



Yinshi Yangsheng Quan Fanglue

饮食养生全方略

主编 王维恒 高尚威



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

饮食养生全方略

主编

王维恒 高尚威

编者

王维恒 王赛赛 高尚威 陆霞英

张伟 胡顺强 黄芳 强刚



人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食养生全方略 / 王维恒, 高尚威主编. — 北京: 人民军医出版社, 2006.3

ISBN 7-80194-947-1

I. 饮... II. ①王... ②高 III. 食物养生—基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核子(2005)第099513号

策划编辑: 焦健姿 周宁 文字编辑: 周文英 责任审读: 周晓洲

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市复兴路22号甲3号 邮编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 14.5 字数: 341千字

版、印次: 2006年3月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

本书从全方位的角度介绍饮食在养生中的重要性，并引证历代著名医家在养生方面的论述及经验，结合现代科学理论和现代人饮食特点总结和分析养生保健应遵循的原则。内容分为五章：饮食营养与养生保健；饮食保健的基本原则、饮食养生之道、巧选食物保无恙、吃去疾病靠食养等。本书内容通俗，条理清晰，文笔流畅。适于各阶层人士、家庭主妇阅读参考。

责任编辑 詹健英 周文美

引 言

提起饮食，人们自然想起“民以食为天”这句名言，它作为中国食文化最早的理论基础，对每一个华夏子民来说几乎是耳熟能详。

“民以食为天”出自《汉书·酈食其传》，其曰：“王者以民为天，而民以食为天”。原意大概是说：凡明君圣主和政治家都当“以人为本”，而生民之道莫不关乎芸芸众生之温饱。

中国很早即进入农耕时代，在漫长的农业社会，由于生产力水平低下，社会人口相对较少，历史上天灾人祸频繁，使老百姓不得不对温饱问题给予更多的关注。人类学家、美国科学院院士、哈佛大学教授张光直曾断言：“达到一个文化核心的最佳途径之一就是通过它的肚子”。“吃”这一最为生物化、物质化的层面，可能是理解一个民族精神气质和精神内涵最重要的切入点。既然如此，那么“吃”对中国人来说究竟意味着什

么？只有挖掘了“民以食为天”的全部含义，只有窥探了“吃”这个行为的全部心理动机，才能够准确地洞悉和诠释我们身边关于“吃”的学问。

那么，“民以食为天”，何以谓之“天”呢？

“天”者，天生之本能也。孟子云：“食、色，性也；性者，质也”。《礼记》亦云：“饮食男女，人之大欲存焉。”饮食为了个体生存，男女之事为了种族繁衍。若无食色，不仅个体死亡，种族灭绝，而且社会也随之消亡。

“天”者，生存之法则也。现代人给“民以食为天”赋予了三层含义：一则“食为活命”，为了生存离不开吃；二则“食为口福”，享受生活离不开美食；三则“食为健康”，吃出健、寿、智、乐、美，会吃会喝也文化。

提起饮食养生，人们也就自然会想到饮食与营养、营养与健康的问题。营养的原本含义就是“谋求养生”，它是指人体从外界摄取适量有益物质以谋求养生的行为或作用。养生是包括从胚胎开始，经婴幼儿、童年、青壮年、老年，直至衰老病死，一生中依靠食物调养以维持新陈代谢，促进生长、发育，抵抗疾病侵扰，保持身心健康的全过程。也就是说，健康离不开营养，营养必资于饮食。唐代医家孙思邈云：“安谷则昌，绝谷则危”；“安民之本，必资于食”，说的就是这个道理。

如果说，过去由于穷困，人们不得温饱，营养不良，那么，在社会进入小康时代的今天，人民生活水平显著提高，绝大多数人衣温食饱，营养不良状况有了很大改善，但是营养不平衡的问题却日益

突出了。近年的中国营养调查的情况表明，在饮食中，热量摄取虽然达到供给数量的标准，但是蛋白质的人均日摄入量却只有67克，处于供给标准的低水平。摄入的钙、维生素B₂、维生素A则明显低于供给标准。尤其突出的是青少年摄入的热量、蛋白质均低于供给标准。这就是说，绝大多数人虽然有能力实现温饱，但是存在饮食结构不合理，营养供给不平衡。

有些人尽管口袋里有钱，但是由于饮食不科学，仍然会造成营养不良。据有关部门对21个省市11万婴儿调查，佝偻病发病率达32%以上，其中有些省达到50%以上。对3万名城市儿童调查，缺铁性贫血患儿达40%。在新疆南部，曾经流行一种糙皮病，每到春季，全身皮肤溃烂，到瓜果蔬菜上市后，这种病就不治而愈了。调查发现，这是由缺乏烟酸引起的。

温饱不用愁，天天有鱼肉；看似吃得好，营养却不足。美味佳肴饱了腹，“隐性饥饿”让人忧。所谓“隐性饥饿”主要是指微营养素缺乏，如铁、碘、锌和维生素A、维生素D等，而此类物质缺乏，往往表现“隐蔽”，故称为“隐性饥饿”。例如钙的缺乏，在年轻时不会表现出来，只有到四五十岁后才表现出骨质疏松症，而此时想要补钙却为时已晚。

铁、碘、锌和维生素A、维生素D是影响儿童健康的主要微营养素。1998年，中国妇婴保健中心的一项调查表明，我国7岁儿童贫血患病率为44.1%（男）和44.8%（女）。调查还显示，即使是轻度贫血，其身高、体重也较正常儿童落后。12岁中度贫血者

与正常组相比，男生身高落后4.0厘米，体重落后3.1千克，对生理功能、身体素质和智能发育都会产生不良影响。在全国普及碘盐的情况下，我国8~10岁儿童因碘缺乏引起的甲状腺疾病的发病率仍达9.6%。由维生素D和钙缺乏引起的0~3岁儿童佝偻病患病率为16.9%。据不完全统计，我国有些农村地区儿童亚临床维生素A缺乏高达60%。维生素A具有抗感染作用，对减少疾病的严重程度能产生重要影响，尤其是对肺炎、腹泻等疾病。在营养不良患病率较高地区，缺锌可能是一个严重的公共卫生问题。缺锌会导致发育缺陷和易于感染各种疾病，临床研究证实，补锌能使儿童患腹泻的时间与严重程度大约降低1/3，使肺炎发病率降低12%。解决隐性饥饿首先要依靠均衡营养，因此，补充某种营养素时，也要考虑其他营养素的吸收、利用。

营养缺乏不好，营养过度也不好。如美国目前膳食的特点是动物性食品多，油脂量高，食糖量大，谷类食物少。1974年美国平均每人每日摄入热能3350千卡，蛋白质101克，油脂158克，谷类食物仅占总热量的42%，而动物性蛋白质占蛋白质的70%。这种营养过多的膳食，对美国人民的健康带来了不良影响，如高血压、冠心病的发病率高。在我国，随着独生子女政策的实施，父母舍得在孩子身上花钱，结果使孩子摄入过量的蛋白、脂肪和糖类，造成体内蛋白质、脂肪过剩，出现了许多体重超标的小胖子。据统计，1991年仅北京市儿童中体重超标的小胖子就已占儿童总数的5%。

所有这一切，都在向我们表明必须重视饮食养

生吗？明代大医药学家李时珍曾说过：“饮食者，人之命脉也”，这是千真万确的。

养生，在任何一个满足了肚皮的国度里都是一个热门话题，观点是诸子百家，各有高论，方法是千奇百怪，无奇不有。不过，古往今来的善养生者几乎都把养生功夫下在吃上，因为吃是维持生命、健康、长寿的基本条件。清代著名医学家王孟英说：“颐养无玄妙，节其饮食而已”。就是说养生长寿的奥秘在于调节饮食，充分地强调了饮食调养的重要性。所以，谈养生就必须首先从饮食做起，真正懂得吃的科学和方法。

——社会的发展，人类的进步，人民生活水平的不断提高，使人们的饮食结构正在发生着改变。顺应时势，我们编写了《饮食养生全方略》这本书，她用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；她用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；她以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何才能吃好、吃得科学、吃得符合合理饮食的方法；她以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病，吃出健康。

——朋友，您要想拥有健康的人生，首先便是从饮食开始，只有不断加强自我保健意识，掌握并运用健康饮食卫生知识，才能一生平安健康。《饮食养生全方略》的全体作者，凝聚着一个共同的美好心愿：希望通过这本书，能让您吃出健康，吃出长寿。

编者 2005年11月

目
录

第一章 饮食营养与养生保健 /1

第一节 国人膳食营养的现状与思考 /1

- 一、传统膳食模式喜忧参半 /1
- 二、值得注意的“四大现象” /2

第二节 改善国人营养状况的对策 /14

第二章 饮食保健的基本原则 /17

第一节 饮食养生谨守法则 /17

- 一、合理膳食，“五”字为要 /17
- 二、饮食有节，定时适量 /26
- 三、一日三餐，不失法度 /27
- 四、细嚼慢咽，切勿暴食 /34

第二节 饮食养生，因人而异 /38

- 一、饮食养生，从小做起 /38
- 二、女性饮食保健，不忘两个“五” /58
- 三、人到中年会保养，青春常在 /75
- 四、老年人会吃，常康长寿 /82
- 五、合理食养，让“脑筋”转起来 /95
- 六、增加“热能”，强劲“动力” /100

第三节 饮食养生因时制宜 /101

- 一、春季食养，首重补肝 /101
- 二、夏日食养，健脾为要 /104
- 三、秋令保健，养肺为先 /113
- 四、冬寒温补，益肾滋阴 /121

第四节 饮食进补，辨证为先 /130

- 一、欲食补，弄清食性先辨证 /130
- 二、餐桌上，弄清寒热再下筷 /133

第五节 饮食疗疾，首辨宜忌 /135

- 一、寓医于食，凡膳皆药 /135
- 二、善识宜忌，事半功倍 /139

第三章 饮食养生之道 /142

第一节 素食宜养生 /142

- 一、素食与“正心修德”之理念 /143
- 二、素食“有益健康”观古今谈 /145

第二节 少食有益健康 /148

- 一、多食之人易有“五患” /148
- 二、少吃长寿有明证 /150
- 三、“吃得少”则“活得老” /152

第三节 生食果蔬助健康 /154

- 一、国外刮起生食风 /155
- 二、果蔬疗法有殊功 /155
- 三、果蔬生食益处多 /159
- 四、生吃果蔬有讲究 /160

第四节 食粥的妙用 /162

- 一、粥文化与“宛丘平易法” /162

二、“食粥致神仙”与“神仙粥”/167

三、粥的制作与药粥作用/168

四、保健药粥之精方选/172

第五节 排毒新“食”尚/175

一、人体毒素从何来?“病从口入”是关键/175

二、排毒不妨先防毒,时刻把住“进口”关/177

三、膳食排毒全攻略/181

第六节 养在饮食进行时/191

一、饭前保健更相宜/191

二、科学进餐有讲究/194

三、饭后养生有殊功/198

第四章 巧选食物保无恙 美味吃出寿而康/201

第一节 水陆蔬菜/201

第二节 谷物干果/224

第三节 瓜蔬水果/246

第四节 动物食品/273

第五节 茶料香花/306

一、饮茶与健康/306

二、几种常用的香花茶料/311

第六节 五味调料/323

第五章 吃去疾病靠食养“营养医生”自己当/334

第一节 食疗对付“吃出来的疾病”/334

一、会吃会喝治肥胖/335

- 二、吃去体内高血脂 / 339
- 三、降血压不可忽视饮食疗法 / 346
- 四、辨证选用治疗冠心病的食疗方 / 351
- 五、糖尿病——食物降糖有良“药” / 354
- 六、食疗帮“肥胖”的肝脏“减肥” / 358
- 七、癌症病人的饮食营养与康复食疗 / 360
- 八、几种常见癌症的饮食调养 / 371

第二节 几种常见病证的饮食疗法 / 384

- 一、感冒须解表，当辨寒与热 / 384
- 二、“慢支”食疗，扶正气勿忘宣肺化痰 / 387
- 三、哮喘食疗有缓急之分 / 388
- 四、反流性食管炎的食疗方 / 391
- 五、巧吃治眩晕 / 392
- 六、补血的良方 / 394
- 七、肝炎病人吃什么好 / 395
- 八、自汗多气虚，治宜益气固表 / 398
- 九、盗汗是阴虚，重在养阴清热 / 399
- 十、抗疲劳——食疗便方助您一臂之力 / 402
- 十一、饮食调治神经衰弱 / 404
- 十二、安神良方治失眠 / 405
- 十三、牙痛多是火，当分实与虚 / 408
- 十四、吃喝之间除口臭 / 409
- 十五、补肝益肾消白内障 / 412

第三节 妇女儿童病 厨中有良“药” / 414

- 一、辨证食疗治痛经 / 414
- 二、健脾祛湿疗带下 / 416
- 三、性欲淡漠调肝肾 / 418
- 四、巧吃帮你止孕吐 / 420
- 五、食疗、茶疗治“功血” / 421
- 六、妊娠水肿宜健脾温肾 / 423

- 七、产后缺乳当益气养血 / 425
 八、治小儿发热当辨表里虚实 / 426
 九、宣肺润肺治小儿咳嗽 / 428
 十、扶正固本疗小儿哮喘 / 430
 十一、厌食还需饮食调 / 432
 十二、疳积最重调脾胃 / 434
 十三、遗尿补肾兼固摄 / 435

第四节 食疗帮你解除“男”言之隐 / 437

- 一、遗精不用怕，食疗有妙法 / 437
 二、阳萎莫烦恼，食中有“伟哥” / 438
 三、精液有异常，食物来帮忙 / 441
 四、辨虚实，治早泄 / 443
 五、分清缓急调治前列腺炎 / 446

第一章 饮食营养与养生保健

第一节 国人膳食营养的现状与思考

一、传统膳食模式喜忧参半

中国人可谓世界第一美食家，上可追溯至古人说过的“民以食为天”，还有清朝大文豪曹雪芹在《红楼梦》中，对饮食做出的超乎常人想象的诠释；而离我们最近的美食家则要数“大侠”金庸：刀光剑影中，丐帮一老一少两位帮主——洪七公与俏黄蓉享用以“叫化鸡”为代表的美食，令读者馋涎欲滴。

我国传统膳食从现代营养观点看是颇有优势的，除了色、香、味俱佳的优点在世界上久享盛名外，近年来通过对比观察，营养学家还发现，我国以植物性食物为主，“北面南米”的主食、粗纤维含量丰富的传统膳食模式，对防治西方膳食引起的许多疾病有积极作用。

那么，我们的传统膳食模式就那么尽善尽美吗？对此，北京阜外心血管病医院研究员周北凡等为此作了详细研究，以翔实的数据证实，膳食模式与心血管病的发生有直接关系。我国人群膳食类型具有低饱和脂肪酸、低胆固醇；高钠、低钾、低钙和低动物蛋白质的特点，对于心脑血管病来说，这种膳食模式既有保护作用，也有致命的缺陷。

周北凡等在《中国膳食模式和心血管病的特点》的研究报告中揭示,我国人群心血管病总病死率目前已高出美国、英国和日本。心血管病人群中,脑卒中高发,居四国之首。冠心病原较西方低发,但近年来呈现出强势上升趋势,而且国内发病“北高南低”的地区差异亦十分明显。



专家介绍：无论东西方人群，心血管病发病率的预测因素均是血压、胆固醇、高密度脂蛋白和体重指数的平均水平。与西方人相比，决定中国人群冠心病发病率稍低的膳食因素为较低的总脂肪、饱和脂肪、胆固醇等，是明显优于西方的合理膳食成分。而构成脑卒中高发的膳食因素，是高钠、低钾和低钙，主要与摄入动物蛋白质少有关。目前研究已经明确，动物蛋白摄入少在脑卒中发生中，已和血压、体重指数成为同等重要的危险因素。故应提醒国人：应充分认识传统模式的优劣，在物质极大丰富的条件下，人们应继续保持以植物性食物为主的传统健康膳食模式，提高限盐意识，增加鱼类、水果蔬菜及钙、钾的摄入，避免饮食习惯西化。

党的十六大宣布我国已实现了总体小康。人们所希望的是“小康社会人健康”，不希望存在身体不健康的隐忧。2003年，上海《大众医学》编辑部在全国范围内进行了一项题为“国人十大营养问题”的大型调查。结果显示：国人的主要营养问题是“营养悖论”——营养缺乏与营养过剩并存，其中肥胖被列为十大营养问题的首位。这十大营养问题包括：肥胖、营养与心脑血管病、营养与糖尿病、营养与高血脂、热量过剩、缺铁、中小学生的营养问题、缺钙、营养与肿瘤、膳食纤维不足。

那么，造成国人营养问题的主要因素在哪里呢？这主要还得责之于不良的饮食习惯。营养学家们比较一致地认为，常吃快餐、挑食偏食、吃得油腻等是导致国人营养问题的三大因素。

二、值得注意的“四大现象”

造成国人营养过剩、缺乏和不均衡问题，除了我们以上所述的“三大因素”外，国人膳食的“四大现象”也应引起我们高度重视。我们简单归纳为以下“四多”和“四少”，以

