生 /35

因地制宜 /37

地域环境对人体的影响 /38

地域性饮食养生特点 /39

第三章 食物的四性和五味 /41

食物的四性 /41

谷类食物 /42

肉类食物 /43

果类食物 /43

菜类食物 /43

其他食物 /44

食物的五味 /44

第四章 养生菜肴 /46

果品类 /46

瓜皮汤 /46

葡萄姜汁饮 /47

川贝雪梨 /47

冰糖桃子 /48

石榴山楂汁 /49

米酒樱桃 /49

生姜柿饼 /50

山楂荷叶饮 /51

橘皮饮 /51

冰镇香蕉 /52

荔枝红枣饮 /53

菠萝茅根饮 /54

甘蔗饮 /54



- 冰糖桑葚 /55
花生通乳汤 /56
蜜炒南瓜子 /56
蜜汁枇杷 /57
梅枣杏仁饼 /57
阿胶大枣 /58
白果莲肉粥 /59
核桃仁鸡丁 /59
蔬菜类 /60
韭菜爆虾 /60
葱姜茶 /61
大蒜炖乌鱼 /62
芫荽皮蛋粥 /63
生姜红枣茶 /64
萝卜炖羊肉 /65
胡萝卜炖牛肉 /65
上汤白菜 /66
芹菜炒鱿鱼 /67
菠菜猪肝汤 /68
苋菜豆腐羹 /69
荠菜枯草汤 /70
竹笋鲫鱼汤 /71
枸杞土豆泥 /72
豆豉鲛鱼茄子煲 /73
蒜拍黄瓜 /74
枸杞丝瓜 /75
咸蛋焗南瓜 /75
紫薯苦瓜圈 /76
木耳山药炒虾球 /77
薏米莲子银耳羹 /78
香菇枸杞酿蛋 /79
蘑菇炖仔鸡 /80



肉品类 /81

鸡肉 /81

冬菇圆肉乌鸡汤 /81

姜焖可乐鸡翅 /82

当归黄芪炖鸡汤 /82

【附】鸡蛋 /83

鸭肉 /83

石斛竹笋老鸭煲 /83

人参虫草鸭 /84

鹅肉 /84

沙参玉竹鹅肉汤 /84

补中益气鹅肉煲 /85

羊肉 /85

首乌羊肉煲 /85

当归生姜羊肉汤 /86

猪肉 /86

芪汁冰糖猪蹄 /86

杞菊冬瓜排骨汤 /87

其他类 /87

龙井虾仁 /87

天麻鱼头汤 /88

谷豆类 /89

红薯黑米粥 /89

百合松仁玉米 /90

大麦山药粥 /91

荞麦薏米羹 /91

芝麻核桃仁 /92

黄豆丹参蜜汁 /93

绿豆薏米汤 /94

陈皮赤豆沙 /95

莲子龟苓膏 /96

主要参考文献 /98

第一章

中医食物养生观

在中医基础理论指导下的饮食养生也称为中医饮食保健,或者中医食养学。它是在中医基础理论指导下,研究人类通过摄取食物,以满足机体正常生命活动所需要的营养物质,并达到防治疾病目的的一门医疗与养生相结合的实用性较强的一门科学。其研究的主要内容包括各个年龄阶段人群(如婴幼儿、孕产妇、老年)、不同职业人群等的饮食营养和养生以及病后体虚者的饮食营养康复等。通过研究正常人合理的饮食规律,使生命活动的营养物质基础得到保证,能量消耗得到合理的补充,最终使各类人群的饮食都能达到防病强身、增强体质的目的。

整体观念

中医学的理论体系是经过长期的临床实践,在唯物论和辩证法思想指导下,逐步形成的,它来源于实践,反过来又指导实践。整体观是中医最重要、也是最基本的特色之一,涉及中医辨证论治的各个方面。因此,整体观也成为中医饮食养生的基础思维方式,也是中医饮食养生的特点之一。人体正常的生理状态是依靠阴阳变化的动态相对平衡来维持的,一旦阴阳任何一方出现偏胜偏衰,都会导致机体发生病变。因此,饮食养生的关键和根本原则是调和阴阳。通过饮食调整人体阴阳的偏胜偏衰,使其变化趋于动态的平衡。阴阳偏盛之人,食养宜“泻其有余”,以“寒者热之,热者寒之”为原则。即用寒性食物助阳热偏盛之人清泄阳热,用温热食物助阴寒偏盛之人温散阴寒。若为阴阳偏衰者,食养则宜“补其不足”。根据阴衰、阳衰、阴阳俱衰的不同,采用滋补养阴、温补助

阳及阴阳双补等不同的方法。如阴虚者宜食滋阴的食物,而阳虚者则宜适当进补温阳之品。饮食五味的精微物质经三焦化生为人体的气血津液,具有滋润、濡养五脏六腑、四肢百骸的作用,是维持人体生命活动的物质基础。不同食物均有自身的性味功能,对五脏及其所属组织器官产生不同的作用。《灵枢·五味论》有云:“五味各走其所喜。谷味酸,先走肝;谷味苦,先走心;谷味甘,先走脾;谷味辛,先走肺;谷味咸,先走肾。”由于五脏与五体的密切联系,五味通过五脏进一步作用于相应的五体。如《灵枢·九针论》言:“酸走筋,辛走气,苦走血,咸走骨,甘走肉。”可见,饮食物可通过自身属性来调节人体的整体功能。当五体不适时,又可通过食物的五味来加以调节,因而《灵枢·九针论》云:“病在筋无食酸;病在气无食辛;病在骨无食咸;病在血无食苦;病在肉无食甘。”《素问·六节脏象论》曰:“天食人以五气,地食人以五味。”人之所生,离不开饮食,饮食是人与自然界接触最密切的因素之一。因此,饮食营养应顺应自然界的變化,“因时制宜、因地制宜”,这也是传统医学“天人相应”的整体观念在饮食养生中的具体体现。随着气候温热寒凉的变化,饮食的种类及寒热性质应适当变化,遵循“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热,食宜同法”(《素问·六元正纪大论》)。

中和思维

中医学认为,中和是一切生命整体维持平衡稳定,从而生存延续的必要条件。如《素问·生气通天论》不仅认为人体自身须“阴平阳秘,精神乃至”,而且主张只有真正做到“内外调和”,才能保证人体“邪不能害”,并提出“因而和之,是谓圣度”。因此,养生也以中和为最佳境界。从饮食养生的角度而言,即为饮食有节,不寒不热,五味调和。《管子·形势篇》言:“饮食节,则身利而寿命益,饮食不节,则形累而寿命损。”饮食有节,就是饮食要得当,既不能暴饮暴食,也应避免饥饿不足。虽饮食之量因人而异,总的原则为“适量”。过饥则“谷不入,半日则气衰,一日则气少矣”(《灵枢·五味篇第五十六》),过饱则“气增而久,夭之由也”

(《素问·至真要大论篇第七十四》)，“饮食自倍，肠胃乃伤”(《素问·痹论篇第四十三》)。《老老恒言》有云：“凡食总宜少而有益，脾胃磨运，易化精液。否则，极易之物，多食反致受伤。”可见适当少食，可调理脾胃，有助于脾胃对水谷精微的正常消化和转输；过量的饮食则使脾胃负担加重，反而有害机体正常生理功能。饮食寒热与人体脏腑功能活动有关，《灵枢·师传》指出：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。寒温中适，故气将持，乃不至邪僻也。”就是告诫人们饮食不可过寒过热。饮食寒热适中，才能为脾胃纳运水谷精微、化生气血提供必要的条件。由于饮食入胃，其气由经脉上肺，寒温不当不仅损伤脾胃，也易伤及于肺。鉴于此，《寿亲养老书》云：“饮食太冷热，皆伤(脾胃)阴阳之和。”《灵枢·邪气脏腑病形》则言：“形寒寒饮则伤肺。”《素问·生气通天论》指出：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密……长有天命”，告诫人们饮食和合的重要性。由于五味各有“所入”、“所走”，又有阴阳所偏，因而饮食五味必须比例协调，唯有“谨和五味”，使机体的五脏六腑功能冲和，阴阳气血平和，正气旺盛，才能保持“邪不可干”的健康状态。但若饮食五味失调，则可因其中一味或几味有所偏盛，而导致脏腑机能失调，正气受损，病邪乘虚而入，罹患疾病。正如《素问·五脏生成论》所言：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。”

取象思维

中国传统文化最具特色的思维方式是意象思维，即比类取象，中医亦不例外。中医饮食中“以形补形”的养生理论是中医乃至中国文化中重要的“取象比类”思维的延展，它是一种取于形象归于抽象再用于形象并辅以生活经验矫正的方法论。著名医学家李时珍的《本草纲目》有云：“以胃治胃，以心归心，以血导血，以骨入骨，以髓补髓，以皮治皮”，可见，中医学中“以脏治脏”、“以类补类”的饮食养生原则是被广泛认同的。如核桃仁形状似脑，故补脑；豆类的形状似肾与睾丸，故补肾；杏仁形似心

脏,故补心;百合形似肺,故补肺;芡实(鸡头米)形似乳房,故对妇女有补益作用。中医认为核桃和芝麻“补五脏,益气力,强筋骨,健脑髓”。现代研究发现,这两种食物不饱和脂肪酸含量很高,可提供亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸,提高脑功能。核桃中含有的维生素、卵磷脂对治疗失眠、松弛脑神经紧张及消除大脑疲劳效果也很好。不难看出,“以形补形”的理论也有其科学依据。中医养生学认为,“以形补形”的养生原则也要讲究辨证选服。如猪心含有丰富的蛋白质和钙、磷、铁、维生素等,能加强心肌营养,增加心肌收缩力,有补心安神的作用,民间药膳“朱砂炖猪心”,就多用于治疗惊悸、心跳、心慌等症。补血选“肝”当以羊、猪、兔肝补血最佳,可用来治疗肝血不足引起的眩晕、夜盲症、目痛等症。补肺气可选用猪、羊、牛的肺脏:猪肺可清补肺经,适用于虚烦咳嗽、吐血、咯血,最好与青萝卜同煮服用;羊肺适合肺虚、小便不利,可与杏仁、柿霜、白蜜等同煮食用;牛肺适合肺虚气逆等症。因猪脑有补骨髓、益虚劳、滋肾、补脑的作用,可主治眩晕、偏头痛、神经衰弱等,与枸杞、天麻同用,效果显著。羊脑不仅可以补脑益髓,而且还适合于头痛长久不愈者食用。此外,人体有骨髓、脑髓、脊髓等三髓,一旦三髓的功能减弱或发生紊乱,则数病可发,诸如贫血、小儿智力发育迟缓、中老年人骨质疏松、月经不调、失眠、头痛等,所以日常人们不妨多吃髓类食品,以补脑益智,防止贫血、眩晕、头痛、失眠等症。

顺势思维

顺势思维指在分析和研究处理问题时,重视顺应自然之趋势以及事物的时序变化因素的思维方法。中医养生学认为,饮食养生必须顺应季节的变化、环境的不同、体质的差异实施“食养”的规律,切不可进行违反自然趋势或事物本性的活动。自然界由动植食物所构成的五味饮食,其变化不可胜数,人体五脏六腑对五味饮食也各有不同的亲和力,四季的变化强烈地影响着五脏对五味的摄取。春季阳气升发,万物始生,饮食应顺肝之性,辛甘微温,助益脾土。夏季阳热,饮食上应多用清凉甘淡之

品,但不可恣食生冷。秋季饮食则顺应万物收敛之特点,注意防燥护阴,抑肺扶肝。冬季顺应阳气闭藏,万物收藏之势,饮食宜温热而忌寒凉。诚如《灵枢·行针第六十七》指出:“百姓之血气各不同形。”男女生理特点各异,老少生理状况和气血阴阳盛衰亦不同,故饮食养生当顺应不同人的不同体质需要,结合食物的四气五味特性来加以确定,因人制宜。如体胖之人,多属痰湿体质,宜食清淡、含纤维素多的食物,如黄瓜、冬瓜、芹菜等,少食肥甘油腻之品,以防其碍脾之运化而助湿生痰。体瘦之人,多有虚火,宜多食粥、汤、牛奶等甘润生津的食物,少食辛辣温燥之品,以防其伤阴津,烹调时也要少放调料。阳虚体质的人,宜选择莲子、大蒜、韭菜等温热的食物,根据“春夏养阳”的原则于夏日三伏亦可食用狗肉或羊肉。阳盛实热之人,则宜寒凉清热之饮食,如鸭肉、绿豆、香蕉等,勿多食黄鳝、大葱、龙眼等物,以防助火生热。《素问·阴阳应象大论篇第五》云:“东方生风……南方生热……中央生湿……西方生燥……北方生寒……”《素问·五常政大论》也说“天不足西北,左(北方)寒而右(西方)凉,地不满东南,右(南方)热而左(东方)温。”可见东南西北中地域不同,天时地气亦有差别。饮食养生则应顺应地理环境的不同、气候寒热温凉的区别而因地制宜——西北地势高,阳热之气不足,气候寒冷,饮食宜辛辣温热;东南地势低,阴寒之气缺乏,气候温热,饮食宜甘淡寒凉。此外,对于矿山开采、隧道挖掘、陶瓷生产等特殊工作环境,还应常食黑木耳、荸荠、蘑菇等食物消除尘毒,以预防“矽肺”等职业病。中医饮食养生源远流长,具有益寿延年的实用价值,是中医百花园中的一朵奇葩。



第二章

中医对食物养生的认识

儒家养生

饮食养生,也就是利用食物不同的性能(比如寒、热、温、凉等),根据不同的气候、不同地域、不同的人,补充机体所必需的营养物质,吃出营养,吃出健康,并且用来防治疾病。

对于一切生命来讲,饮食都是最基本,也是最重要的需要之一。古人云,“民以食为天”。随着社会的进步,物质供给富足,并多样化。人们对食物的要求,不仅仅指果腹用的食物,而是对食物有了更高的要求,在中医基础理论的指导下,应运而生了一门新的科学,饮食养生,或者称为中医食疗学,确切地来讲,也就是在中医基础理论的指导下,研究食物的性能、食物与健康的关系,并利用食物维护健康、防治疾病的一门科学,也可以称为饮食保健。在我国,饮食养生有着悠久的历史,无论儒释道各家,均有各自鲜明的养生理念。

✱ 食不厌精,脍不厌细

从字面上解释,吃的食物越精致越好,烹饪加工食物越精细越好。实际上这是一种对生活的理想和追求。孔子生活在春秋战国时期,也是中国饮食文化初级阶段,以当时的食物结构、烹饪方法、饮食习惯以及风格来看,饮食还是低级的,甚至是粗糙的;以当时的文化特点来看,精神文化要重于物质文化,而在当时,老百姓是非常敬重鬼神的,在祈祷鬼神祖先的时候,都愿意将自己最好的食物拿来献祭,也是表达祭祀者尽仁、