

百岁国医大师、中医泰斗 邓铁涛教授
中国首席健康教育专家 洪昭光教授

力荐品读

活到 百岁

四季养 食的

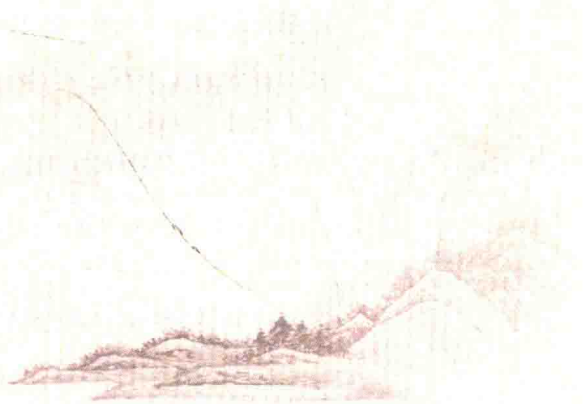
中医养生学科创始人
国家中医高校养生教学名师

马烈光 著

饮食养生，要遵循正确的原则，
以**四季**为纲，以**体质**为本；
听别人说吃了好就效仿，胡吃乱吃，
吃出健康是偶然，吃出疾病是必然；
向**长寿名家**学习，
吃对了，我们也能活到百岁！



活到 百岁



四季
的
食养

马烈光 著

特别铭谢

成都中医大国医馆

花田错餐厅

提供图片拍摄场所



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

活到百岁的四季食养 / 马烈光著. — 北京: 人民
卫生出版社, 2018

ISBN 978-7-117-26320-7

I. ①活… II. ①马… III. ①食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 064729 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

活到百岁的四季食养

著 者: 马烈光

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: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字 数: 181 千字

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-26320-7/R · 26321

定 价: 49.80 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市场营销中心联系退换)

主编 简介



马烈光，现为成都中医药大学资深教授、博士研究生导师、养生康复学院名誉院长、中医基础系主任、《养生杂志》主编、国家中医药高等学校教学名师、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、国家中医药管理局“中医养生学”重点学科带头人、国家中医药管理局养生健康产业发展重点研究室学术带头人、国家中医药管理局文化科普巡讲专家、四川省名中医、四川省中医药学术与技术带头人、世界中医药学会联合会养生专业委员会会长、中华中医药学会养生康复分会副主任委员等。主编养生类国家规划教材 7 种及专著 40 余部，公开发表文章 100 余篇；常受邀赴欧美日等国及港澳台地区交流讲学。

邓序

饮食养生是有着悠悠几千年历史的中医学的一大特色，在其发展过程中，不仅始终强调“药食同源”，而且在“安身之本，必资于食”“食饮有节”等基本观念指导下，创造了丰富多彩的实用方法，惠泽流播迄今。其实，我之所以能年逾百岁，也是得益于此。但若说到养生研究，当世翘楚莫过于成都中医药大学马烈光教授。



马烈光与邓老

算来我与马教授已相识三十余载，虽因重山远隔而见面次数不多，但神交既久。多年来他“咬定青山不放松”，执着中医养生的学术研究，可谓成果丰硕，已有“青出于蓝”之势，我很欣慰啊！尤其近些年来，他非常重视并积极参与养生科普，真与我不谋而合。我始终认为，医者必须做好科普宣传，让群众在日常生活中掌握简单、方便、有效、不花钱或少花钱的养生方法，才能达到健康长寿的医学目的。其中，饮食养生最贴近生活，是养生应牢牢把握的最佳科普阵地。此次马教授将自己的饮食养生研究经验汇集成册，著成《活到百岁的四季食养》，是对中医养生的一大贡献，对宣传科学的饮食养生，尤有裨益。

我相信，21世纪，是中医文化的世纪，是中医腾飞的世纪。中医腾飞，要靠养生。希望《活到百岁的四季食养》一书能通过食养文化科普，让中医养生更贴近大众，乃至飞向海外，令养生之花在世界开遍。对此我十分期待，乐为之序。

马烈光教授

养生大家

永远走在前列

邓铁涛

二〇一六年十二月五日

邓铁涛，1916年生，首届国医大师，广州中医药大学终身教授，博士生导师，全国著名中医学家、教育家、享受国务院政府特殊津贴专家、广州中医药大学邓铁涛研究所所长。

李序

马烈光同志，是我在 20 世纪 70 年代早期教过的学生，我们之间有很深的师生情谊。因为成绩优秀，毕业时我力劝他留《黄帝内经》教研室任教，以恢弘“医家之宗，奉生之始”，他亦欣然应允。如是，师生之情，一直延续迄今，不觉“白驹过隙”“逝者如斯”，倏忽间四十余载矣。知徒莫如师，烈光其人，尊师重教，治学严谨，踏实认真，颇有古风。我曾主持国家中医古籍整理重大课题“《黄帝内经太素》整理与研究”，马烈光既是课题主研之一，也是课题秘书。“十年磨一剑”，终顺利完成课题研究，出版《黄帝内经太素校注》及《黄帝内经太素语译》两部立言之作。

烈光之学术，尤重养生，然其缘起尚与家父有关。曾在 20 世纪 70 年代，家父李斯炽先生健在之时，对《黄帝内经》养生研究，颇有心得。烈光那时经常到我家，向家父请教《黄帝内经》及养生，兴趣渐生。在家父百岁诞辰纪念时，他还以“聆听李老论养生”为题著文，总结了



马烈光与李老

家父的养生经验，积累渐厚。其后，《黄帝内经》养生至道，对他触动益甚，故几十年来，潜心研究，多有建树。近年来，他不仅开创了中医养生学科，更投身养生传播，著述颇丰，尚主编《养生杂志》，有“良医治世”之志行。“民以食为天”，饮食于养生、于民生功莫大焉，故烈光又将自己的饮食养生研究成果凝练总结，结合多位年届百岁长寿老人食养经验，并条分缕析，聚汇成《活到百岁的四季食养》一书，为养生科普又添一功。

书成之时，以序托我。感于烈光，师生情笃，乐以为之。

李克光，1922年生，担任四川省中医药研究院名誉院长，原四川省政协副主席，四川省中医学学会名誉会长，中华全国中医学学会理事，内科学会常务理事，《中国中医年鉴》及多家医药杂志的编委；四川省科技顾问团顾问；四川省高级职称评审委员会副主任委员；中国农工民主党第十一届中央常务委员等职。

李克光題



刘克同志 赠

静宁观世态

淡泊养身心

甲午之秋

李克光

时九旬有三

主编的话

两千多年前春秋名相管仲强调“民以食为天”，意思是民众把饮食看作生命的根本。中医也认为：“人以水谷为本，故人绝水谷则死。”可见，将“食”作为生存的第一需要，是中国人几千年来认同的观点。甚至对古代的大多数中国人来说，吃饱饭不仅是第一需要，且几乎是全部需要，毕竟，任何事物，再大也大不过“天”啊！

时至今日，中国人早已解决了“吃饱”这个“天大”的问题，进而有了更高层次的饮食需求。由于可选择食物大大丰富，及饮食观念从“为了生存而饮食”转向“为了健康而饮食”，人们开始追求“吃精”“吃好”，“什么营养吃什么”“什么健康吃什么”。其实，围绕健康而作饮食文章，我们更应该关注另一个问题，即“怎么健康怎么吃”。尤其在我国当下，“美好生活”已成为大众迫切追求，美好生活健康为本，因此，饮食养生问题倍加重要。

那么，怎样才能吃出健康？

还得从“民以食为天”的“天”字说起。“天”除有“根本”之意外，尚指“天道”，也就是自然存在的不以人的意志为转移的客观规律。何为“膳食”的“天道”？《周

礼·天官冢宰》中对“食医”的规定就已道出了其中的奥妙：“凡食齐眡（视）春时，羹齐眡（视）夏时，酱齐眡（视）秋时，饮齐眡（视）冬时。”**为帝王掌理膳食的“食医”，必须根据四季天时特点调制食物剂型，所以根据四时调适饮食，一直被崇奉为饮食养生的基本法则。**在这一法则指导下，四季食养的内容极为丰富，颇有“乱花渐欲迷人眼”之感，我们该如何选择？对此，养生长寿名家当最有话语权。毕竟“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，养生名家既然能得享百岁左右高寿，必精研饮食养生而笃行之。研究学习他们的食养经验，比空谈理论强过百倍矣！故本书借鉴养生长寿名家的食养经验，详细介绍了“吃得健康”“吃得长寿”的四季饮食养生知识，书名《活到百岁的四季食养》。

“高山仰止，景行行止”，冀望读者朋友们向长寿名家看齐，掌握四季食养妙法，共享美好生活，“同登寿域”，乃至“百岁而动作不衰”，斯为编者之大幸、大乐！

马烈光

2018年3月

上册

日用有知 食之成败

- | | |
|----------------|----|
| 1. 全面膳食才是真 | 6 |
| (1) 素食为主，荤素搭配 | 9 |
| (2) 中国居民平衡膳食宝塔 | 12 |
| 2. 因人而异很重要 | 20 |
| (1) 从两则新闻说起 | 20 |
| (2) 细说“因人而异” | 21 |
| 3. 因时制宜当遵从 | 24 |
| 4. 有益食俗要习惯 | 27 |
| 5. 注重营养，调和五味 | 31 |
| 6. 食养、食疗要分清 | 34 |





- | | |
|-----------------|----|
| 7. 会吃干顿香 | 36 |
| (1) 饮食安全的黄金定律 | 36 |
| (2) 吃饭要定时定量 | 37 |
| (3) 多食多苦患 | 39 |
| (4) 少食增寿 | 41 |
| (5) 不吃早餐危害多 | 42 |
| (6) 晚吃少，何谓少 | 43 |
| 8. 吃饭前的准备 | 45 |
| 9. 注意用餐姿势 | 47 |
| 10. 先吃后吃有学问 | 48 |
| 11. 零食瓜果，吃多了也不好 | 49 |
| 12. 细数错误的进餐方法 | 51 |
| 13. 餐后应注意的六个问题 | 53 |



中篇

安身之本 食养之术

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 1. 春季食养如何吃 | 60 |
| (1) 省酸增甘，精挑细选 | 63 |
| (2) 春阳生发易乘脾，菜粥养中
保健康 | 64 |
| (3) 冬春吃葱人轻松 | 67 |
| (4) 初春的养生佳蔬首推韭菜 | 68 |
| (5) 春日吃大蒜，防病又保健 | 71 |
| (6) 春笋美食，但要小心 | 73 |
| (7) 春食野菜有学问 | 75 |
| (8) 常见可食用的野菜介绍 | 78 |
| (9) 注意有毒野菜 | 80 |
| 2. 夏季食养如何吃 | 86 |
| (1) 夏季适宜食物 | 89 |
| (2) 夏宜食苦 | 99 |
| (3) 吃苦也得谨慎点 | 100 |
| (4) 夏天食宜清淡，但莫拒绝荤食 | 102 |
| (5) 盛夏食酸，生津敛汗 | 104 |
| (6) 夏日吃姜有讲究 | 105 |





(7) 夏天吃丝瓜，清凉又美容	106
(8) 夏日冷饮有讲究	108
(9) 使用芦荟有禁忌	110
3. 秋季食养如何吃	116
(1) 秋天食养总述	116
(2) 秋冬饮食“三字经”	119
(3) 秋三月适宜食物一览	121
(4) 食用花粉有不宜	125
(5) 滋阴润燥话秋梨	127
(6) 秋食百合，润肺延年	128
(7) 秋食银耳好处多	132
(8) 秋日宜喝养生粥	133
4. 冬季食养如何吃	140
(1) 冬季食养大原则	141
(2) 冬季适宜食物介绍	142
(3) 冬食羊肉强身固本	145
(4) 吃羊肉也有讲究	146
(5) 冬食萝卜，赛补人参	149
(6) 萝卜食养方举例	150
(7) 冬三月，食核桃	151
5. 进补十忌	153