

# 我的母亲李瑞芬



李瑞芬 口述 / 张 朔 整理 / 谢文纬 著



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 我的母亲李瑞芬

谢文纬 著

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我的母亲李瑞芬/谢文纬著. —北京: 新世界出版社,  
2012. 6

ISBN 978-7-5104-3047-3

I. ①我… II. ①谢… III. ①李瑞芬—生平事迹

IV. ①K826. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 121252 号

---

## 我的母亲李瑞芬

---

作 者: 谢文纬

责任编辑: 曲静敏

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld—press. com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp. com. cn

印 刷: 北京亚通印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 140 千字 印张: 11.5

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3047-3

定 价: 30.00 元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

# 学会吃饭 亮丽一生

(代序)

在著名营养专家李瑞芬教授 92 岁高龄之际，由她的儿子谢文纬医生撰写的《我的母亲李瑞芬》即将与期待已久的公众见面。

对李瑞芬教授，我们是先闻其声后见其人。20 世纪 80 年代广为流传的那首顺口溜“吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的，吃一条腿的不如吃没有腿的”，曾引起我们莫大的兴趣：是谁把深奥的营养学概念变得如此通俗、明白，让普通百姓能够一听就懂、一学就会、一用就灵？及至 90 年代中期，我们俩有幸调到北京军区总医院工作，在近二十年的交往中，对这位一辈子研究“吃”的大家，才逐渐有了全面、具体、深刻的认识 and 了解。

李瑞芬自 1940 年踏入食品临床营养学这块园地，至今已经辛勤耕作了七十余载，在她人生的道路上，结满了一串串饱满的硕果。

她是北京军区总医院和北京军区营养事业的奠基开拓者。1951 年春，华北军区总医院（北京军区总医院的前身）先后接收了 749 名志愿军伤病员。为了提高救治质量，促进尽快康复，有心的医院院长马丁确定在手术、药物治疗的基础上，加强营养支持。经乔冠华介绍，他专门赴上海，诚意邀请正在华东民主妇联工作的李瑞芬来院工作。

当时军区总医院的营养工作，还是一张白纸。李瑞芬来后，一面针对每个伤病员的情况制定不同的营养支持方案，一面着手组建营养室，指导厨师学习营养饮食配餐，一面拟定营养工作制度。经





过十多年的努力，总医院的营养专业委员会、军区各医院的营养专业委员会、北京军区营养专业委员会陆续组建成立。在整个 20 世纪后 50 年，北京军区总医院和北京军区的营养工作，在全军一直居于前列。

**她是军队官兵膳食健康的忠诚守护者。**李瑞芬出生于苏州望族家庭，就读于法国人在上海开办的震旦大学，对于军人特别是解放军官兵并不了解。到军区总医院后的第一次查房，她心里像揣着个小兔子，开始只是站在门口从门缝往里看。但当她了解到这些来自农村、文化水平并不高的战士们义无反顾地用青春和热血保家卫国的事迹后，内心被深深地感动了。她在提供充分营养素的基础上，想方设法变换膳食花样，调节口味，增加伤病员们的食欲。她通过与伤病员及其亲属聊天，了解他们的原籍和饮食特点。由此，“让共和国的卫士更健壮”成为她一生的信念和目标。

上世纪 70 年代后期，在当时物质生活还不富裕的情况下，一些基层部队星期日只开两顿饭。李瑞芬发现这个情况后，从人体胃肠运行机理和营养学两个角度分析，认为两餐制对官兵健康不利，通过报纸呼吁周日也实行三餐。不久，全军部队都采纳了她的建议。

1984 年新中国成立 35 周年首都阅兵部队的训练场上，由于自 1959 年阅兵后间断 25 年，基层部队指挥员缺乏经验，加之酷暑高温和高强度训练，出现大批战士血尿和晕倒的现象，李瑞芬奉命紧急赶赴阅兵村。她采取三招进行摸底调查：一是分别选择 3 名男兵、3 名女兵，每人对口配备一名营养调查员，拿着秒表，与战士们同吃同住同训练，从起床开始，穿衣、叠被、出早操、就餐、训练、课间休息、唱歌娱乐、睡眠等等，每一个动作多长时间，随时记录下来，进行 24 小时实地观察。共观察 3 天，计算每天各种活动所消耗的热量；二是选择两个食堂，对每餐的米、面、菜、肉、蛋、鱼事

先称重，收集原来的食谱，分析热量够不够、营养成分全不全、搭配合理不合理；三是对 3000 多名战士全部进行包括测身高、体重、臂围、腕围和各项生化指标的体检。经过测算，发现战士们每天消耗热量高达 4150 大卡，而饮食提供的热量只有 3000 大卡。针对情况，她提出将三餐改为五餐增加热量供给、送汤送水送水果到训练场，以减少体能消耗。她提出要“让饭等人不让人等饭”，对各食堂厨师进行营养培训指导等措施，很快消除了血尿、晕倒的现象，增强了战士们的体能，保证阅兵部队 10 月 1 日顺利走过天安门。

从 2009 年开始，总医院华益慰专家医疗队连续三年到内蒙古边防部队巡诊，已 90 岁高龄的李瑞芬仍然惦念着那些在边防线上爬冰卧雪的官兵们，她托医疗队把自己编写的《教你吃饭》一书带给边防部队的领导、卫生队长和炊事员，嘱咐他们：生活水平提高了，更要注意科学膳食，预防“吃”出来的疾病，保证身体健康。

**她是膳食营养健康的模范践行者。**50 多年来，李瑞芬一直保持 50 公斤的体重；85 岁时游览湖南张家界，一条 15 华里长的金鞭溪她轻松地步行走完全程，令同行的“夕阳红”旅游团那些五六十岁的旅友们惊叹不已。2008 年，北京举办奥运会，她到所在的北京市朝阳区潘家园社区担任志愿者。至今年过九十，脸上没有老年斑，身上没有高血脂、高血压、高血糖等所谓的“现代富贵病”，每周两次红烧肉照吃不误，思维敏捷，常用的电话号码不用翻本，张口就能说出来，人们称赞她是饮食健康的“活广告”。

常常有人追着问她：您身体保养得这么好，这么漂亮，有什么灵丹妙药？有什么诀窍？平时都吃什么药？她总是笑笑说：哪里有什么灵丹妙药！不过是“一平二杂三活动”，能够长期坚持下来。她解释说，“平”，就是平衡膳食，注意主食与副食、酸性与碱性、荤与素、粗与细、冷与热、干与稀、动与静等“十大平衡”。“杂”，就





是杂食，不偏食、不挑食，每天吃的食物种类在 25 种以上，因为任何一种食物都不可能提供人体需要的全部营养素；“杂”的另一层意思，就是搭配着吃，比如做米饭时里面放点儿豆类，吃海参时配小米粥或米饭，就能做到营养素互补。“活动”，就是每天要有适当的运动，把吃进体内的热量消耗掉，不让多余的热量转化为脂肪在体内存下来。概括起来就是，“管住你的嘴，迈开你的腿；营养你的心，苗条你的身”（注：“营养你的心”，是希望每个人都能掌握了解一些科学膳食知识）。

**她是营养与烹饪相结合的鼎力推动者。**李瑞芬一直主张：家庭主妇和厨师应成为人们膳食健康的“第一助手”，而不要因为“营养盲”成为健康的“杀手”。从上世纪 80 年代开始，她与另一著名营养学家于若木多方呼吁把营养作为增强民族健康的基本国策，倡导把营养与烹饪的“两张皮捏到一起”，推行厨师营养知识培训，把营养配餐师纳入国家职业人员范围；推动设立“全国中小学生营养日”，开展中小学生营养配餐。她们选择中国餐饮业的龙头企业——全聚德的宴席改革试点，推广既有品牌特色又体现营养平衡的菜谱。她的理念受到国际社会的关注，马来西亚餐饮业公会多次邀请她前往讲学。

**她是大众营养健康知识的功勋普及者。**“让营养知识走进千家万户，走上百姓的餐桌”，是李瑞芬多年来一直为之不懈奋斗的事业。上世纪 80 年代初期，她为一位在中纪委工作、因病住院的老大姐调理饮食，顺便讲解一些营养学知识，可那位大姐说：你讲得挺好，可就是这个素那个酸的，我年纪大了，不容易听懂，也记不住。李瑞芬冥思苦想，试着用“腿”作比喻：“四条腿的”代表猪、牛、羊等畜类，“两条腿的”代表鸡、鸭、鹅等禽类，“一条腿的”代表蘑菇、木耳等菌类，“没有腿的”代表鱼，中老年人要少吃腿多的、多



吃腿少的。大姐一听特别高兴，说：你这样一说，又好懂又好记！

由此，仿佛打开了一扇营养知识普及的大门，李瑞芬编撰了一系列的营养顺口溜，如“中老年人要远三白（食盐、白糖、猪油），近三黑（黑米、黑木耳、黑芝麻）”，老年人用餐要像“羊吃草”——少量多餐，“吃海鲜，喝啤酒，痛风结石追着你走”“老母鸡，呱呱啼，不到时机不要提”（产妇不能过早食用老母鸡汤）等，中央电视台、北京电视台、《解放军报》、《北京晚报》等媒体纷纷邀请她进行营养知识的系列讲座，简明易懂的讲解，好听好记的顺口溜，既美味可口又营养平衡的烹饪技巧，深受广大听众和读者的欢迎。她撰写的《谈谈中国饮食调理》，1987年7月刊载于联合国教科文组织《信使》月刊，以33种文版在世界发行。

李瑞芬是北京军区总医院终身专家，是我们总医院专家组的优秀代表之一。离休前，长期担任总医院营养科主任、中国美食营养委员会常务副会长，1993年起享受国务院政府特殊津贴，2003年6月获“全国餐饮业抗‘非典’先进个人”奖。2008年6月，在她88寿辰的喜筵上，我们衷心地祝愿：在欢欣度过米寿（88岁）之后，期望喜度白寿（99岁）、茶寿（108岁）……永远健康、快乐，永远美丽、长寿，用具有李氏特色的营养专业造诣，为社会发展和大众健康作出更多的奉献。

徐黎明 庄照来

2011年12月16日



# 自序

母亲的这部传记写了近两年。为了能向读者展示真实的母亲，我可以说费尽心机。首先通过母亲自述，让她回忆过去，回忆她的家庭，回忆她人生中的跌宕起伏，其中有她的辉煌，也有她的不幸，而那不过是时代的痕迹。

母亲的口述大部分是用上海话完成的，我先一段一段录下来，积了将近百段，然后由我的妻子张朔整理，我则根据整理稿写成正式的文章。为了使文章不死板，不拘泥平铺直叙，常常插写我的回忆和感想。

即使这样，我感到母亲的回忆还不够全面，特别是她在工作中做出的业绩，我只能在网上找到一些杂志和报纸登载的文章，但那毕竟是从记者手中得到的二手材料。我很想找到母亲直接的领导，能让他们对她的工作做出客观的评价，讲述我们在生活中不知道的内容。倍感欣喜的是，母亲服务了一辈子的单位——北京军区总医院的领导，也可以说是她的顶头上司，原北京军区总医院副院长徐黎明和副政委庄照来在接受我的请求后，共同完成了《学会吃饭，亮丽一生》的撰写，为本书做了重要的补充，因此特作为本书的第一序言。

本书虽是传记，写了母亲一生不平凡的经历，但作为营养学家，我感到她一辈子摸索的临床营养经验尤为重要，如果不用文字记载下来便有失传的可能，为此我特写了《母亲的营养宝典》一章。在





这一章中，我不仅总结了母亲的许多营养理念、观点和她的饮食治疗经验，还专门编写了“准妈妈的营养指导”和“如何喂养你的宝宝”两节内容。

对于现代家庭来说，生儿育女时期的营养调理显得越来越重要，因为这一时期的营养非常特殊，然而对很多人来说却很陌生，甚至是完全的盲区。从怀孕开始到婴儿出生的各个时期，准妈妈应当如何吃？吃些什么？怎样进行营养调配既益于母亲，又能使胎儿发育最佳，让整个家庭获得聪明体健的宝宝呢？而当孩子出生后，应当怎样进行母乳喂养或人工喂养？在宝宝稍大一点儿，应当如何添加辅食？如何适时的营养调理使宝宝健康成长？出现问题又应当如何应对呢？在这两节中，母亲对每一环节、每一步骤都做了独到细微的指导。

因此这本书我会世代传下去，当我的后代处在生儿育女阶段，我就要求他们认真阅读这两个章节，不必再去读其它相关书籍，因为足矣。诚然，作为一位家庭主妇来说，无论是她的女儿还是儿媳怀孕后，将这本书作为礼物送给她们，一定是她们求之不得的，因为她们不仅能了解一位营养学家光明进步、普济众生的不平凡经历，同时还能分享她生儿育女的科学营养调理经验。

本书原本计划写7章30节，每写完一节，我都会打印出来，读给母亲听，她会时时提出修改意见，并增加新的内容。她非常认真非常情愿地做着这件事，也非常喜欢非常享受地做着这件事，当这本书的撰写接近尾声时，我发现母亲的思维越来越清晰，状态越来越好。于是我愈发坚定自己写这本书的初衷，不仅把母亲一生一世的经历和宝贵的临床营养经验留在世上，同时写书的过程，也能帮助母亲疏解年老时的孤独和抚慰她那颗不老的心。

然而意想不到的，正当母亲身心状态最好的时候，因为家人



的不慎，在3天内竟两次碰伤了母亲的头。虽然这次没有头破血流，看到的仅仅是多处瘀血，但内伤往往是致命的，母亲因头痛夜不能寐，吞咽功能发生了严重障碍，喂饭时很容易呛到气管中，接着又引发了异物性肺炎。

母亲住在军区总医院的高干病房，病况似乎异常凶险。抗菌素已经用了两周，肺炎未见改善，母亲日渐消瘦，病入膏肓，危在旦夕。高干病房的主任约我谈话，说现在最为关键的是要插一根鼻饲管到胃中，以避免异物再次进入气管，同时能补充更多更全面的营养，因为静脉营养毕竟不如胃管营养，然而老人家却一再拒绝用鼻饲管，谁劝都不行，要我做她的思想工作。

于是62岁的我坐在92岁母亲的床前，向她解释用鼻饲管的种种好处，母亲半闭着眼睛，始终不响，自然没有应允。然而当我说到：“妈，您还记得吗？30年前正是您用了这根鼻饲管和另一教授研制的要素膳配方救活了很多，您还为此荣获了全军二等功哩！现在这套治疗方法正要用到您自己身上，您如果不用鼻饲管这次可能会过不去，所以就算儿子求您了，无论如何这次您一定要听医生的话，插上鼻饲管。”

我的这番话竟然产生了奇效，母亲慢慢睁开眼睛对我说：“好！这次我听你的，我用！”我的眼泪立刻涌了出来，忍不住去吻母亲的面颊，然后飞快地把她同意用鼻饲管的消息告诉主任，在护士长的操作下，鼻饲管轻轻插进了母亲的胃中，各种营养素随即输进了母亲的体内。后来我又为她开了温肺化痰的汤剂，在中药的配合下将抗菌素逐渐撤掉，母亲的病转危为安，她终于再次战胜了病魔，奇迹般地康复。

因为有了这样一段经历，我便加快了这本书的修改和补充。记得5年前，当父亲辞世后，我组织亲朋好友为父亲写了大量的回忆



文章，并编成《永远的怀念》一书。后来这本书被他现在安息的天寿陵园所收藏，他的几幅大照片醒目地放在展览大厅的展板上，每年扫墓的时候，我都会带着这本书，放在他的陵前，如果他真能读到这本书，一定会非常欣喜和开心。尽管我写的那篇追忆文章《我的父亲谢曜》曾为《作家文摘》所转载，但父亲却永远不能亲自阅读儿子的文字了。

然而这种遗憾，我希望在母亲这里不再出现，我期盼着母亲健在的时候，能够亲自读到儿子为她写的文字，能够亲手抚摸这本留下她人生轨迹的书。因此我加快了这本书的撰写和出版速度，作为一份珍贵的礼物送给她。

谢文纬

2012年春节

# 引 子

母亲30岁生下了我，所以当母亲90岁生日的时候，我已60岁，这本该是到了退休的年龄，可对于我来说，这个年纪恰恰是我身为中医的黄金时期，于是整日被各地求诊的病人缠身，有时不能顾及母亲。母亲在88岁的时候，身体矫健，思维敏捷，她是著名营养学家，是个名人，所以她的日常生活总是被社会活动排满了，自然她的精神生活是非常充实的。

母亲李瑞芬的名字对很多人来说并不陌生，因为许多报刊登载过她的专访文章，在醒目的位置上有她的大幅照片，不少杂志曾用她的形象做封面，中央电视台不只一次做过她的节目，甚至有一年，母亲还出现在中央电视台的春晚上。如果在网上搜索与她名字相关的条文，竟然多得看不过来，其中较为惹眼的，分明写着“营养泰斗李瑞芬”。

母亲自年轻的时候就精力过人，她旺盛蓬勃的精神状态和待人的热情，不仅感染着我们，也感染着她周围的人。看着她透红的面庞，轻盈的身姿，谁都会认为这位营养学家一定有自己独特的养生之道，她一定能健康长寿，甚至是身体健康精神愉快地活过百岁。然而遗憾的是，母亲先后因重度肺炎、骨折、脑震荡险些丢了性命，亏得总院领导和医务人员的全力抢救，才使母亲每次在经历生与死的考验后，竟都奇迹般地活了过来。

母亲最后一次摔得很重，头被撞到暖气片上，流了很多血，当





我与母亲，2008年

时就昏过去，头部手术缝合后，她说了几天胡话。经过一两个月的治疗，母亲总算闯过了这一关，但她从此坐上了轮椅。母亲的思维虽然清晰，但反应较前迟缓，她已不再有旺盛的精力了。父亲已经辞世5年，作为独生儿子，我感到了自己身上所肩负的责任，我开始发挥自己在家中的作用。我力主辞退了那个毫不敬业、屡犯过失的保姆，换了一位来自陕甘宁边区的家政服务员。

经过全家和新保姆的努力，母亲的身体逐渐恢复，体重增加，面色又开始透红。我的病人愈来愈多，甚至还常有国外的病人前来就诊，但我始终坚持每周抽两个半天，驱车几十公里去看母亲，为的是不让母亲感到孤独。母亲喜欢我用上海话和她攀谈，特别是每次当她回忆往事时，都会感到心情愉快，我看到她的面颊和眼神中重新洋溢出活力。于是我悟出了一个能使老人长寿的秘诀，那就是做子女的要尽可能使他们快乐。

六十余岁的我还有一个九十多岁健在的母亲，实在是值得引以

为傲的，并且也是莫大的幸福，因为在这个年纪能够尽孝、能够在进门后喊一声“妈”，实在是一种福气。和老人攀谈是快乐的，并且是极有价值的。这使我想起二十余年前在美国的一段经历，那时我刚到美国半年，一个人和外国学生住在一起，到了假期，美国学生都回到各自的家，整个学生楼只剩下了我，由于那时我持学生签证，不允许到社会上打工，我一个人躺在床上看着天花板，倍感孤独。

有一天，我走到美国学生宿舍楼的大厅，看到展示板上贴着一个免费派对晚宴的通知，便饶有兴趣地参加了。一进门，我看到很多孤寡的美国老人坐在一边，另一边坐着大学的学生，我当时是在读研究生，便也在其中。一个漂亮的金发女郎开始用流利的英语演讲，原来是要求学生和老人自愿结成对子，在假期中和老人们互动，帮助老人排解心中的孤独。结果我找到了一个美国老头作为伴侣。他没有儿女，单身一人住在政府提供的廉租房，白天他会去做交通协管员，周末他有时会去客串业余的话剧演出。

他的英语流利和纯正，和他交谈显然可以提高我的英语水平。记得有一天，他邀我到家中吃饭，他为我做了一顿西餐，我则给他带去一个小礼物，打开精美的盒子，是6个泥塑的小京剧脸谱，他看了竟爱不释手，一顿饭中有几次停下来，细细揣摩，他被东方的工艺品深深吸引。吃罢饭，我吃力地用英语和他交谈，竟能一直谈到深夜，分别时他竟恋恋不舍，我从美国老人的眼神中，看出了他的快乐。美国的留学生活，使我认识到全世界的老人，无论是西方和东方，他们都惧怕孤独，他们年老时渴望和亲人们交谈，特别是愿意谈论他们的过去。

有一天，母亲坐着轮椅，我把她推到军区干休所的院子中，碰到了和她年纪相仿的一对老人，其中一位老人被认为患有“老年痴呆症”，我看到她的眼神中露出呆滞的目光。因为在40年前，我曾





母亲坐在轮椅上，2010年

和这对老人有过交往，所以我本能地将母亲推到这对老人的旁边，试图和他们交谈。开始的交谈因沟通困难而显得有些尴尬，但随着话题的深入，交谈变得清晰起来。当我问及他们年轻时是怎样参加革命和如何相爱时，他们竟滔滔不绝，讲得有声有色，双目因情绪兴奋而发亮、发光。当时我完全不能相信他们中的一位患有“老年痴呆症”。

在和老人们的交谈中，我突然萌生了一个想法，如果做子女的能经常和父辈们交谈，帮助他们回忆一生中闪光的经历、精彩的故事，以及一生中的工作经验和生活感悟，并把这些有意义的事情整理成文字，配上他们不同年代的照片，无论是正式出版还是自行整理成书，对我们的后人都有十分意义。同时对于老人们来说，是他们极愿意做的事情，因为这不仅能消除他们的寂寞，同时可以使他们沉寂下来的思维，重新得到激发，至少这样有意义的工作可以推迟、预防老年痴呆症，甚至还能治疗这种顽疾。

基于这一点，我决定帮助母亲写这本有关她一生的传记。回忆是从她的出生开始，然后是她的家庭环境，她的亲人太婆、祖父、父母和叔叔，最后是她的成长和一生坎坷与辉煌的经历。在我看来，





母亲近照（2011年11月）

写书出书或许只是目的和结果，而回忆、撰写、修改的过程，对老人来说尤为重要，母亲的每次回忆和口述，都把她带到极为愉悦的状态中，母亲总是不断地问我：“还要我讲什么？”甚至告诉我，连做梦都能勾起她对过去美好的回忆。她的思维越来越敏捷，对事物的判断越来越清楚，以致她过去的领导和同事来看她，都异口同声地认为她的思维和心境较前好了很多。

90岁的母亲因为疾病缠身而不得不坐在轮椅上，和她昔日光彩照人的身影形成了鲜明的对比，这种反差势必会给她带来精神上的某种失落感，以致晚年的母亲也曾出现过厌世的情绪。为了使她快乐，我想过各种办法，例如我曾专门练习上海话，然后带着浓重的苏州口音和她聊天；我的太太则买了各种蛋糕用料与器具，并在母亲的参与下一起做着各种糕点，而这些事情曾是她年轻时最感兴趣的乐事。我们的努力无疑给母亲带来了无尽的快乐。

然而最能给母亲晚年带来快乐的依然是写这本书，这本书写了一两年，但却是母亲极愿意做的一件事情，因为写书的过程不仅给母亲带来回味无穷的遐想，简直可以说是她精神上的一种享受。我有意识地放慢写作的节奏，为了让快乐和幸福更多地陪伴着母亲。

