

● 养生食为先，长寿及天年 ●

崔先锋◎ 编著

中国中医疑难症研究会 副会长 总参干休所 首长保健医师

大医精诚·养生系列

食养天年

—— 不一样的饮食养生祛病真法 ——

寓医于食，凡膳皆药
养生当靠食补，治病当靠药攻
药以治病为务，食以养生为主
颐养天年之大者，属饮食当先



上海科学普及出版社

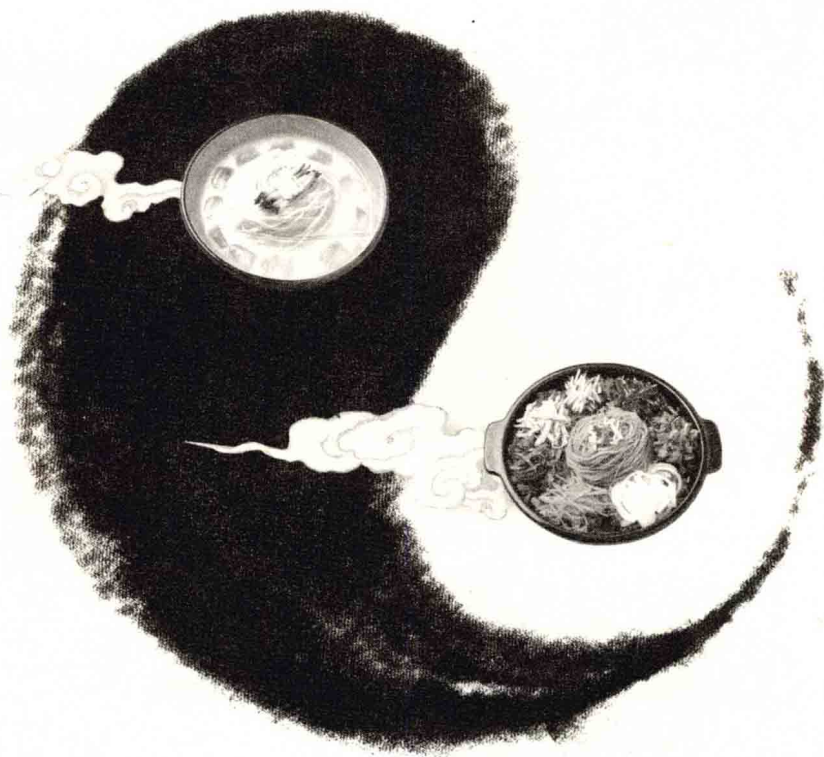
大医精诚·养生系列

食养天年

不一样的饮食养生祛病真法

崔先锋◎编著

中国中医疑难症研究会 副会长 总参干休所 首长保健医师



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食养天年/崔先铎编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.5

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4124 - 0

I. 食… II. 崔… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035868 号

组稿编辑 张 帆

责任编辑 胡 伟

食养天年

崔先铎 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京市密东印刷有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 14 字数 238 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4124 - 0 定价: 25.00 元

导 语

传统文化认为，人的自然寿命是“上寿百二十，中寿百岁，下寿八十”。可见，人是能够做到“长命百岁”的。麦当劳总裁 50 多岁英年早逝，美国前总统克林顿 50 多岁时心血管堵了 80%，凸显出美国饮食习惯对健康的危害。

城市个人收入的增加，使人们更容易获得加入糖和植物油的美味食物，于是肥胖和超重人数显著增加。高脂、高蛋白的大量摄入，会减少来自高纤维水果蔬菜的健康碳水化合物的摄入，加之体力活动减少，会引起很多的营养健康问题。

人之初，饮食是生存的基本需求。地球上曾经有过的一切动物以及现存的一切动物，都必须吃东西才能维持生命、繁衍种群，人类也不例外。为了充饥，我们的祖先与其他动物一样，寻觅一切可以充饥的动物和植物，直接生食。这种状态，叫做“自然饮食状态”。在饮食文化史上，这是史前的蒙昧时期。

之后，人们在充饥果腹之外，赋予了饮食更多的文化意味，即今天每每被提及的所谓“饮食文化”。中医饮食养生的最大特色在于平衡。要吃得更健康，吃得更有营养。

现在，中国一年的饮食消费是 3700 亿元，中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，还蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。实际上饮食是一种文化，常言道：“不知食忌，难于保健康。”只有用“吃”的知识才能带领我们走出对“吃”的误区。

《品吃》中有段话颇为精到：“食有三品：上品会吃，中品好吃，下品能吃。能吃无非肚大，好吃不过老饕，会吃则极复杂，能品其美恶，明其所以，调和众味，配备得宜，借鉴他家所长，化为己有，自成系统，乃上品之上者，

算得上真正的美食家。要达到这个境界，就不是仅靠技艺所能及，最重要的是一个文化问题。高明的烹饪大师达此境界者，恐怕微乎其微；文人达此境界者较多较易，这就是因由所在。”一个人想达到会吃的境界，实与文化分不开。

《汉书·酈食其传》说“民以食为天”，说明饮食是保持人体健康的最重要的因素，是维持生命活动的物质基础。饮食养生，简称食养，是按照中医的理论和饮食规律，合理摄取食物，注意饮食宜忌，以达到增进健康、延年益寿的方法。但是最新的统计数据显示：在我国，53%的公务员没有注意合理的膳食搭配；71%的人每周运动时间不足3小时；52%的人很不满意自己现在的生活状态。

所以说，中国现在富裕了，人们对养生却开始迷茫了。甚至连老祖先留下的珍贵饮食文化，也变得混乱起来了。随着科技的发展，人类的生活发生着翻天覆地的变化。但是，饮食不是一场化学战，电视上花花绿绿的营养品根本不是养生的法宝。

金元时期的名医张从正说：“罚刑治乱之药石，德教兴平之果肉。”其意是说，以药命名者，力多峻烈，祛病除邪多用，以食命名者，力多和缓，调养保健多用。可见，只有吃得好，吃得对，才能养好身体。

这本书，我结合自己潜心研究多年的中医经验和现代科学，告诉大家，究竟怎么吃才最健康。我相信，每一个人都是自己的大医师，也只有自己才最懂得自己，了解自己，也才能到得真正的“对症去吃”。

目 录

导 语	1
-----------	---

第一话 做人食为天,要想活得好先得吃得好

话说“凡膳皆药”	2
真智慧就是吃得对,不生病!	4
饮食中暗藏着科学的黄金分割法	6
对症下药,身体的需要就是嘴的需要	8
掌握时食,顺应自然律例就是养生的王道	11
“亚洲金字塔”目前是最理想的饮食结构	13
同气相求,选对食物与选对爱人同样重要	15

第二话 “食伤”,中国人吃出来的毛病太多了

痛风,正悄悄蔓延在中国的城市里	18
就在眨眼瞬间,又一个人死于糖尿病	21
号称是国人“第一疾病”的高血压	24
城里好吗? 有多少人患有脂肪肝啊	27
高血脂,一条隐藏在身体中的泥沙河	30
免疫力是身体的盔甲,养好它就安全了	32

治癌？还是致癌？膳食真的能决定！	35
还要盲目崇洋？全球 30% 的心脏病由西餐引起	37
饮食让激素失调，将带来无尽的烦恼	40
吃不好，还拿什么创造子孙后代？	42
肥胖还是因为管不住嘴，吃错了，长胖了	45

第三话 细节决定寿命，要把饮食问题搞明白

营养来自饮食，只要吃对了还怕不健康？	50
别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦	52
疾病缠上身，大多都是因为体内不平衡	54
加点水谷微精，给健康和生命“供热”	56
膳食纤维，清理人体垃圾的“扫帚”	60
为革命保护健康，坚决不要“富贵病”	62
“反式脂肪酸”让肯德基坐上被告席	64
说说神秘的衰老物质——过氧脂质	66
消除疲劳，也从道道美丽的食物中来	68
杂食，杂得欢喜，吃得爽快，活得健康	70

第四话 到天年有玄机，餐桌上就有不老药

堪輿养生告诉我们，食物也分阴阳	77
用五谷加上红枣，保证胜似灵芝草	79
生栗子嚼成浆，让你到老也腿脚好	82
软化血管就是跟生命盟约，加油啊！	84
都说日本人长寿，因为他们爱吃鱼	87

番茄能帮助男人远离前列腺烦恼	90
长生果不在神话里,它就在生活里	92
你知道 108 岁为什么叫“茶寿”吗?	94
多吃排毒食物,替身体做场大清洁	97
男不可一日无姜,女不可一日无糖	100
鹅鹅鹅,养五脏,一年四季不咳嗽	103
大豆味香美,引胃气,宜病人,不可无	106
祛疾凝神,提高免疫力,就吃猪血	108
吃就只吃一条腿,食物中的上上品	111

第五话 巧食养脏腑,轻松找到健康的感觉

六腑以通为补,身体能吸收最是关键	114
水是生命之源,千万别等口渴才来喝	116
要补先天元气,那就多吃“黑五类”	118
小小核桃长得丑,但是补脑又抗衰	120
俗话说:食以荔枝美,滋益龙眼为良	122
吃点助性食物,为优质生活而努力	124
山药能养肾,让男人悄悄变成龙	127
为健康着想,大寒之物还是少吃的好	130
葵花籽,汲取太阳的能量给我们温暖	132
养生不是比赛花费,熬锅好粥也有效	134
南瓜是个宝,让胃“暖和”还能补血	136
红嘴绿鹦哥,菠菜为你悄悄来补心	138
红艳艳的山楂果,为你养肝还去脂	141
荞麦花开赛牡丹,它能养生能护肝	143

第六话 合理饮食能续命,食物就是灵丹

香蕉好处多,缓解儿童高血压	146
写给中风病人的一些饮食建议	148
对抗神经衰弱,请你多吃猪蹄	150
口腔溃疡很恼人,饮食替你解忧	152
摆脱男人的梦魇,吃走前列腺炎	154
牛蒡——慢性顽固性疾病患者的福音	157
多吃七种食物,坚决对抗关节炎	160
脱发分很多种,对症下药的食疗方法	162
金灿灿的玉米须,有不可思议的药效	164
生理失调易“上火”,食物就能清火	166
白带异常的几种食疗方案	168
常吃鸭肉可抵抗“脚气病”	170
熬夜了,就请食疗帮你补补觉!	173
女人经期吃甜品,滋润还补血	176
儿童咳嗽在饮食上应注意哪些	178
肾虚了、腰酸了,要从饮食上补起	180

第七话 饮食讲求技巧,最怕糊涂又犯忌

饮食要有节,这是在保养自己的胃	184
酒逢知己千杯少,一顿无肉不成欢	186
别以为以形就补形,动物内脏不要轻易吃	188
中国人总是爱“趁热吃”的习惯要改改	191
细嚼慢咽是被忽视的养生之道	193
食以味为先,但“盐”多必“失”	195

吃饭就是享受生活,饭后更要养生	196
-----------------------	-----

第八话 人被繁忙累,滋补品为健康加油

男人四十,养身心,养出长生不老	200
抗衰老要补肾,肾虚,虚的是肾阴	202
重“补”不会补,等于没事吃毒药	203
中药也是药,“药”就是毒性的符号	206
鹿茸,生精补髓的东北一宝	208
要是头脑发涨,请吃灵芝!	211
说一说人参的日常吃法	213



第一话

做人食为天，要想活得好先得吃得好



话说“凡膳皆药”

古人云：“病从口入。”“食”之不当，则会对人的健康产生极大的危害。食药一体，膳药同功，食物是最好的药物。看似简单的买菜做饭，柴米油盐酱醋茶，其实都蕴含着养生的奥妙。

“民以食为天”，这句谚语很能够说明中国的饮食文化，中国人是把吃看得与天一样重要。中央电视台播出的电视剧《天下粮仓》，剧情就是借着老百姓每日生活里最普通的“食”演绎着比“天”还大的复杂故事。现代人收入日渐增多，各类食物供应充足，也为我们的饮食养生提供了充分的物质保证。

民生大事，一日三餐，只有“吃”得科学，才能达到营养生命、保障健康的目的。什么是养生？所谓养生，并非人们想象中的谬传种种——要去深山古寺访求仙丹妙药，或者拜伏在所谓大师的门下，习练长生不老之术。其实，只要我们根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地合理地选择和摄取食物，就能够保证身体的健康，达到养生的目的。保健就是人类历史上最早的营养医学的实践，神农尝遍了百草，那他到底是先掌握了科学才吃的，还是吃了之后才变得科学了呢？道理太简单了——他自然是得先吃，琢磨琢磨、感觉感觉，然后才能够去想这是怎么回事。

那么到了周代，那时候的内科医生是干什么的呢？据说，那时疾医用五味、五谷、五药，所以，周代的内科医生当然是不光会用药，还要非常了解食物的性味，要懂得吃什么，怎么吃。像最常见的那些菜肴、调味品、汤饮等，其实都是五味当中的，所以说当时的内科医生就需要掌握用食物怎样来治病的技巧。比如，以酸养骨，以辛养津；就是说吃酸的东西能够养骨，而像葱姜这些辛辣的东西，就能够养津。以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍。你要吃滑这种性质的食物你才能通便，这就叫养窍。

西方人没有中医，没有我们古代的神农或者李时珍，所以，西方人只能吃药片。在这一点上，中国人是非常独特的，我们可以用美味的食物从细微

处调养自己的身体。谁都知道，吃药能有什么好处呢？是药三分毒啊！可西方人没办法，他们不懂得食疗，更不懂得可以从食物里找到对自己身体最有利的、比药片更神奇的东西。想象一下，在大自然里，生产了小鹿的母梅花鹿看到自己的孩子腿软站不起来，它都知道奔向山岭去寻找草药；被猎人弄伤的黑熊，也懂得用草药给自己擦拭伤口……动物们没有医生，不懂得吃药片，可它们同样会给自己看病。生存的本能告诉它们，可以从大自然里寻找奇迹。

人类千百年来，苦思冥想的道理，原本就这么简单。一切都客观存在于你的周围，关键就是，你有没有去信赖？你有没有去发掘？你有没有去接纳？你有没有去坚持呢？都说枸杞是灵丹妙药，你也去买回来，也开始吃了。今天想起来猛嚼了一大把，然后照样生活在错误的习惯里，抽烟、喝酒、熬夜，吃很咸的食物、脾气暴躁……你觉得这样随便地吃吃枸杞就能养好身体吗？你自己感觉感觉，问题是不是很多？比如，精力明显每况愈下，记忆力也变得一团模糊，偶尔胸口憋闷，有时口干口苦？

其实，佛家有很多思想都是很好的，万事万物确实是存在着，你感觉了，它就浮现出来；你忽视它，它如同虚无。身体也一样啊，你平心静气地去聆听一下它，它就会很明白地告诉你它哪里不好，可能有什么问题了。这时候，你就该认真地解决出现的问题。小问题，从开始就得到重视，修修补补，常调整，那一切就不会忽然一下子崩溃掉，对不对？人的身体有一点问题并不可怕，怕最怕那些盲目乐观的，或者极度悲观的人，而这类人又是最容易出现各种问题的。

五谷杂粮，能治百病。食药一体，膳药同功。真正的养生不是治病，要是养生能包治百病了，那还开什么医院啊？所以，一定要弄明白，养生绝对不是治病。养生是从病还没有来的时候，就给身体加强防御，增强抵抗。简单说，养生就是防病。这么容易理解的道理，可就是很难在生活里坚持下去。为什么呢？还是懒惰。现代人，习惯了科技所带来的方便快捷的生活，很多时候，犯懒。做饭的时候，嫌麻烦，能省事就省事。可嘴巴能糊弄，身体能吗？好好想想，我们每天跟时间赛跑，每天跟命运叫板。为了什么？就为了吃饱饭？有个大房子？有点社会地位？真的就只有这些吗？

真智慧就是吃得对，不生病！

我们打娘胎里出来，本能都教会我们去吸奶。可事到如今，我得问问各位：您还会吃吗？文明都快把我们弄成“荒野困兽”了，我们吃的，喝的，还有哪些是健康的？饭馆里的山珍海味，快餐店的简洁便当，包装精美的进口水果……吃，真的变成一个大问题！

生活差的人为维持生活出苦力，换来一些口粮，往往营养会跟不上；生活好的人，又不厌其烦翻出花样，动脑筋吃这吃那的，不知不觉又被“富贵病”烦扰了。可见，对于所有中国人来说，都是为“吃”欢喜为“吃”愁啊！

人从生下来，五脏就在不停地消耗，因此需要不停地补充营养，这就是“益”，益就是补充人体的阴阳气血，使其维持生命的平衡。养生，在吃的方面，我觉得应该坚信一个特别特别重要的原则：食补细无声，养命无近功。怎么理解？就说我知道的，著名的舞蹈艺术家刀美兰，我在云南的时候见过她几次，每次见面她都光彩照人，吸引很多游客纷纷上去要签名合影，刀美兰都会笑盈盈地跟大家一起聊聊，坐坐。很多次我都听见女性朋友问她究竟是怎么保养的，皮肤那么白皙，气色也好得要命。刀美兰是傣族人，很多去过云南的朋友应该都对美丽的傣家女有深刻的印象吧？我也寻访过很多傣族朋友，她们都爽朗大笑，告诉我，其实保养的方法特别简单，刀美兰也说过，很简单，但是要坚持。

什么方法呢？相当环保的，就是用喝的普洱茶兑着一些纯天然野生的蜂蜜，搅和均匀以后放在密封性能良好的小瓶子里随身携带，聊天的时候啊，工作闲暇的时候，拿出来倒几滴在手心揉开，搓热了拍打在脸颊啊，肘部啊这些地方，其实只要自己喜欢，拍打在哪里都可以。效果呢，当然你试一试，

一定坚持下来，自然自己就能看得到了。反正，我见过的刀美兰是保养得相当好的。她一再强调的就是，坚持。喝普洱茶、蜂蜜，然后再拍打在皮肤上。她说：“你看我，到这个年纪了，根本没有斑。”

听起来，这是一个外用的方法，其实，在生活里，我们可以坚持地饮用一些普洱茶、蜂蜜也是大有好处的。这些我在后面的书里会详细地给大家说一说，但是在这里，我最想说的，就是：食补细无声，养命无近功。别看用一点茶水掺着蜂蜜拍打皮肤，它像是很细微的事情，可是坚持下来，就会有很了不起的结果了。养生就是这样的，从点点滴滴，你能够做得到的地方入手，长期坚持，就一定会有很大的功效。你不能把养生当投资一样，考虑我投入了多少，我就得有多少回报。你越是急切，往往越是不见成效。

每个人的健康与寿命 60% 取决于自己，无论从什么角度上来说，其实人完全可以是自身健康的规划者。养生是什么？我完全可以负责任地跟大家说，养生不仅是一种文化，更是一种生活方式。养生是对自己的一种生命理念，一种生命态度。它不是商业运作，不是精明计算。养生，养的不仅仅是身体，养生的至高境界还是养心，是很内在的东西。

我早就就一直在研究养生与饮食之间的关系，当时我就总思考，通常我们说的养心是个看不见只能感悟的慢功夫，未必适应现代人的这种快生活模式。我想，能不能写一本适合现代人生活方式的饮食养生书，让更多的人可以简简单单地就从日常生活中就找到养生的方法，感受养生的魅力。

现在人生活压力都挺大，谁都不想生病，生病了花钱是小事，耽误了时间也损伤了身体，那是相当令人痛苦的。其实很多疾病我们的祖先就已经帮助我们寻找到了解决的良方，而那些可怕的现代病，也一样能够预防，一样可以从我们的生活里赶走它们。方法在哪里？从吃开始！真的。吃已经不再是个低级的问题了，吃得好，这是基础；吃得对，这就是大智慧。因为，从吃这个方面，我们来讲养生，是非常根本的，是抓住最本质的。甚至，可以说，只要我们吃得对，我们就可以不生病！

饮食中暗藏着科学的黄金分割法

在古希腊，“0.618”被称为“黄金分割”。“黄金分割”是一个自然法则，医学与0.618有着千丝万缕的联系，如头顶至脐与脐至脚底之比，臀宽与躯干长之比，下肢与全身长之比都符合黄金分割率。这个奇妙之值，不仅是美学造型方面常用的一个比值，也是一个饮食参数。人类的膳食要回归自然，也须遵守“黄金分割”定律，它可让人们的膳食中，谷物、蔬菜、优质蛋白、碱性食物所占的比例也能达到黄金分割的比值。

全世界著名的膳食结构模式主要有三种，即西方、东方和地中海膳食结构模式。人类是杂食动物，最适合消化以素食为主的混合膳食。当膳食中糖类（主要是谷物中的淀粉）的供热量占总热量的61.8%时，才能最好地满足人体对热能的需求。因此，我要告诉大家，我们应吃以谷物为主的膳食。听听专家的建议，在饮食上也最好借用0.618黄金分割率：主食6、副食4；粗粮6、细粮4；植物6、动物4。

世上的谷物有二千五百种，但是每个人心中的那碗大白米饭却永远只有一碗。生米为什么一定要煮成熟饭？这问题可能要让很多朋友，尤其是擅长照料家庭的女性朋友们发笑了。对不起，请收起你们的笑容，认真地读下去。真的，你们未必煮对了饭！

米经过冷水浸泡后会大量吸水膨胀，使糊粉层营养物质大部分溶于水，随着水温升高和水分的蒸发，溶于水中的维生素B₁会部分逸出，在碱性的水中遇热而被破坏掉。另外，城镇居民的饮水在净化处理过程中均要加入净化剂和漂白粉，它们虽然对人体无害，并且能杀死水中的细菌，但也能直接破坏分解掉维生素B₁，这样就导致了米饭中营养成分的流失。

那么怎么煮饭才是最科学、最正确的呢？首先，耐心是必不可少的，其

次方法也很重要。做米饭最好的办法是先将水煮沸，然后再放米，这样米本身边吸收水分边被加热，蛋白质遇热凝固，就可以使米粒保持完整不碎。在水煮沸的过程中，部分凝聚的蛋白质可保护维生素 B_1 ，避免其大量溶于水。这样做能使维生素 B_1 的保存量比用冷水加米煮出的米饭高 30%，而且煮出的米饭口感更好。

别给大米猛洗澡

有很多勤劳的家庭主妇很喜欢把米淘了一遍又一遍，总害怕洗不干净，甚至还会把米泡上几个钟头。记住！这些做法都是得不偿失的。其实每次淘米时应注意：用凉水淘洗，不要用流水或热水淘洗；用水量、淘洗次数要尽量减少，以去除泥沙为度；不要用力搓和过度搅拌。

米中含有一些溶于水的维生素和无机盐，它们很大一部分存在于米粒的外层，多淘或用力搓、过度搅拌会使米粒表层的营养素大量随水流失掉。米也不宜久泡，如果淘洗之前久泡，米粒中的无机盐和可溶性维生素会有一部分溶于水中，再经淘洗，损失更大。在淘米过程中，硫胺素损失率可达 40% ~ 60%，核黄素和尼克酸损失率达 23% ~ 25%，蛋白质、脂肪、糖等也会有不同程度的损失。

多吃新鲜的食物就能养好身体

几年前我参加一个西部经济发展的调查工作，为了了解当地居民的日常生活状态以及医疗卫生的具体情况，我先后去了甘肃、青海、宁夏和陕西等地。目睹了西北农民的生活，真的内心波澜起伏。大都市的气息在那些“被遗忘”的角落里，显得非常微不足道，甚至透出滑稽来。手机没有信号，喝不到任何饮料，没有饭馆，没有商店没有工业……我走在乡土间，深深感受到封存在记忆中的某些东西，开始复苏，有种清醒呼之欲出。

有一天早上起来，村长媳妇做好了新鲜的面条，其实很简单的一餐，可我吃得格外香，后来回到北京，我都时常想念那种粗糙的口感和纯天然的美味。高楼大厦的繁华街头，我们遗失的到底还有什么呢？真实，没错，我们丢失了最真实的东西。我经常对身边的朋友说：“只有那些来自地头的，沾着