

著名中医世家 食疗养生专家

张悟本 著

夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；
食乃不愈，然后命药。

——药王 孙思邈

把吃出来的病 吃回去

糖尿病、高血压、心脑血管疾病、
肿瘤、哮喘、肥胖等多种常见慢性病的
中医辨证分析及食疗方案



人民日报 出版社

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

把吃出来的病 吃回去

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心营养与食品安全所
中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

著名中医世家 食疗养生专家

张悟本 著

夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；
食乃不愈，然后命药。

——药王 孙思邈

把吃出来的病 吃回去

糖尿病、高血压、心脑血管疾病、
肿瘤、哮喘、肥胖等多种常见慢性病的
中医辨证分析及食疗方案



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

把吃出来的病吃回去 / 张悟本著. —北京: 人民日报出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-80208-972-3

I. 把… II. 张… III. 食物养生—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第188451号

书 名: 把吃出来的病吃回去

出版人: 董 伟

作 者: 张悟本

责任编辑: 银河 程文静

封面设计: 灵动视线

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369521 65369523

网 址: www.peopledaily.com

经 销: 新华书店

印 刷: 彩虹印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 211千字

印 张: 17.00

印 次: 2009年11月 第1版 2009年11月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-972-3

定 价: 35.00元(含DVD)

张悟本老师把深奥的中医养生知识讲得浅显易懂，深受观众朋友们的欢迎。中国人房子越住越大，应酬越来越多，钱包越来越鼓，可偏偏一样最重要的东西“流失”严重——健康！相信张教授的这本新书会给大家带来许多的惊喜。

——**中医文化传播学者 吉延**

两年前，张教授的讲座改变了父母的厨房、餐桌，也彻底改变了我们全家人的生活！希望老人们能彻底摆脱大病的阴影，再活20年！像张悟本老师所说的：不到九十九，谁也不许走！

——**IT行业经理 杨昌勇**

张悟本老师的这本新书，提出了很多非常新鲜但又容易理解的健康观念，对我启发很大。健康才是第一位的财富，其他都是后面的零。这本书里头介绍的食疗保健方法都很简单，我相信每天抽点时间照着做，肯定会有意想不到的收获。

——**电视制片人 刘芷含**

工作几十年忙忙碌碌，身体一团糟，退休后变成“离不开医院、离不开医生、离不开药片”，被大家笑称“三不离”。有幸听到张悟本老师的讲演，这些食疗方法不仅简单易行，而且成本低廉。相信我会变成“三远离”！

——**北京体育大学退休教授 刘清玉**

张悟本的食疗理论和实践方法通俗易懂，虽不像医学教科书般严谨，但更加贴近广大人民群众的日常生括。希望这本书能让更多的人健康受益、思想受益。

——**北京海淀医院医生 林红**

我是张悟本的父亲，今年88岁，是一名已从医六十余载的老中医。5年前，我被医院诊断出罹患中等分化的升结肠腺癌。我没有开刀、没有进行放化疗，而是采用悟本食疗方案与病魔抗争。如今5年过去了，我还能每天坚持到公园锻炼，身体硬朗，能吃能睡。让更多的百姓通过食疗远离疾病，我认为悟本在做一件功在千秋的好事，我为他骄傲！

——张悟本的父亲 张宝杨

张悟本老师把博大精深的中医理论，讲得如此浅显易懂，好！真希望孩子们能够早日接触到这些健康理念和方法，不仅会减少不健康的行为、减少求医问药的比例，更会引导下一代关注祖国的传统文化，增强作为炎黄子孙的自豪感！

——北京市西城区高级教师 安红岩

如果全社会普遍认同张悟本提倡的晚餐限酒少肉、多吃生鲜蔬菜，并因此减少诸多慢性病的出现，不仅省了医疗费，还省了招待费，这是利国利民的好事！

——建设银行王府井支行原行长 李炳云

前 言

很高兴您能选择这一本书。从某种意义上说，有了这本书，您就有机会与一位中医世家、著名食疗养生专家张悟本先生就自己和亲朋的健康问题进行一次生动而有益的对话。

基于此，这本根据张悟本先生在系列养生电视节目《大国医道》中的实况辑录编写的书，尽可能保留了张悟本先生的语言风格。读者可以从字里行间感受到张悟本先生的人文风采；可以感受到凭他多年的中医养生实践，面对人们在健康和养生中的一些片面甚至是错误的认识以及做法，那种痛心疾首的呐喊和决心：把吃出来的病吃回去！

正因为如此，有些语言难免带着情绪色彩，但愿读者朋友能够理解这份良苦用心；不妥之处，亦望方家给予斧正。

2009年10月

目 录

第一篇 健康的四大基石

《黄帝内经》告诉我们，人体是一个最无为和最自足的系统。我们如果偏离了自然规律，是必然要生病的。所以，我们一定要“因天之序”，根据身体本性的原则来对待我们的身体，才能达到和谐。

第1章	人类的寿命极限	3
第2章	学一点中医概念	6
第3章	平和的心态	11
第4章	均衡的营养	13
第5章	酸甜苦辣咸	25
第6章	适量的运动与减肥	36
第7章	充足的睡眠与子午流注	49

第二篇 木 篇（肝）

“春天养生，夏天养长，秋天养收，冬天养藏”。一年四季养的是不同的气，春天是生机起来的那个气，所以春天又叫养生；养生就是养东方，东方是肝，所以养生的重点是要养肝。“此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

第8章	肝为将军之官	59
第9章	气血不均百病源	68
第10章	如何远离高血压	74
第11章	虚实辨症看血压	80
第12章	分析应对糖尿病	87
第13章	根治假糖尿病	94
第14章	妊娠期高血压糖尿病	100
第15章	没有能治糖尿病的无糖食品	104
第16章	肝胆相照总有时	106

第三篇 火篇（心）

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交、万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病”。

第17章	心为君主之官	115
第18章	食疗如何治心病	120
第19章	与心相关的病症	125
第20章	心和小肠相表里	130

第四篇 土 篇（脾）

思虑过重则伤脾。三国时期众所周知的诸葛亮，就是因为操劳过甚，死在脾胃不和上了。

- 第21章 脾乃后天之本137
- 第22章 胃为仓廩之官141
- 第23章 表里如一脾胃和148
- 第24章 气血盛衰知肥瘦153
- 第25章 调治慢性妇科病158

第五篇 金 篇（肺）

《黄帝内经》记载：肺主宣发肃降，肺是水上之源，肺开窍于鼻，肺主皮毛，诸气愤郁，皆属于肺。

- 第26章 肺为相傅之官167
- 第27章 肺与皮肤172
- 第28章 肺开窍于鼻177
- 第29章 咳嗽与哮喘181
- 第30章 肺癌不可怕188
- 第31章 如何爱护肺193

第六篇 水篇（肾）

中医认为肾藏精，主生长发育。精有精华之意，肾所藏的精气包括“先天之精”和“后天之精”。

第32章 肾乃先天之本	197
第33章 肾引起的疾病	204
第34章 肾引起的骨关节病	212
第35章 为什么长肿瘤	220
第36章 癌症不再令人畏惧	228
结束语	234
附录一：关于张悟本	235
附录二：张悟本履历	237
附录三：张悟本论及的病症	239

第一篇 健康的四大基石

《黄帝内经》告诉我们，人体是一个最无为和最自足的系统。我们如果偏离了自然规律，是必然要生病的。所以，我们一定要“因天之序”，根据身体本性的原则来对待我们的身体，才能达到和谐。

人体健康的四大基石，平和的心态、均衡的营养、适量的运动、充足的睡眠。这第四条有人认为是戒烟限酒，研究发现，睡眠比戒烟限酒更重要。

学习一些基本的中医理念，例如五行、五脏、五味、五色、子午流注、八纲辨症，才能理解“食~砭~针~酒~药”优选“食疗”的次第选择、“食疗胜于药疗”，才能理解中医强调的“不治已病治未病”的真正含义，才能通过饮食和生活方式的调整，使自己和身边的亲人身体始终保持在健康的状态，达到“无为而治”的境界。

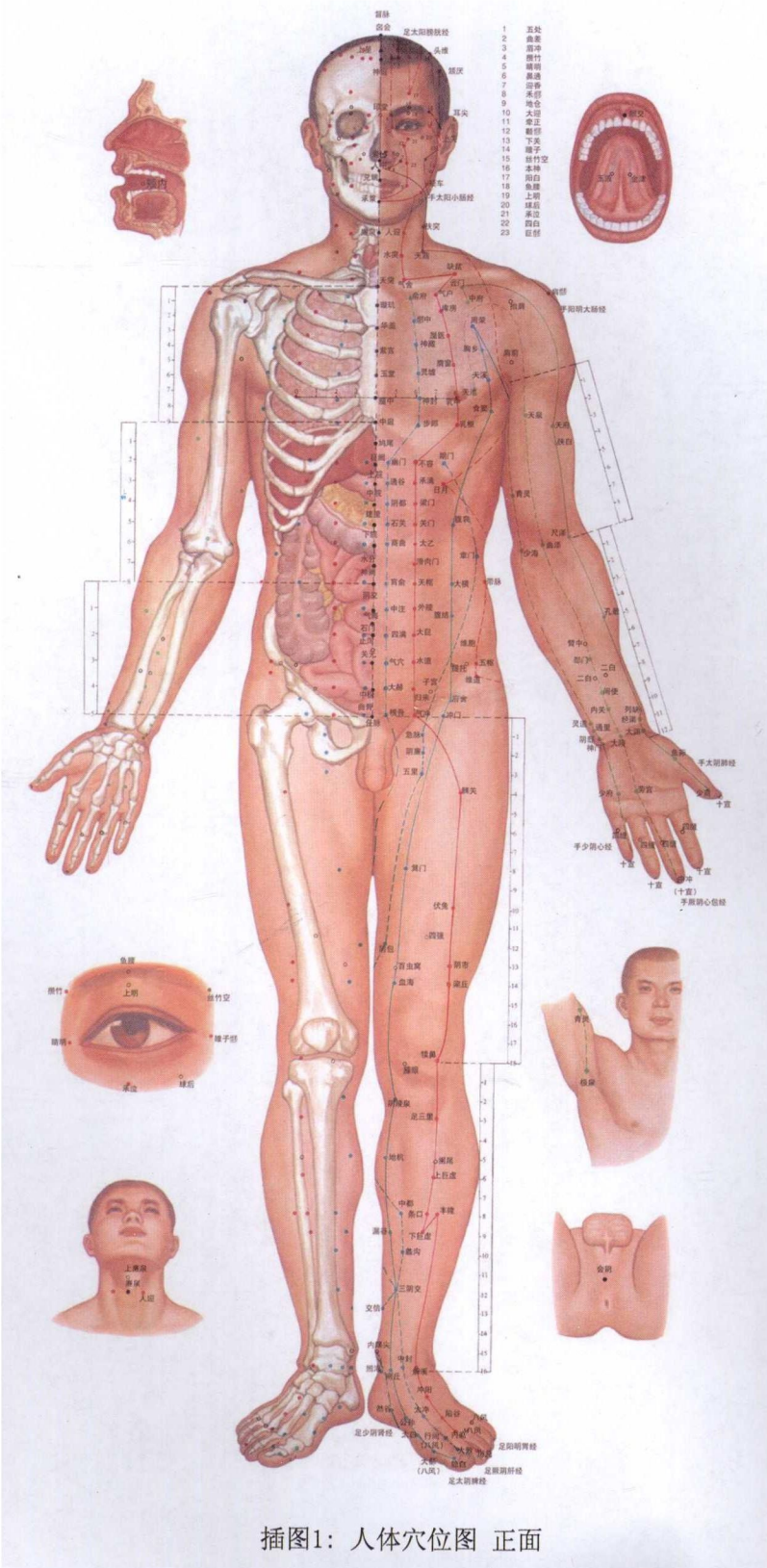


插图1: 人体穴位图 正面

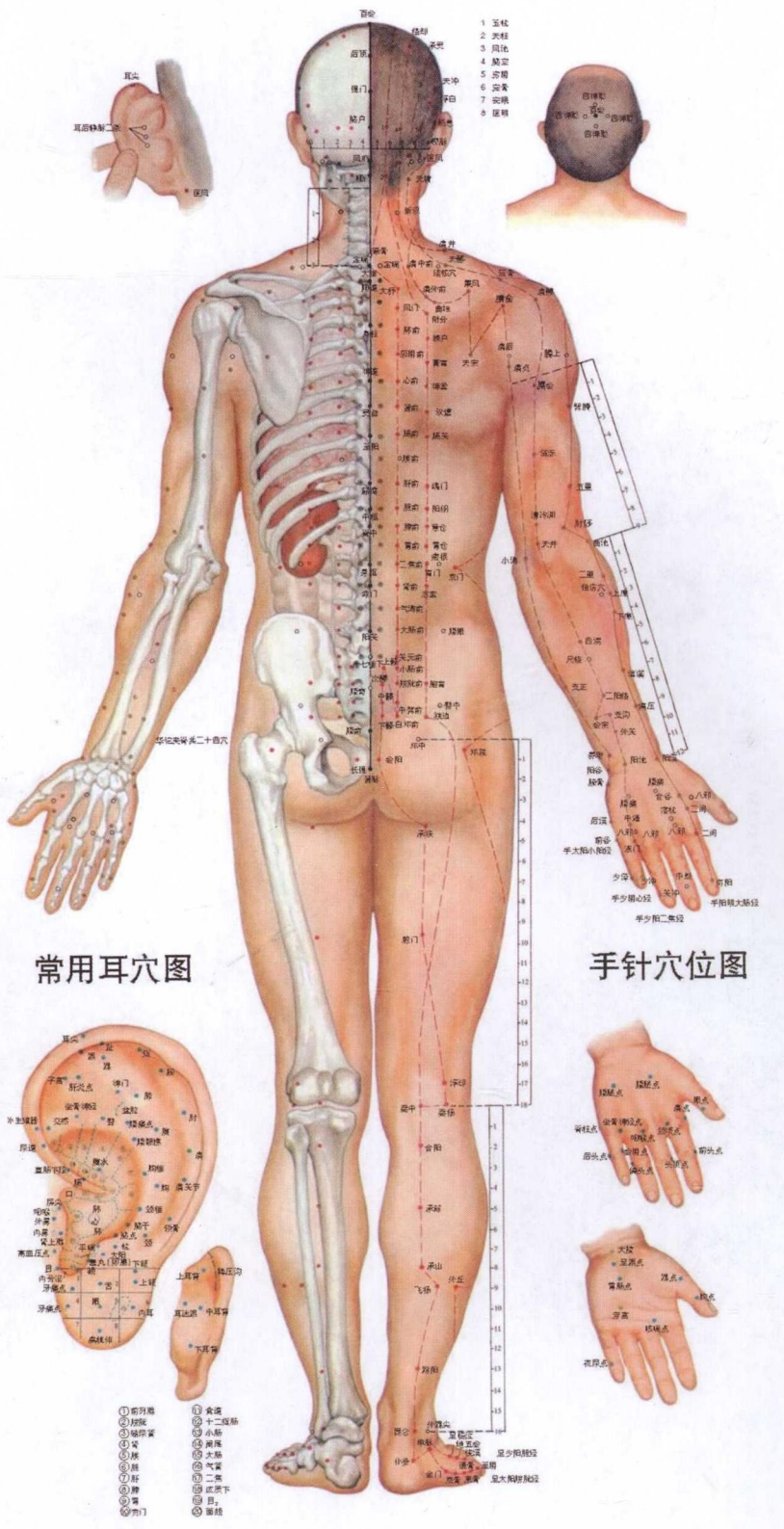


插图3: 人体穴位图 背面

插图4: 各色豆类及蔬菜



插图4-1: 红豆

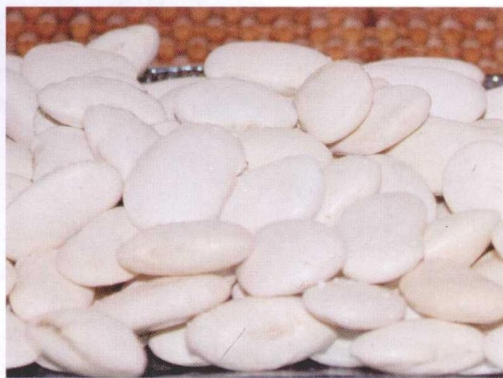


插图4-2: 白豆

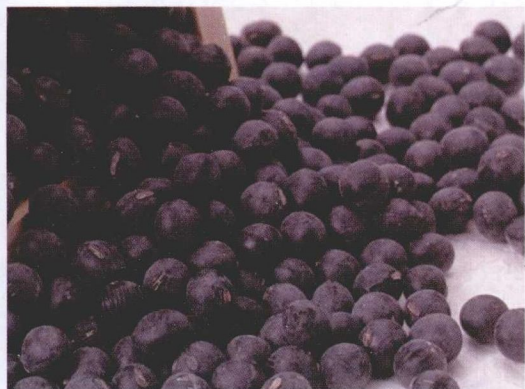


插图4-3: 黑豆



插图4-4: 黄豆



插图4-5: 绿豆



插图4-6: 紫甘蓝



插图4-7: 茄子

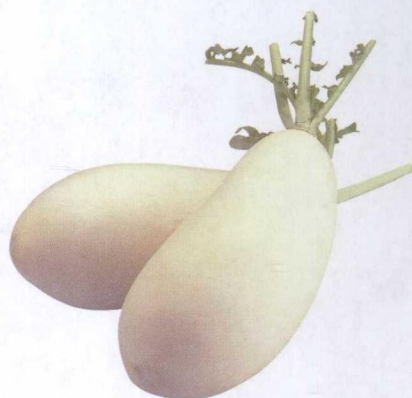


插图4-8: 白萝卜