

健康 **養生堂** 系列丛书

# 揭示养生的秘籍

主编 ○ 庞 杰

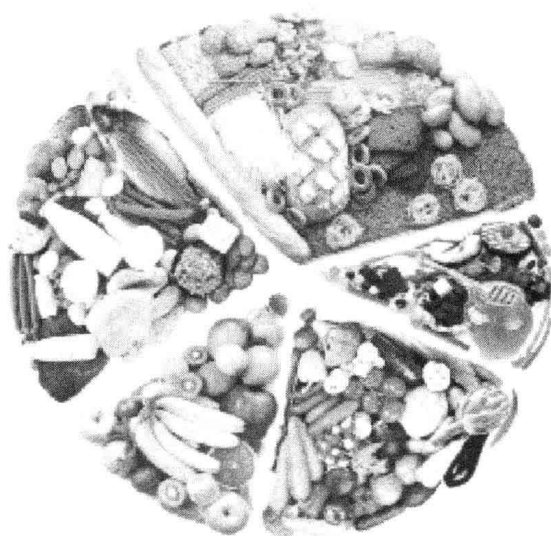
从此不再**盲目养生**，**全家健康**您做主  
本书将流传千年的养生秘诀教给您，  
养生其实很简单

中国医药科技出版社

健康养生堂系列丛书

# 揭示养生的秘籍

主编 庞 杰



## 内 容 提 要

本书以“如何达到长寿”为出发点,介绍了一些长寿地区的长寿现象,并将这些寿星的长寿智慧和秘诀进行分析、总结。介绍了精神调摄、起居调养、调节饮食和运动养生等几种养生方法,是集趣味性、知识性与实用性为一体的养生宝典,让读者在轻松愉快的阅读中了解我国传统保健知识,并找到适合自己的养生保健秘诀。

### 图书在版编目(CIP)数据

揭示养生的秘籍/庞杰主编. —北京:中国医药科技出版社, 2013. 7  
(健康养生堂系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5969 - 4

I. ①揭… II. ①庞… III. ①养生(中医) - 文化 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 041526 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm  $\frac{1}{32}$

印张 12  $\frac{1}{4}$

字数 196 千字

版次 2013 年 7 月第 1 版

印次 2013 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5969 - 4

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 编委会

主 编 庞 杰

副主编 陈丽萍 杨金初 李 沙

编 委 庞 杰 陈丽萍 杨金初

李 沙 汪秀妹 王晓芳

冯 瑞



## 前言

“尽享天年”是人类一直以来孜孜以求的目标，但人的“天年”到底是多少岁，自古以来，无数科学家解密着这个人类生命的“第一话题”，虽然考证方法不一，却大多把人类寿命的终点指针定格在了120岁左右。

“长寿，人类一个古老而永远的梦想”。无论是王母娘娘蟠桃会的美妙传说，还是秦始皇派人寻长生不老药的故事，都证明不管是帝王将相还是平民百姓都在围绕着长寿这个永恒的主题进行诠释。对长寿的追求，体现了人类对自身的觉醒和追求公正、和平、爱心、和谐生活的愿望，是人类文明的终极意义，是人类永远的眷恋所在。给生命以时间，给时间以生命，即前者指的当然是长寿，而后者则指的是在长寿的同时要追求生命质量，要活得有意义。

健康长寿就像一个充满诱惑的神秘园，每个人都在努力寻找各种方法进入这个神秘乐园，当我们惆怅迷茫的时候，五千年的文明发展史告诉我们：祖先已经为我们留下了进入这个乐园的一张通行证——养生。“养生”一词，原出自《管子》，乃保养生命以达长寿之意。在人类茹毛饮血的时代，生存环境十分恶劣，自然、疾病、战争等诸多危险的因素时刻威胁着脆弱的生命，如何摆脱死亡的威胁，悉心养护宝贵的生命已经是先祖生存中的重要命题，所以养生作为一种文化现象是随着人类的出现而诞生的。中国的养生之道源远流长，是中国文化的重要组成部分，历朝历代都有倡导养生，并成就了許多为之著书立说的名医、大家。相对于世界其他地区的养生文化而言，中国的养生理论与实践由于有着古代哲学和中医基本理论为底蕴，所以显得尤为博大精深。它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法，揉合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树。它无论是对于过去还是未来人类的健康发展均有巨大的实用价值。

不仅是中国人重视养生，外国人同样也重视，即养生已经成为大家共同的话题，养生的目的都是为了长寿，但世界上每个国家由于其养生观念以及传统饮食的差异导致养生方式也不同，但这并没有影响到中国与其他国家的

养生文化的不断交流与融合。中国养生文化中的武术养生和中医养生文化对世界其他国家的人们产生了不可磨灭的影响，而且这种影响还在继续传播。中国在影响世界的同时，也很注重对其他国家优秀养生文化的借鉴，葡萄酒不再是欧洲人的专利，葡萄酒养生也已渐渐融入很多中国人的生活中。虽然与世界上的许多国家的养生理念存在诸多差异，但每个国家都有其独特的养生之道，虽然养生观念我们一时无法去完全改变，但是我们可以试着去接受他们良好的养生习惯。

本书着眼于探究中国传统养生文化的生成、发展与完善的过程，力求以雅俗共赏的方式，深入浅出，传递人文精神与科学精神，本书结合了现在市面上同类图书的特点，并又另辟蹊径由文化的角度来话养生，是一本现代养生与传统养生思想相交融的图书。

由于我们水平有限，在编写过程中难免会出现不足之处，敬请各位同行、专家以及广大读者对本书提出宝贵的建议，我们将十分感谢。

庞 杰

2013 年 5 月

# 目 录

## ◆ 第一章 神秘的长寿现象 / 1

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 一、世上最长寿之国——日本 .....       | 1  |
| (一) 特殊的环境 .....           | 1  |
| (二) 日本的料理 .....           | 2  |
| (三) 喜欢步行的日本人 .....        | 9  |
| (四) 日本人长寿的其他秘诀 .....      | 10 |
| 二、中国著名长寿之乡——江苏如皋 .....    | 12 |
| (一) 随处可见的百岁老人 .....       | 12 |
| (二) 如皋老人的别样饮食 .....       | 13 |
| (三) 长生福地的生活习惯 .....       | 16 |
| (四) 良好的水土环境 .....         | 18 |
| 三、老寿星的长寿故事 .....          | 18 |
| (一) 中国史上最长寿的君王——乾隆 .....  | 18 |
| (二) 中国世纪佳人——宋美龄 .....     | 22 |
| (三) 中国最善睡的将军——张学良 .....   | 25 |
| (四) 全球最美的女人——索菲亚·罗兰 ..... | 27 |

## ◆ 第二章 养生——通向长寿的桥梁 / 28

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、承古延今的长寿崇拜 .....   | 29 |
| (一) 古代求寿的神话传说 ..... | 29 |
| (二) 古代帝王求寿之法 .....  | 30 |
| (三) 求寿的民俗故事 .....   | 31 |
| (四) 现今“长寿”热 .....   | 32 |
| 二、难圆“长寿梦” .....     | 33 |
| (一) “古老梦想”的投影 ..... | 34 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| (二) 话说“长寿” .....    | 34 |
| (三) 何以难长寿 .....     | 34 |
| 三、养生——开启长寿之门 .....  | 37 |
| (一) 养生治未病 .....     | 37 |
| (二) 养生与长寿 .....     | 39 |
| 四、当代养生现状 .....      | 40 |
| (一) 养生“狂潮”的掀起 ..... | 41 |
| (二) 现代养生的一些挑战 ..... | 41 |
| (三) 养生误区 .....      | 46 |
| (四) 避免无知养生 .....    | 48 |

## ◆ 第三章 追寻养生足迹 / 50

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 一、借鉴——古老的养生文化 .....         | 50 |
| (一) 具有神话色彩的养生故事 .....       | 50 |
| (二) 第一位养生家——彭祖活八百岁的秘密 ..... | 51 |
| (三) 养生思想的萌芽和初步发展 .....      | 52 |
| 二、发展——养生的精髓 .....           | 52 |
| (一) 道家：道法自然，清静无为 .....      | 53 |
| (二) 儒家：养德尽性，仁者长寿 .....      | 54 |
| (三) 佛家：六根清净，万念归一 .....      | 56 |
| (四) 易经：五行八卦，阴阳平衡 .....      | 57 |
| (五) 养生文化发展史上重要的养生大家 .....   | 58 |
| 三、演变——养生思想的运用 .....         | 65 |
| (一) 针灸疗法 .....              | 65 |
| (二) 穴位按摩 .....              | 68 |
| (三) 气功疗法 .....              | 69 |
| (四) 导引术疗法 .....             | 72 |
| 四、完善——国外养生新理念的借鉴与交流 .....   | 74 |
| (一) 养生文化的差异 .....           | 74 |
| (二) 各具特色的国外养生之道 .....       | 76 |
| (三) 国外养生新发现 .....           | 77 |
| (四) 国内外养生理念与方法的交流与借鉴 .....  | 80 |

## ◆第四章 养生“密码子” / 85

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、认识“自身” .....          | 85  |
| (一) 五脏六腑 .....          | 85  |
| (二) 身体的五行 .....         | 90  |
| (三) 人身三宝—精、气、神 .....    | 91  |
| (四) 人体传导线—经络 .....      | 94  |
| (五) 体质与养生 .....         | 97  |
| 二、读懂食物 .....            | 100 |
| (一) 食物的分类及其营养成分 .....   | 100 |
| (二) 从药的角度看食物：四气五味 ..... | 101 |
| (三) 谈平衡膳食 .....         | 103 |
| (四) 食物搭配宜忌 .....        | 105 |
| (五) 当今最受关注的食物明星 .....   | 107 |
| 三、关注“周边环境” .....        | 111 |
| (一) 自然气候变化 .....        | 111 |
| (二) 居所环境 .....          | 114 |
| (三) 人文环境 .....          | 117 |
| (四) 潜在危机的环境 .....       | 119 |

## ◆第五章 步入养生殿堂 / 122

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 一、养生必修课——“心疗” .....          | 122 |
| (一) 养生必先养心 .....             | 122 |
| (二) 养心做到三“心”——静心、宽心、乐心 ..... | 125 |
| (三) 养心重在养神 .....             | 128 |
| (四) 养心要养德 .....              | 129 |
| 二、细节养生——起居调养 .....           | 132 |
| (一) 起居有常，保证睡眠 .....          | 132 |
| (二) 劳逸结合，适度为宜 .....          | 134 |
| (三) 衣着合体，顺应四时 .....          | 135 |
| (四) 定时排便，不留毒素 .....          | 136 |
| (五) 洗漱有方，健身祛病 .....          | 137 |
| 三、养生的精髓——食养 .....            | 139 |
| (一) 四季食养学问 .....             | 139 |
| (二) 点击餐桌上的科学 .....           | 143 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| (三) 食养须因人而异 .....       | 146 |
| (四) 解读民间养食谚语 .....      | 152 |
| (五) 莫入食养“陷阱” .....      | 155 |
| 四、养生不变的主题——动以养形 .....   | 158 |
| (一) 运动养生——原则 .....      | 158 |
| (二) 刚柔中养生——太极 .....     | 160 |
| (三) 少林绝学——易筋经 .....     | 166 |
| (四) 从动物身上学养生——五禽戏 ..... | 167 |
| (五) 动静相宜——瑜伽 .....      | 172 |
| (六) 最简易的运动养生——散步 .....  | 178 |

◆ 结语 养生有道 健康长寿 / 182



## 第一章

# 神秘的长寿现象

在漫长的历史发展过程中，健康和长寿一直是人们美好的追求。远古时代的先人在长期的生产生活和医疗实践中，就已逐渐有意识地尝试各种养生保健方式。随着社会的进步和文明程度的提高，养生逐渐成为自觉和有意识的行为。

我们常常听说有些人能活到一百多岁，除了自身健康之外，还有许多的外在因素影响。例如，当今社会医疗水平的改善、气候环境等因素，都会影响人的寿命。现代人对于养生有着各种各样的理解，那么我们要如何养生才能更长寿呢？这是一个很大的课题，了解一下长寿国、长寿乡、长寿人的生活方式等，或许能给我们以启迪。

### 一、世上最长寿之国——日本

人生在世，终有一结。但渴望生命之树的长青，尽可能地延长生命，是人类共同的夙愿。而承载着一亿多人口的岛国日本，其国民的平均寿命是全球国家中最高的。日本男性的平均寿命已至78.53岁，女性已达85.49岁，国民总体平均寿命为82.01岁，已经遥遥超过世界65岁的人均寿命。因此，在世界各国，特别是发展中国家正在致力于提高国民健康水平，延长人口寿命而努力发奋的时候，日本却为其严峻的老龄化社会问题绞尽脑汁，苦讨良策。为什么日本人活的时间最长？为什么在二战结束初始时，其人口平均寿命刚及50岁，而经过短短的半个多世纪，就成为人类寿命的南山之国？

导致长寿的因素是多方面的。那么，为什么日本人如此长寿呢？下面我们就对日本的长寿现象进行介绍研究。

#### （一）特殊的环境

##### 1. 地理环境特殊

在人类社会初期，自然环境对文化形成的影响是巨大的。德国大哲学家

黑格尔说过：“自然作为一切自我解放的最初立足点，规定了其文化产物的特殊性”。

众所周知，大和民族是一个极其崇尚自然的民族，究其原因，不能不提到日本的自然条件。一方面，日本位于中纬度地区，总体看来气候温暖四季分明，有着温带特有的日照和降雨量，很适合植物生长，日本人的衣、食、住等方面的原料也大多来源于植物。日本是个岛国，四面环海，海洋资源非常丰富，为日本人的生活提供了有利条件，所以日本人认为他们一直在受着大自然的恩惠。另一方面，像地震、台风这样的自然灾害让日本人深切感到自身的渺小和大自然的不可征服。

## 2. 大气环境优越

为保护环境，替子孙后代着想，日本从20世纪70年代起，禁止砍伐树木，封闭矿产；同时，日本重视绿化，他们会非常认真地在每一片空地上种上花草。所以，在日本几乎到处是郁郁葱葱的绿色，负离子多，空气清新。加上日本的气候温和、冬暖夏凉、四季常青，环境保护又好。这一切都有助于日本人的健康长寿。

## 3. 居住环境讲究

### (1) 以木材为主的和式住宅

日本的住宅多为和式住宅，它的建造材料通常使用木材。由于日本所处的纬度和海拔高度因素，形成了丰富多彩的绿色植被，而且日本的森林面积占到了国土面积的66.6%。丰富的森林资源决定了日本传统建筑的重要特点是以木材结构为主。

### (2) 独特的设计风格

在建筑风格上，和式住宅力图避免沿纵轴方向对称以顺应自然。不喜欢对抗自然的高大建筑，也不希望通过住宅来夸耀人的力量，来征服自然，而是要与自然协调，与大自然浑然一体。

日本建筑每一个细节都和自然环境紧密地结合，这里的“自然”，既包含了自然的物质因素，也包含了自然的精神因素，还包含了整个日本社会中的自然品质。是自然本身美的意识得到升华的结果。

## (二) 日本的料理

日本从诞生时起，就被称为“和之国”。直到现在，接头语“和”字常用来代表日本，日本的饮食则被称为“和食”，起源于日本列岛，并逐渐发展成为独具日本特色的菜肴。主食以米饭、面条为主，副食多为新鲜鱼虾等海产品。



## 1. 日本料理的特点

### (1) 日本料理的总体特点

提到日本料理，很多人的印象就是造型精致唯美，口味清淡。有人将日本饮食文化的特征归结为三点：一是对食物原滋味的感受；二是对食物形与色的高度讲究；三是对食物器具和饮食环境的追求。其实形成这样的料理特点也和日本的自然环境有关。日本人长期处于湿润温和，植被丰富，四季分明的自然环境中，这使他们与自然备感亲切，也使得他们对食物的原料有着十分细腻的分辨力。

### (2) 日本料理的选材

做日本料理选用的材料首先要新鲜，而且日本人注意根据季节来选用不同的食材。日语中有两个词语可以说明日本料理的这个特点：一个是“初物”，即谷物蔬果等在收获季节第一批采摘的物品。另一个是“旬物”，即正值收获季节的食物，也就是我们今天所说的“时令菜”。日本人认为“初物”和“旬物”食材最为鲜美。

### (3) 日本料理的饮食特点

日本料理风靡全球，是因为它很利于养生。

#### 第一，用油很少，清淡为主

日本人喜欢生食，烹调也以煮、蒸、烤为主，很少用油。因此，日本料理被称为“水料理”，而欧美菜则被称为“油料理”。欧美国家的菜肴大多数都会放黄油等，咱们中国人吃菜更是无油不欢。而日本人的餐桌上，雪白的米饭、碧绿的生菜、红色的鱼片、橘色的胡萝卜，无一不是清爽可口且尽量保持了食物本来的味道。

#### 第二，谷类作主食

以谷类为主的主食，能为人体提供大量的碳水化合物和蛋白质，同时不含胆固醇和脂肪，不会给人体增加负担。与西方饮食不同，日本饮食的基础是植物性食品，以米饭为主，并辅以各式各样的寿司、饭团。此外，拉面、乌冬面等也是日本人喜欢的主食。

#### 第三，营养的鱼类食品

优势的地理环境，使日本人可以随时吃到大量新鲜的海产品。而海边的鱼类更是供应充足，是每餐不可缺少的高蛋白食物，鱼类含有丰富的不饱和脂肪酸 DHA 和 EPA，EPA 可使血液不易形成血栓，具有预防中风及心肌梗死的效果；DHA 占大脑细胞的 10%，与记忆力和学习能力有密切的关系，对防治大脑老化有很好的作用。

日本人喜欢吃的鳗鱼含丰富的维生素 E，可避免不饱和脂肪酸与氧结合

形成有害人体的过氧化脂质。章鱼、鱿鱼、虾、蟹、秋刀鱼、蚝等海鲜中含有丰富的氨基酸和牛磺酸，能降低血液中的胆固醇、减少中性脂肪。“生鱼片”是日本独有的美味，生食也是非常健康的食用方式，比烹煮方式更能减少鱼肉中营养物质的流失。日本人烹煮鱼类的方法多为低温煮熟、清蒸等。

### 第四，海边蔬菜，健康相伴

“靠海吃海”，除了新鲜蔬菜外，日本人还大量食用裙带菜等海藻，吃法以醋拌居多。这些海藻含有大量的可溶性膳食纤维、多聚糖，以及丰富的矿物质，对降低胆固醇、排除身体毒素、补充营养都非常有益。而适量吃醋，还能软化血管、降低血压。

### 第五，常吃豆类食品

中国的大豆传到了日本后，被更加发扬光大。在日本，豆腐是大酱汤里的必需原料。在日常生活中，日本人食用豆腐等豆类食品的频率是非常高的，几乎所有的超市中都有一个琳琅满目的豆制品区域，各种豆腐、豆奶摆得满满当当。这几年，随着豆制品功能性的陆续发现，在各种媒体中介绍大豆的功能性的节目也越来越多，因此日本普通市民也对大豆的功能也有所了解，更促进了这类传统食品的销售。

研究证实，这些豆类食品能很好地补充钙质、降低胆固醇，并对预防癌症有非常好的作用。

### 第六，合理的营养素搭配

营养素最重要的是碳水化合物、脂肪和蛋白质。日本人饮食中的三大营养素比例相对合理，尤其是脂肪的摄入量相对于欧美人要少得多。

日本人食物中植物性蛋白和动物性蛋白的比例为1:1，而动物性蛋白中肉和鱼的比例也为1:1，这是最理想的摄取量。从摄入脂肪的组成来看，日本人和欧美人也有很大区别：日本人摄入植物性脂肪多，而欧美人大多摄入动物脂肪，结果日本人摄入脂肪的组成中饱和脂肪酸、单价饱和脂肪酸、多价不饱和脂肪酸的比例接近理想的1:1:1，而欧美人饮食中的多价不饱和脂肪酸明显偏低。

日本人的菜肴是低盐高蛋白。由于这种饮食结构，就不易患中风，从而带来长寿。日本人也爱吃泡菜。但是与中国的泡菜不同，日本的泡菜盐分少、发酵时间短，所以口味清淡，促进消化。

### 第七，常吃芥末和姜片

我们在吃寿司的时候，餐馆总会送上一些芥末和粉红色的腌姜片，不要小瞧这两样小东西，这可是健康之宝。我们中国菜里很少用到芥末，日本人每天都要吃芥末，和酱油拌了沾寿司，或者用来拌沙拉。芥末具有很高的解



毒功能，能解鱼蟹之毒，故生食三文鱼等生鲜食品经常会配上芥末。芥末呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐。这种成分不但可预防蛀牙，而且对预防癌症、防止血管凝块、辅助治疗气喘有一定的效果。芥末还有预防高血脂、高血压、心脏病，减少血液黏稠度等功效。姜，我们中国人也经常使用，炒菜都会放些姜丝，姜具有促进血液循环、驱散寒邪的作用。着凉、感冒时不妨熬些姜汤，能起到很好地预防、治疗作用。吃姜能抗衰老，老年人常吃生姜可除“老年斑”。

#### 第八，日本清酒喝不醉

提起酒我们中国可是酒文化大国，酒桌上劝来劝去，60度的白酒一杯一杯的干，醉了之后丑态百出，大醉之后简直就像大病了一场，会一连几天头痛，身体不适，精神萎靡。日本人比中国人好不到哪里去，也是喝的大醉，可是第二天起来没有任何的不适，因此人们说日本的清酒喝不醉。酒的生产方法通常有三种：发酵、蒸馏、配制。中国的白酒属于蒸馏酒类，就是酒精、水、味道素，少喝活血健身，多喝宜醉、伤肝、伤胃。日本清酒是发酵酒，酒中含有18种氨基酸和蛋白酶等多种营养成分，这种酒饮后既满足了人们饮酒嗜好，还具有恢复、滋补人体细胞的作用。因此清酒被誉为“世界低度养生酒之冠”。现在很多女性用清酒美容，具体做法是将清酒稀释加上鸡蛋清、面粉拌匀后涂在脸上，皮肤会白皙、细嫩，大家不妨试一试。

#### 第九，妙用柠檬

我们去日本餐馆吃生鱼片的时候，餐馆都会送些切成块状的柠檬，把新鲜的柠檬汁挤在鱼肉上，不仅去腥，还非常有营养。我个人很少用柠檬，以前从来都没有见过，也不知道怎么用。其实新鲜的柠檬可以和任何海鲜搭配，也可以拌沙拉，日本人用柠檬代替盐。西餐不仅用柠檬水提味，还用柠檬皮来拌沙拉。柠檬汁有很强的杀菌作用，柠檬汁在15分钟内可把鲜活海生贝壳内所有的细菌杀死。常吃柠檬能防治肾结石、心血管疾病、高血压和心肌梗死。鲜柠檬维生素含量极为丰富，是美容的天然佳品，能防止和消除皮肤色素沉着，具有美白作用。

#### 第十，日本人偏爱海藻类食品

我们中国人也喜欢吃海带、紫菜，所以用来凉拌、做汤，但是和日本人比起来我们食用海藻类的食品机会很少。日本人是天天吃海藻，汤里放海藻，寿司的皮是海藻，有些还吃海藻胶囊。藻类含有丰富的微量元素、矿物质和维生素，能够帮助促进体内的热量代谢，从而使皮肤保持水嫩、润滑；海藻富含碘元素，能使甲状腺功能保持正常；海藻中含量较高的亚麻酸也有助于代谢人体内多余的脂肪，从而达到减肥效果，因此日本女孩子大多数很苗条。



### 第十一，日本人过年吃荞麦

我们过年吃饺子，而日本人过年吃荞麦。荞麦代表着喜庆，像结婚、搬家等喜庆日子也吃荞麦面条。我问过几个中国人，你多久没有吃过荞麦面条了？大多数的人还是小时候吃过，长大了就没吃过。其实在五谷中，荞麦是最有营养的，荞麦含有相当丰富的蛋白质、B族维生素、丰富的植物纤维素等营养成分，比一般精制大米的高出10倍。经常食用荞麦面的人不易发胖，还有预防便秘、降低人体血脂和胆固醇、软化血管、保护视力、防癌、预防脑血管出血的作用。

### 第十二，每天喝牛奶

二战前，日本人普遍身材矮小，男人1.6米，女人1.5米；二战后，日本政府提出了“一杯牛奶强壮一个民族”的口号，现在男女身高已经分别达到170.8厘米和157.8厘米。目前，世界年人均牛奶消费量约为100公斤，其中日本和韩国约为120公斤，欧美发达国家约为250公斤，中国为21.7公斤。喝牛奶是可以补钙，但也因人而异，有些人一喝牛奶就胃痛、拉肚子，这种人就不要喝牛奶了。牛奶也不要多喝，一天一杯就可以。

综上所述，以及根据我们对日本人平常饮食的观察，我们总结以下十条经验，大家可以参考一下。

#### (1) 每顿菜肴品种多，数量少

鱼、肉、蔬菜、豆类、水果和米、面，都用小碗盛装，花样繁多，这样，每顿饭都能摄入多种营养成分。

#### (2) 动、植物食品一起吃

鱼、肉类食品和五谷杂粮、豆制品、蔬菜各占一半。

#### (3) 一日三餐都有蔬菜，确保纤维素和维生素的吸收

#### (4) 每天喝牛奶或乳制品，女性比男性多吃1倍

牛奶、酸奶中含有丰富的蛋白质、钙、维生素A和B族维生素等成分。

#### (5) 肉食每天至少50克，但不超过100克

#### (6) 每天都吃鱼，而且吃鱼多于吃其他动物肉

鱼中含有能使细胞新生的核酸，还有使血液变清、流通更畅的物质，可预防心肌梗死。

#### (7) 每天吃一个鸡蛋，且和米饭一起吃

鸡蛋中含有人体必不可少的8种氨基酸和丰富的维生素。米饭中缺少一种物质，叫做蛋氨酸，而鸡蛋中却不富含该物质。两者一块吃，能使人更好地吸收米中的蛋白质，并控制饭食的热量。

#### (8) 每天吃一次易消化的大豆食品

大豆食品中含有植物蛋白、纤维素、氨基酸、维生素，而且易消化，可抗老防病。

(9) 每天吃一次海藻

(10) 每天吃水果，确保身体摄入维生素 C

## 2. 最具代表的菜单

### (1) 寿司

寿司是日本人非常喜爱的食物。日本人常说“有鱼的地方就有寿司”。像日本人这样喜欢寿司，在食鱼民族中并不多见。日本四周环海，各类鲜鱼为寿司的制作提供了丰富的素材。

传说生活在亚热带地区的人们，为了把吃不完的鱼保存起来慢慢食用，便将煮熟的米饭放进收拾干净的鱼肚内，将其放于坛中埋入地下，经过这种方法处理过的鱼可长期保存，并且经过发酵产生一种略带酸味的鲜味。这就是日本寿司的原型。

### (2) 生鱼片

生鱼片，也是日本料理中不可不介绍的。在日本并不是所有的鱼都可以做生鱼片的。

### (3) 发酵食品

日本人每天饭食当中不可缺少的东西是味噌汤、泡菜，在东日本一带的地区不可缺少的还有由黄豆发酵而成的纳豆。

可以说，真正的日本饮食文化就是发酵文化，而日本人的长寿，也与每天吃发酵食品息息相关。

发酵食品是人类巧妙地利用有益微生物加工制造的一类食品，通过发酵使食品中原有的营养成分发生改变并产生独特的风味。

那发酵又有哪些好处呢？发酵时微生物分泌的酶能裂解细胞壁，提高营养素的利用程度。肉和奶等动物性食品，在发酵过程中可将原有的蛋白质进行分解，易于消化吸收。微生物还能合成一些 B 族维生素，特别是维生素 B<sub>12</sub>，动物和植物自身都无法合成这一维生素，只有微生物能“生产”。发酵食品一般脂肪含量较低，因为发酵过程中要消耗碳水化合物的能量，是减肥人士的首选健康食品。

在发酵过程中，微生物保留了原来食物中的一些活性成分，如多糖、膳食纤维、生物类黄酮等对机体有益的物质，还能分解某些对人体不利的因子，如豆类中的低聚糖、胀气因子等。微生物新陈代谢时产生的不少代谢产物，多数有调节机体生物功能的作用，能抑制体内有害物的产生。

日本人现在常吃的发酵食品主要分为谷物发酵制品、豆类发酵品、乳类