



养生新课堂

中央电视台
北京电视台
山东电视台
辽宁电视台
湖南电视台

权威养生专家

孔令谦谈

会吃才健康 2

○ 孔令谦 编著



养生拒绝忽悠
养生就是生活
揭示养生误区
建立科学养生观

- 会吃才健康1：分析体质，教你缺什么补什么
- 会吃才健康2：融入生活，教你补什么不再缺



化学工业出版社
米立方出版机构



养生新课堂

中央电视台
北京电视台
山东电视台
辽宁电视台
湖南电视台

权威养生专家

孔令谦谈 会吃才健康②

○孔令谦 编著



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·

本书作者从养生的三本主义出发,讲解养生要本于己、本于自然、本于经验的原则,授人以渔,让读者能够自己修炼一双火眼金睛,进行自我辨别、自我选择。进而到重视内外环境,补养正气所取之饮食,清热、滋阴、除湿,调整体质内病不生,再到预防三高如何饮食,及运转周身太极,气血旺则百病不生,层层深入,娓娓道来。道得尽的是短短数篇知识,道不尽的是拳拳医者之心和绵绵千年的养生文化。

图书在版编目(CIP)数据

孔令谦谈会吃才健康 2/孔令谦编著. —北京:
化学工业出版社, 2011.4



养生新课堂

ISBN 978-7-122-10093-1

I. 孔… II. 孔… III. 食物养生-基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 240281 号

责任编辑: 李晓晨 严洁 肖志明
责任校对: 郑捷

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张 11½ 字数 127 千字
2011 年 4 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



孔伯华先生与毛泽东主席合影



孔伯华先生与周恩来总理合影



孔少华先生



孔令谦拜伤寒名家陈大启为师

序



当下养生热不是坏事，错在于盲从，错在于人。记得一位老者说过这样一句话“养生就是生活”。此语相当精辟，简单一句话，却道出世间大道理。

而生活至少应体现在诸多事物层面，譬如饿了要吃，渴了要喝，古人所言：“民以食为天”，因此饮食是生活中最基本的，没有饮食，便不能有生活。

我们常说的“食不厌精，脍不厌细”这句话，其大意是：吃饭，对于舂得很精的粮食和切细的牛羊肉、鱼肉，不会厌倦。如此之行有益于人体对于食物的消化。该语句据传出自孔子之口。食不厌精所指的食，其意是饭食。精是指精舂的上白米。所谓舂，就是用杵臼捣去谷物的皮壳。“脍”，是指将牛羊肉、鱼肉细切。不厌，就是指不厌倦。但以上仅仅是直接翻译，我想远远不及孔子他老人家用语的真实含义。

就眼下饮食养生而言，其实饮食上的选择仅仅是一个层面，食疗的作用在于减少或避免疾病发生的概率，在于延缓疾病发展，抑或是对于疾病康复该是具有一定的作用和意义。譬如说哪些疾病应禁忌哪些食物，哪类人应少食哪类食物，或是多食哪类食物。

然而我们必须了解的是，虽然我们自古就有食药同源一说，但绝大多数食物的功能是用以解饥、果腹的，而并非用于治疗。

当下中医热、养生热成为一种趋势，于是乎很多冠以中医理论指导的食物流行，甚或夸大到了这些食物可以包治百病。有人曾经问我，春天快到了，是不是应该按照春天升发的特点吃一些升发的食物，我回答说能不能吃关键是要看人，譬如一个高血压患者，且血压很高，试问可以多食辛温燥烈升发的食物吗？但若是正常人，春天该吃什么，其实什么都可以吃。

现在还有一种饮食上的误区，以为总有一些东西对所有人都好处，只要吃了就能养生延年，这又走到另一个极端上去了。试想一个身体有寒的人，天天吃寒凉性味的食物，又岂能达到养生的效果？有读者朋友说，孔老师，您给点灵丹妙药吧，或者说给我们点养生秘方吧。我说真抱歉，我没有秘方，养生要因人而异。书中也仅列出一些食物的功效和有针对性地调理体质的方法，我更愿意您多了解一些养生大原则。

有耐心看得更深一点，理解得更多一些，自然就能体会到养生是自然而然的，决非刻意之行为。养生不仅仅要遵循自然，更要注重人文。孔子老人家所言的“食不厌精，脍不厌细”，该是教导我们尝尽人间之百味，品味人生吧。

孔令谦

2010年11月

目录



第一章 人人都该掌握的养生原则

❖ 第一节 养生的三本主义	2
本之于己	2
本之于社会	3
本之于经验	8
❖ 第二节 养生就是生活	8
顺四时，适寒暑即是大补益	9
心情愉悦的人不容易生病	11
❖ 第三节 养生的目的是治未病	14
医的最高境界——治未病	14
读者的疑问——有没有包治百病的良药	16



第二章 内外环境失衡是人生病的根本原因

❖ 第一节 外环境被破坏，是给瘟疫造温床	24
----------------------------	----

中医时气论：夺命传染病缘何接连不断？	24
洪水、干旱、地震之后为什么容易发生疫情	27
流感越来越难治，都是病毒的错吗？	29
 第二节 内环境不平衡，疾病就有机可乘	32
出入平衡，别让人体通道堵车	32
升降平衡，气机运化的玄妙在情绪	33
 第三节 别看不起草根树皮	35
食物是沟通人体内外环境的使者	36
以食物的偏性来纠正人体的偏性	36
食物蕴藏天地之德	39

第三章 补养正气，外邪难侵

 第一节 中医没有病毒之说，风寒暑湿燥火的过或不及	
代表致病外邪	42
甲流为什么最“钟爱”青壮年	43
感冒是你的“常客”吗？	44
 第二节 中医的五脏系统都有与自然沟通之处	46
人体与病邪的第一战场：肺与大肠系统	47

人体与病邪的第二战场：心与小肠系统·····	50
人体与病邪的第三战场：肝与胆系统·····	51
人体与病邪的第四战场：脾与胃系统·····	53
人体与病邪的第五战场：肾与膀胱系统·····	56
 第三节 正确的饮食能增强自身正气 ·····	58

第四章 清热、滋阴、除湿，调整体质内病不生

 第一节 清内热，让外邪无懈可击 ·····	64
水火交融，火旺于水，就是内热·····	64
内热的四大罪魁祸首·····	65
清内热要分清部位·····	67
小儿咳嗽多是内热引起的·····	68
 第二节 滋阴血，增加消灭病邪的卫兵 ·····	70
内热是外忧，阴虚是内患·····	70
阴血，就是人体中的物质基础·····	72
肝肾阴虚吃什么·····	73
 第三节 除湿邪，让体内得到清洁的内环境 ·····	77
湿为百病助力·····	77

化湿是慢病饮食第一步	84
------------------	----



第五章 吃一菜 长一智

第一节 高血压	88
---------------	----

预防：把高血压病扼杀于未发	88
---------------------	----

食疗：以清肝火为手段，补气血为根基	90
-------------------------	----

适合高血压病人吃的食物	92
-------------------	----

中药食补预防、治疗高血压	107
--------------------	-----

第二节 糖尿病	117
---------------	-----

预防：从缓解阴虚、内热、脾湿开始	118
------------------------	-----

食疗：关键是管住自己的嘴	121
--------------------	-----

适合糖尿病人吃的食物	122
------------------	-----

中药食补预防、治疗糖尿病	131
--------------------	-----

第三节 高血脂	132
---------------	-----

预防：预防高血脂主要靠除湿	132
---------------------	-----

食疗：多方面平衡饮食	133
------------------	-----

适合高血脂病人吃的食物	134
-------------------	-----

中药食补预防、治疗高血脂	147
--------------------	-----



第六章 运转周身太极，气血旺行则百病不生

第一节 太极养生，让全身的气血动起来	150
别贪多，一个动作就能让你受益无穷	150
别贪快，宜长久，每天 10~30 分钟足矣	158
太极养生与饮食养生外相辅，内相合	159
第二节 在家习练太极拳	163
选套路，从 24 式基础入手	163
形神兼顾，神重于形	166
择地而练，环境宜自然通风	168
慢病患者练习要因人而异	169



第一章

人人都该掌握的养生原则

第一节 养生的三本主义

第二节 养生就是生活

第三节 养生的目的是治未病

第一节 养生的三本主义

本之于己

经常有人问我：“孔老师，吃什么对身体最好，吃什么最补啊？”这说明许多人的养生观念存在着一个很大的误区，总认为有一些东西对所有人的身体都会有好处，只要吃了就能养生延年。

其实中医是最讲究因人而异的，如果你问一个医生：冬虫夏草好不好？他很难回答你，因为同样的东西，用在不同人的身上，效果是不同的。只有通过专业医师的分析诊断，确定了你属于什么样的体质，再结合气候、地域等因素，才能告诉你什么是适合你吃的，什么是不适合你吃的。所以养生一定要从自身情况入手，千万不要盲目跟风，别人的成功经验在你身上未必适合。

我的祖父孔伯华先生通过对大量临床病例的总结，认为现代人的体质主要以阴虚、内热、脾湿为主。

先说阴虚，阴虚主要是指肝肾阴虚，肾主水，主阴，为先天之本；肝主血，为肾之子。乙癸同源，肝肾一体，为一身阴血之本。“年四十而阴气自半也”。现代人寿命增长，中老年人肝肾阴虚者更为常见。而且现代人诚如《黄帝内经》所云，“不知持满，不时御神”，“以欲竭其精，以耗散其真”，其他如五志化火、湿热内蕴等皆易伤阴。所以现在阴虚的人较多，而且有年轻化的趋势。



再说内热中的肝热，肝主疏泄条达，为一身气机之枢纽，可以说百病皆与肝失疏泄有关。而肝藏血，体阴而用阳，肝的疏泄功能是以肝肾之阴血充盈为基础的，故欲使肝气调畅，必先以顾护肝肾阴分为本，前述今人肝肾阴虚者多，阴虚必生肝热，此即前人所说之相火为病。又因当今社会生活节奏快、工作压力大、人际关系复杂、精神压力大，此皆易引起肝气不疏之患，出现肝阳上亢、肝火上炎、肝气横逆等证，临床表现甚多，故临床治病以调肝为要。

再说脾湿，今人脾湿者多，一是因为肝气不疏，木犯脾土，脾胃受伤，脾失健运所致。更多的是因为现在生活条件好，食品极其丰富，人们只为饱口腹之欲，暴饮暴食，而运动反而减少，使摄入多于需要，超过人体运化能力，代谢废物排不出去，化为脾湿。所以许多病是吃出来的，如今常见之富贵病如高血压、冠心病、糖尿病，都与饮食直接相关。湿聚成痰，流注全身，变症百出，“怪病皆有痰作祟”，今人湿热为病者十之八九，故临床上清利湿热化痰之法也较常用。

综上所述，阴虚、肝热、脾湿为今人三大致病因素，常合而为病。因此日常饮食当清热不忘滋阴，滋阴不忘化湿，三法合参才是，决然不是只清热或只滋阴那么简单。详见表1、表2。

本之于社会

中国古代有“天人相应”的说法，人是生活在天地间的，既是自然的人，又是社会的人，肯定要受到自然环境和人文环境的影响。脱离环境、脱离社会来谈养生是不现实的，也难以坚持。

表1 不同体质的表现和进补原则

体质	表现	进补原则及生活习惯
阴虚体质	体形瘦小,面色多偏红或颧红,常有灼热感,手足心热,口燥咽干,多喜饮冷,唇红微干,寒冬易过,炎夏难挨,舌红少苔或无苔,脉细弦或数	适合甘凉、甘寒或甘平的食物,取其甘酸化阴、寒凉清热之功,忌辛辣温热的食物,适合练太极拳等柔性运动,动静结合,刚柔相济,练身调神,有利于体内阴津的生长和虚热的消退
阳盛体质	身体强壮,好动,不易患病,一旦患病多为急性病、暴发病,喜凉怕热,神旺气粗,口渴喜冷饮,尿黄便结,易发高热,舌红苔薄黄,脉洪数有力	适合吃滋润、清淡的食物,忌辛温火热的食物;平时运动量要大一些,让体内积蓄的阳气尽快散发出去
瘀血体质	面色晦滞,口唇色暗,肌肤甲错,常有出血倾向,皮肤局部有瘀斑,或身体某部刺痛固定不移,或有包块推之不动,舌质有瘀斑或瘀点,脉细涩或结代	平时适合吃一些活血养血的食物,配以补气行气的食物,忌苦寒、酸涩及寒凉的食物,重在气血畅通,为此,要加强体育锻炼
痰湿体质	体形肥胖或嗜食肥甘。食量较大,多汗,既畏热,又怕冷,适应能力差,女性白带过多,苔多腻,常见灰黑,或舌面罩一层黏液,脉濡或滑	饮食宜清淡,药物治疗以温药调补,忌过饱,忌肥甘厚味的食物,多参加体育运动,让疏松的皮肉变得紧致结实
气郁体质	体形消瘦或偏胖,面色萎黄或苍暗,平素性情急躁易怒,容易激动,或忧郁寡欢,胸闷不舒,时欲太息	饮食上,可适量饮酒、忌烟,忌辛辣、肥甘厚味、滋腻黏糯的食物,常旅游,保持心情愉快,多听轻松、开朗、欢快的音乐

表2 不同年龄人的进补原则

人群	适宜的食物	忌食的食物
儿童	豆类及优质动物蛋白,各种鱼类,水果蔬菜,动物肝脏、鱼肝油、乳类	切忌营养不均衡,尤其是不吃全素;味精、膨化食品、油炸食品等要少吃
中青年男性	花菜、青椒、橙子、葡萄、西红柿等食物富含维生素C,芝麻、花生、松子含有丰富的维生素E,可帮助延缓衰老;大豆、海产品中镁和锌的含量都很丰富,燕麦粥、香蕉可帮助补充镁元素 黑木耳、萝卜、香菇、蜂蜜都是理想的防早衰保健食品,吸烟的人更应该多食用;牛奶、虾、骨头汤及豆腐等富含钙质,鱼、肝脏、蛋黄富含维生素D,可帮助预防骨质疏松症 多食用富含植物纤维的食物,如麦麸、全麦面包、卷心菜、马铃薯、胡萝卜、苹果、莴苣、花菜、芹菜等,食用这些食物会有饱腹感,又不用担心积存过剩热量,还有减肥的效用	戒烟限酒,烟酒是诱发多种疾病的危险因素,吸烟会增加患心脏病或癌症的概率并缩短寿命,饮酒要适可而止,最好喝果酒 忌食用高胆固醇、高油脂、高热量的食物。这些食物会导致血液黏稠凝聚,易引发心脑血管疾病
孕妇	合理进食、粗细搭配,肉、蛋、奶以及蔬菜每天不能少;芦笋、柚子、青椒、胡萝卜、韭菜等蔬菜富含孕妇所需的叶酸、 β -胡萝卜素以及维生素C等;苹果可以减轻妊娠反应,冬瓜可消除孕妇水肿;鱼肝油、动物肝脏、蛋类、乳制品含维生素A、维生素D、DHA和锌较多,孕妇应常食;海产鱼类、肉类、奶、水果、蔬菜是维生素D的极佳来源;动物肝脏、瘦肉、红糖、黄豆、干果等都	少吃盐和碱性食物,防止水肿与过度腹部胀气;不宜过量食用糖类,否则会造成超重和缺钙,影响胎儿发育 忌食生冷、辛辣刺激食物,如冷饮、干姜、葱、蒜、辣椒等,以防寒凝胞宫,影响胎儿发育,或扰动血海,导致流产

