

刘悦 马丽平 编著

跟

《黄帝内经》

学饮食养生



五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，  
气味合而服之，以补精益气。  
——《黄帝内经·素问》



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



跟《黄帝内经》  
学饮食养生

刘悦 马丽平 编著

 中国纺织出版社有限公司

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

跟《黄帝内经》学饮食养生 / 刘悦, 马丽平编著  
— 北京: 中国纺织出版社有限公司, 2021.10  
ISBN 978-7-5180-8560-6

I . ①跟… II . ①刘… ②马… III . ①《内经》—食物养生 IV . ① R221 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 091621 号

## 本书参编人员 (排名不分先后)

陈 静 孔 梦 隋 华 徐宏光 沈书文

---

责任编辑: 傅保娣 责任校对: 王蕙莹 责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社有限公司出版发行  
地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124  
销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801  
<http://www.c-textilep.com>  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>  
三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销  
2021 年 10 月第 1 版第 1 次印刷  
开本: 710×1000 1/16 印张: 11  
字数: 130 千字 定价: 39.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

食疗即饮食疗法，是中国传统的治疗方法之一，它运用中医的医疗理论指导人们的饮食，以达到养生保健、防病祛病的目的。

自古药食同源，五谷、五畜、五果、五菜，用之充饥则谓之食，以其疗病则谓之药。进入 21 世纪的今天，如何通过日常饮食来预防疾病以获得健康体魄，已备受现代人关注。古人所说的“治未病”的思想，今天依然提倡“防患于未然”。

《黄帝内经》是我国古代著名的医学典籍，这里面除了对防病治病有很多论述外，一些思想精髓也影响着我们生活的方方面面，其中不乏对现代人饮食健康的观点，流传至今却日久弥新。其中的内容确立了中国传统饮食营养学理论体系的框架。例如其中的“调和阴阳”“谨和五味”“因人、因时、因地制宜”等原则，至今看来，对于构建人与自然之间、人体内部各脏腑经络的和谐关系，促进身心健康，提高生活质量实用性和指导性依然很强。

本书以《黄帝内经》中的饮食养生理念为主线，将其融入我们的一日三餐、五脏调理、季节调理及不同体质的饮食调理等，帮读者建立健康的饮食观、养生观。另外，本书还介绍了一些实用的食疗方供参考。

书中存在的疏漏之处，恳请读者批评指正。

另外，需要提醒读者朋友，出现身体不适请及时就医，在医生指导下正确用药和治疗，不要盲目滥用自制的药物。

编著者

2021 年 3 月

# 目 录

## 第一章 历久弥新的《黄帝内经》健康饮食观

饮食调理，防病治未病·····	003
“谷养、果助、畜益、菜充”的全面平衡膳食模式·····	003
五味调和·····	004
三因法则：“因人、因时、因地制宜”·····	005
饮食有节，应合适度·····	007
五色和五味，选对色彩更健康·····	007
春夏养阳，秋冬养阴·····	009

## 第二章 吃好一日三餐的智慧

三餐饮食金字塔，你的餐桌做到了吗·····	013
三餐中的营养素·····	014
三餐中的四个平衡·····	014
三餐有“守则”·····	016
早餐要吃好·····	018
午餐要吃饱·····	020
晚餐要适量·····	021
合理选择零食·····	023
选对食材，吃好一日三餐·····	027
传统汤粥，滋养全家人·····	048



### 第三章 饮食调理，强健脾胃

《黄帝内经》说养脾胃·····	055
养好后天之本·····	056
这些伤脾胃的事，你有没有做过·····	057
察言观色发现脾胃病·····	058
脾胃病信号早发现·····	059
调理脾胃这样吃·····	061

### 第四章 饮食养肾，强壮先天

《黄帝内经》说养肾·····	069
养肾顾护先天之本·····	070
察言观色发现肾脏问题·····	071
伤肾之事要少做·····	074
调理肾脏这样吃·····	075

### 第五章 饮食调补心和神

《黄帝内经》说养心·····	081
心脏的求救信号早发现·····	082
养心我该怎么做·····	083
调理心脏这样吃·····	083

### 第六章 饮食调肝，改善情绪

《黄帝内经》说养肝·····	089
健康要从“懂肝”开始·····	090
肝脏的求救信号早发现·····	092
养肝我该怎么做·····	093
调理肝脏这样吃·····	094



## 第七章 饮食养肺抗污染

《黄帝内经》说养肺·····	101
养肺我该怎么做·····	102
调理肺脏这样吃·····	103

## 第八章 跟随四季，顺时养生

四季调养的要点·····	109
春季——春来养“生”，生机勃勃·····	110
夏季——夏来养“长”，枝繁叶茂·····	113
长夏——长夏养“化”，脾胃康健·····	116
秋季——秋来养“收”，果实累累·····	120
冬季——冬来养“藏”，蓄积能量·····	124

## 第九章 辨不同体质，饮食健康 100 分

平和体质，宜选“中庸之道”·····	131
气虚体质，重在补养元气·····	132
气郁体质，减轻压力、畅达情志很重要·····	134
阴虚体质，养阴降火、滋阴润燥·····	136
阳虚体质，健脾补肾双管齐下·····	138
血瘀体质，活血化瘀刻不容缓·····	139
痰湿体质，通气血、祛湿痰、养脾胃·····	141
湿热体质，清热祛湿是重点·····	142
过敏体质，注重提升免疫力·····	144

## 第十章 管住嘴，健康吃出来

老年人，合理饮食保健康·····	149
儿童，合理膳食身体壮·····	151



女性，吃得好美丽又健康·····	153
男性，注重饮食精力充沛·····	155
女性更年期，从吃调理安度特殊时期·····	157
益智健脑·····	158
润肠通便·····	160
减肥瘦身·····	162
生发乌发·····	163
提升免疫力·····	166





## 第一章

# 历久弥新的《黄帝内经》 健康饮食观

☆五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，  
以补精益气。

——《素问·藏气法时论》

☆五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气合而生，津  
液相成，神乃自生。

——《素问·六节藏象论》



## 饮食调理，防病治未病

目前，糖尿病、高血压、心脏病、癌症等慢性病高发，一旦患病，患者很难痊愈，另外，因为慢性病要经历漫长的治疗，不仅给患者身心造成了负面影响，也给家庭带来了很大的经济负担。《黄帝内经》非常强调“治未病”的理念，是说应该从日常饮食、运动、起居等各方面用科学的方法进行调理，保持身体健康，避免疾病的发生，这才是更科学有效、也更经济实惠的保健养生方法。

《素问·四气调神大论》指出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”；《灵枢·逆顺》也指出“上工治未病，不治已病”，这里就是在强调预防为主的思想。在预防医学中，饮食营养学占有十分重要的地位。《素问·五常政大论》指出“谷肉果菜，食养尽之”。这是有关“食养”概念较早的记载。《素问·上古天真论》又指出“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。《黄帝内经》中提出了许多重要的养生原则和方法，如“法于阴阳”“食饮有节”“起居有常”“不妄作劳”等，但由于“人以水谷为本”，故最重要或最基础的还在于“食养”，在于饮食营养的“食饮有节”。

## “谷养、果助、畜益、菜充”的全面平衡膳食模式

现在人们生活好了，饮食支出只占了日常支出的很小一部分。这样就容易出现吃得多，吃得杂，不注意节制的问题。从街上来往的、气喘吁吁的“胖子”，医院里各种慢病持续高发就可以看出这个问题。与其寻医问药，不如从我们古老的医学

经典《黄帝内经》学习一下饮食平衡的理念。

自然界为人类的生存提供了必不可少的物质条件,《素问·藏气法时论》指出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”;《素问·五常政大论》也指出“谷肉果菜,食养尽之”。这是世界营养学史上最早根据食物的营养作用对食物进行分类,并认为膳食应以上述四类食物为主组成,它精辟地、纲领性地向人们揭示了饮食的要义,是世界上最早而又全面的饮食指南,这对于指导人们保持平衡膳食具有重要的意义。

日本近代营养学家将食物分为“六群”或“四群”,用于指导居民保持平衡膳食的方法,其实质也与《黄帝内经》相一致。即使是在社会发展的今天,它对于预防由于经济发展、膳食模式西化所产生的“文明病”或“富裕病”仍具有非常现实的指导意义。

## 五味调和

在食物性能上,《黄帝内经》提出了“气味学说”,主要包括五味与四气两个方面的内容。食物的四性是根据食物进入人体内,作用于脏腑经络之后所发生的反应来划分的,有寒、凉、温、热四种属性,偏性不大的为平性。一般来说,性寒、性凉的食物可清热解渴,能减轻或消除体内热证;而性温、性热的食物可明显地减轻或消除身体寒证。例如,苦瓜性寒,能清热解毒,对于热病或暑热烦渴,以及肝热引起的目赤肿痛有缓解作用;羊肉性温,具有温中暖肾的功效,可补肾强身,改善肾阳不足导致的腹痛寒冷、腰膝酸软。

《素问·六节藏象论》中有“天食人以五气,地食人以五味”。所谓“地食人以五味”是指饮食营养之“五味”。“五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气合而生,津液相成,神乃自生”(《素问·六节藏象论》);“真气者,所受于天,与谷气并而充身者也”(《灵枢·刺节真邪》)等。这些内容强调了饮食五味、谷气、

水谷之精气是人体赖以生存的物质基础。如果没有五味的滋养，则“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣”（《灵枢·五味》）。故曰“人以水谷为本，故人绝水谷则死”（《素问·平人氣象论》）食物的五味，即辛、甘、酸、苦、咸。辛味即辣味，能散能行，如葱白、香菜能发散风寒、行气活血；甘味即甜味，能补虚，如龙眼肉、红枣能补益脾胃、养血安神；酸味收敛、固涩，如樱桃能滋养肝肾而止泻；苦味可清热泻火、生津液，如苦瓜能清热解暑、解毒；咸味软坚润下、温补肝肾，如海带、紫菜能软坚散结。

食物的“四性”“五味”决定了不同的食物有不同的功能，如果选错食物，很容易导致脏腑功能失调而引发疾病，或加重原有的病情。只有合理地运用食物的“四性”“五味”特性，选对食物，才能让食物在我们身体内发挥最大的养生功效，以扶正固本、调和气血，最终实现强身健体、预防疾病的目的。常见食物的属性见表1-1。

表 1-1 常见食物的属性

食材属性	代表食材	适宜人群
寒、凉性	芹菜、冬瓜、黄花菜、竹笋、空心菜、黄瓜、草菇、莼菜、苦瓜、鱼腥草、马齿苋、苦菜、香椿、白萝卜、百合、菠菜、荸荠、梨、桑葚、兔肉、鸭肉、蚌肉、河蟹、海带、豆豉、豆腐等	偏热性体质
温、热性	生姜、韭菜、韭黄、蒜苗、辣椒、陈皮、葱、糙米、狗肉、鸡肉、鳝鱼、桂圆、木瓜、胡椒、花椒、玫瑰花、山楂等	偏寒性体质
平性	粳米、糯米、山药、荠菜、南瓜、胡萝卜、平菇、黑木耳、土豆、甘蓝、黑豆、豌豆、蚕豆、红小豆、冬菇、蜂蜜、黑芝麻、甘蔗、葡萄、枸杞子、海参、猪肉、牛肉、鲫鱼、鲤鱼、鸡蛋、牛奶等	各种体质

### 三因法则：“因人、因时、因地制宜”

人的身体状况虽有共性，但却总千差万别。例如，青年人，身体代谢旺盛，功

能正常，饮食上只要保证营养充足，就可以满足日常需要并且不易生病；对于老年人而言，他们中的很多人身体衰弱，各器官已开始老化，总体看来，存在脾胃虚弱、羸弱乏力、元气不足等问题。这时的饮食要注重调理脾胃、质地软烂，并且不宜三餐饮食过多。

这里，要强调一个应季食物的概念。

很多年前，北方的冬天只有萝卜、土豆、白菜等几个品种，水果更是少之又少；现在，我们惊喜地发现，冬天也可以吃到红瓤的西瓜、碧绿的苦瓜、红彤彤的草莓。冬季的餐桌一下子变得丰富起来，只要想吃的就能买得到。可是，冬天吃苦瓜、西瓜、草莓，除了口腹之欲得到了满足，这样吃真的好吗？答案是否定的。现在越来越多的养生专家主张吃“应季食物”而非反季节的。

所谓应季食物，就是按季节、按节气上市销售的食物。例如，夏天吃西瓜，冬天吃萝卜、白菜，在古代人看来就是守时令。根据收获季节的不同，应季食物会体现出一定的偏性，如西瓜和苦瓜，性质偏寒凉，夏季吃，可以清热祛火、解暑清心，而冬季本就天寒地冻、寒气逼人，如果贪吃寒凉，只能损害人体的正气，增加患病的机会。

应季食物有以下几个特点：有最适合的生长环境，所以营养最充足，味道也好；价格便宜；没有大棚催熟过程中的化学添加成分。而反季节食物与之相比，营养要少、口味要差，经过长途运输通常新鲜度会大打折扣。所以，不要小看了应季食物，它们不是低档品，而是既便宜又营养、健康的放心食品。常见的应季食物见表 1-2。

表 1-2 常见的应季食物

春季 (立春~立夏前)	芥菜、油菜、菠菜、香椿、春笋、马兰头、韭菜、青枣、枇杷、桑葚、樱桃等
夏季 (立夏~立秋前)	丝瓜、苦瓜、冬瓜、菜豆、芦笋、茭白、黄瓜、佛手瓜、南瓜、苋菜、空心菜、龙须菜、竹笋、生菜、西红柿、圆白菜、茄子、桃、李子、西瓜、菠萝、芒果、柠檬、火龙果、杏等

续表

<p>秋季 (立秋~立冬前)</p>	<p>菱角、莲藕、辣椒、栗子、冬瓜、豆角、山药、白菜、扁豆、柚子、梨、柿子、木瓜、苹果、莲子、甘蔗、葡萄、火龙果、杨桃、番石榴、橘子、红枣、山楂、核桃、各种谷物、豆类、海鲜等</p>
<p>冬季 (立冬~次年立春前)</p>	<p>圆白菜、白菜、洋葱、胡萝卜、萝卜、橙子、橘子、柚子、青枣、甘蔗等</p>

### 饮食有节，应合适度

《黄帝内经》中对食疗养生保健方面提出了“饮食有节”的理念，为后世食疗的理论奠定了基础。《黄帝内经》认为，养生之道最重要的就是饮食有节。这里的“节”指控制，主张节制饮食，保护脾胃运化功能，发挥机体的抗病能力，杜绝疾病发生的内因。反之，如果饮食不节，经常暴饮暴食，则损伤脾胃运化功能，导致中焦运化失常，从而引发或者加重疾病，危害自身健康。

清代医家王孟英在他所著的《随息居饮食谱》也对这一理论进行了深入的探讨，他认为“饱暖尤为酿病之媒”“食宜半饱”“量腹节受，过饱伤人”，提倡日常饮食要从主观上进行控制，不能因为喜欢吃、好吃，甚至心情不好等原因而大吃特吃。他抨击了饮食无度的行为，说“食而不知其味，已为素餐；若饱食无教，则近于禽兽”。话虽难听，但是从饮食养生的角度来看，确是金玉良言。

### 五色和五味，选对色彩更健康

食物五颜六色，绿黄瓜、红苹果、紫茄子、白山药、黄色小米，这些颜色在传统中医理论中也是有讲究的。传统中医有五行理论，五色也是其中的一部分，与五行相对应。五色是指绿、红、黄、白、黑五种典型的色彩。那么，不同颜色的食物在饮食和养生方面有哪些特点和不同呢？

### ◇ 绿色

绿色在五行中属木，入肝经，能养肝、排毒、清热等。所以，绿色的食材一般具有养肝解毒、清热、提高免疫力等作用。绿色食物多为蔬菜、水果和豆类，如油菜、西蓝花、猕猴桃、绿豆等，它们可提供人体所需的维生素 C、叶酸、类胡萝卜素等营养物质。这些食物对高血压患者及爱上火的人是非常有益的。

### ◇ 红色

说到红色，很容易联想到火和太阳，温暖而充满能量。红色在五行中属火，入心经，具有清心泻火、补血活血等作用。常吃的红色食物有红枣、红小豆、草莓、樱桃、西瓜、西红柿、红辣椒和红肉类等。常吃这些食物，对保护心血管系统、改善贫血有好处。

### ◇ 黄色和橙色

黄色是大地的颜色，它充满了养料，是一切生物生存的基础。黄色在五行中属土，归脾经，具有养护脾胃、促进消化等功能。常见的黄色和橙色食材有小米、玉米、南瓜、土豆、胡萝卜、柠檬、芒果等。常吃这些食物对保护消化功能很有帮助。它们还含有维生素 A、玉米黄素等，可增强身体抵抗力，保护视力，预防老花眼。

### ◇ 白色

中医的五行理论认为，白色属金，入肺经，具有滋阴养肺、美容护肤等作用。常见的白色食物有百合、银耳、山药、荸荠、白萝卜、鱼肉等，它们具有养肺、化痰及调节体内水液代谢的作用，常吃对保护呼吸系统有益。

### ◇ 黑色

黑色在五行理论中属水，入肾经，能滋养肾精、养血补血，很多还有抗衰老、养发明目的作用。餐桌上常吃的黑色食物有黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等。其中黑豆含有蛋白质、脂肪、维生素等多种营养素及黑豆多糖、异黄酮等生物活性物质；黑木耳是血液的清道夫，能降低血液黏度，对预防冠心病有益处；黑芝麻则含有不饱和脂肪酸和维生素 E 等成分。

除了上面的五色食物，还有一类蓝紫色食物也应该引起重视，如蓝莓、紫薯、紫米、紫甘蓝、紫玉米、茄子、紫葡萄等，这些食物呈现蓝紫色与其中含有的花青素密切相关，花青素是一种抗氧化剂，有利于对抗衰老、维护血管健康。因此，日常饮食中，也要多关注蓝紫色食物。

如果您懂的营养学知识不多，不妨从食物的颜色着手大致区分其养生功效，例如，到了冬天，适合养肾，饮食中宜多加点黑色食物，如黑芝麻小米粥、黑豆鲤鱼汤等，简简单单，就实现了养生的目的。

### 春夏养阳，秋冬养阴

《素问·四气调神大论篇第二》中说：“逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”高世栻注解：“圣人春夏养阳，使少阳之气生，太阳之气长；秋冬养阴，使太阴之气收，少阴之气藏。”这解释了春夏养阳，以养阳之生长；秋冬养阴，以养阴之收藏的养生理念。

“春夏养阳，秋冬养阴”的理念对我们今天的生活依然适用，是顺应自然规律而助人体生长与收藏，而不是针对患者的阴阳不足的病理状态而加以补益。

“春夏养阳”是说，在春夏之际，自然界的万物处于生长状态，其性质属阳，相应的，人体在春夏季节的生长也是最旺盛的，应该顺应自然生长的规律，提供一切生长所需要的条件，助其生长。春时阳生，夏时阳盛。春日阳始生，容易为风寒所伤，应注意御寒保暖。夏季炎热，贪凉饮冷，饮食太过则容易损伤脾阳，出现胃肠型感冒、胃肠炎吐泻等。而夏夜高温，空调冷气之下，易受寒湿之邪，寒湿容易伤阳。所以，春夏季节应该多吃葱、姜、蒜、苏叶等辛温发散、芳香化湿之品，即“春夏养阳”。

“秋冬养阴”是说，秋冬阴令也，秋时阴收，冬时阴藏。秋冬之时燥邪为患，尤