

<<吃出好体质>>

图书基本信息

书名：<<吃出好体质>>

13位ISBN编号：9787513212489

10位ISBN编号：7513212481

出版时间：2013-4

出版时间：梅辉汉、柳翠莲、梅雨霖 中国中医药出版社 (2013-04出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<吃出好体质>>

前言

这几年，一股养生热潮席卷全国，养生图书汗牛充栋，养生节目遍地开花，然而，在空前的繁荣下面，养生知识却难以得到普及，一些似是而非甚至完全错误的观念、说法竟莫名其妙地传播开来，令有识者慨叹不已！

笔者不敢说是“大家”，但对“中医养生”有着三代以来的丰厚传承，也有自己眼观心悟的独到体会，愿意借这本书与诸位共享。

参照近年一些知名医家的感悟，特向热衷于养生的朋友们提出以下几点建议：养生从养德开始 德是什么？

德就是心理。

健康首先就是身体健康和心理健康，而且在某种情况下，心理健康还必须摆在第一位。

大部分癌症患者为什么在得知病情后迅速死亡？

其实多是给吓死的。

现代社会的心理问题非常严重，几乎遍及各行各业。

相当一部分人不知道怎么做父母、怎么做子女、怎么做下级、怎么做上级、怎么做朋友、怎么做同事、怎么做丈夫(妻子)、怎么去担当各种社会角色.....结果是一方面大家都在有意无意地不断向周围撒播着各种致病情绪，另一方面又不断地从周围感受着各种致病情绪，表现在行为上，则是急功近利、浮躁浅薄、盲目追风。

这正是多数人都感觉自己患亚健康的原因所在。

长此以往，后果非常可怕！

正是有鉴于此，世界卫生组织才提出健康生活的“四大基石”，即戒烟限酒、合理膳食、科学运动、心理平衡。

现在看来，这十六个字已经得到了大家的认可。

养生始于养德，建议所有的养生者都从这里开始。

养生首重个体化 到目前为止，医学研究表明，尚无任何一种养生方法可以适应所有的人，所以，养生必须注重个体化原则。

中医讲究的个体化原则，具体内容应该包括：年龄、性别、居住地的个体化。

“养”的含义，即保养、调养、补养(培养、护养)之意。

简单说来就是助(弱小者加以壮大)、补虚(即欠缺者加以补足)、护(多加关心爱护)。

概括起来就是一句话：抑强扶弱补不足。

对火旺者，应该泻火；对阴虚者，应予补阴；对气虚者，则宜补气。

总之，通过养生实现健饮健食、健步健谈。

“生”的含义，就是生命、生存、生长。

一般而言，男性多补阳气，女性多补阴血。

不同年龄段的人，身体发育的情况也不一样，所以中医对于25周岁以下的人，原则上则是不主张进补的，因为他们的身体总体上仍处于发育阶段。

还有一个居住地人群个体化问题。

按照中医的观点，南方多湿，所以风湿关节病居多；北方多燥，所以血脂血压病居高；山区多缺乏某种营养，所以大脖子病(缺碘)或其他微量元素缺乏症居多。

这都得认真辨析，因人施养。

辩证的个体化 我国传统养生的手段很多，涉及生活中的方方面面，饮食养生只是一个方面。

虽然药食同源、寓食于药是可行的，但是，完全依靠食品就可以治好某种病或所有的病，这种几率实在小得可怜。

现在养生类的电视节目和图书很多，同时也良莠不齐。

即使电视或者书上所讲的是对的，也要针对个体情况进行分析。

有些家长看了成人的养生节目或者养生书籍，便把其中的养生方法用到孩子身上，这是不可取的。

中医讲究个体化治疗，养生同样也要辨证。

<<吃出好体质>>

孩子进补与老年人进补几乎完全不一样：一个是属于向上爬坡阶段的“补”，一个则属于衰退下坡阶段的“补”，同是进补，所用的方法却各不相同；成年人食用的保健食品，如果给小孩吃了，就相当于火上浇油，甚至导致性早熟，等于是在拔苗助长。

知识选择的个体化 谈到养生知识，几乎每个人都有自己的见解，但这些见解却不一定相同，也难以相同。

这恰恰说明了养生知识在适用中的个体性，而不可能普适化。

因为人的体质千差万别，所需要的营养成分及长期形成的饮食习惯也必然不尽相同。

“只买对的，不选贵的”、“适合自己的才最好”，这些言语同样适合于养生方面。

面对林林总总的养生书籍和养生节目，很多人为什么感觉无所适从？

一是因为大多数专业人士要么没时间，要么不屑于涉足科普，而养生市场又如此巨大，于是造成了很多非专业人士来进行这项工作，而这些人知识与视点必然有一定的局限性，有些养生知识互相矛盾；再者中医药知识博大精深，很难一下子完全参透，中医药是如此，饮食养生同样如此。

食物(药物)效果的个体化 中医养生的方法虽多，却并非每种养生方法都能“放之四海而皆准”，也并非每个人都能适用所有的养生手段，必须根据不同的年龄、体质、季节及所患疾病的性质等情况来对症用“药”。

自古以来，中医的特色就是因人而异、辨证论治。

比如两个糖尿病患者，西医的治疗方法基本一样，但中医的治疗方法却可能完全不同。

有的人属于阴虚，就应该补阴，服用枸杞子、山萸肉、百合、知母、黄精等药物或食物；有的人则属于湿热，就该用茯苓、猪苓、泽泻、藿香、柴胡、黄芩、薏苡仁等来清热利湿。

这就叫“同病异治”。

同样的道理，也可以异病同治。

有人说中医太灵活、太个体化了，其实，这正是中医的优势所在，也符合具体问题具体分析哲学大原则。

养生得遵循整体观念 如果非要问中医与西医的区别，简单地说，就是中医多从宏观上着眼，而西医则从微观上来努力。

中医向来把人体看做是一个整体。

这种整体有两层意思：一是大整体，二是小整体。

大整体是说人和自然、社会环境的一致性，人的健康会受到外在各环境因素的影响，这就叫“天人合一”、“天地大人生”。

无论是身体还是心理的疾病，都是因为人没有处理好与这个大环境的关系。

比如中国传统的婆媳关系，如果处理不好，大家的心情就都不舒畅，结果婆婆肝郁，儿媳肝郁，没准儿子也肝郁。

如果不解决根本问题，即使暂时缓解了症状，效果也不会理想，更难以长久。

小整体则强调人的脏腑、气血、经络、四肢百骸、五官九窍都是相互关联、相互影响的，也就是说，人身就是一个整体，古代中医称为“人身小天地”，所以不能头痛治头，脚痛治脚。

以咳嗽为例，《黄帝内经》讲“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”，比如某人最近有心事，着急上火了，肝火旺盛犯肺，就必须清泻肝火；以此类推，对付心咳、肾咳，都得使用不同的方法。

这就好比开锅了，不想让水开可以有两种办法：一是加凉水，但过一会儿还会再开(治标)；二是熄火，把火一关，水就永远不再开了(治本)。

中医养生还不同于平时所说的“预防”，前者更强调通过调理人的身心状态来提高人体抵抗疾病的免疫能力。

养生总是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法来实现的。

而关于养生的著作，至少可以追溯到2000多年前的《黄帝内经》，里面就已经提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的一些养生原则。

养生的关键在于融入生活、工作、学习的各个方面，养生方法因人、因时、因地制宜，不存在一个单纯的方子或一种方法。

也正因为养生方法的个体差异性，社会上才出现诸多形态各异的“养生理念”。

<<吃出好体质>>

中医讲究“上工(上等水平的医生)治未病，中工治欲病，下工治已病”，主张调动人的自我康复能力，通过“扶正祛邪”的方法达到治疗疾病的目的。

不仅主张“防患于未然”，更看重养生保健，使人不得病而保持健康长寿，方法有运动养生、饮食养生、运气养生、音乐养生和书法养生等。

文学家黄宗英则强调“寿与众伴，寿与动伴，寿与艺伴，寿与绿伴，寿与笑伴，寿与德伴，寿与美伴”，并名之为“保健七伴”。

我非常推崇北京中医药大学王琦教授所提出的“因人施养、因病施养”的养生理念因为不同的身体状况，往往需要不同的养生方法=没有一种神奇的养生方法是适合所有人的。

不同体质特征不仅决定了人的不同形态结构、心理特征，也决定了他们容易得哪些病。

所以，要想养生，首先需要读懂自己的身体，根据自己的体质类型来选择吃喝、起居、保健。

这也解释了为什么同样的养生方法，对于有些人来说是养生，而对于另一些人来说则恰恰是“伤生”。

一直致力于健康教育的洪昭光教授认为，养生理念可以分成三类：首先是经过科学研究，并被大量实验证实了的；其次是做过分析研究，但论证尚不充分的；第三则是“专家”们不负责任的随口乱说，又被媒体断章取义瞎传开来，明显缺乏科学依据，却让大家深信不疑的。

即使是第一类正确的养生理念，用在每个人身上也未必都能收到事半功倍的效果。

新华社曾报道过一位英国百岁老太太，从7岁起就迷上了抽烟。

一生中大约抽掉了17万根香烟。

这位老太太的经历只是特例，完全不具备模仿意义，倒恰好印证了人体的复杂性。

药理是如此，饮食同样如此。

愿每个人都能从浩瀚的知识大海中，找到最适合自己的养生方法；也只有这样的养生，才能真正让我们健康长寿。

面对健康问题时，有聪明、普通、明白和糊涂这四种人，懂得养生的人是聪明人。

预防不光是为了省钱，得病少了，自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。

而要想做到健康达标，20岁得养成好习惯；40岁指标都正常；60岁以前没有病；80岁以前不衰老；轻轻松松100岁。

梅雨霖 2013年1月26日于康怡居

<<吃出好体质>>

内容概要

饮食是维持生命的，药物是补偏救弊的。

怎样将二者有机地结合起来?这就是中医饮食调护的研究内容与意义所在。

《吃出好体质》由梅雨霖编著，《吃出好体质》以中医基础理论为经，以现代膳食科与分析化学为纬，将常用食物逐一标示剖析，结合饮食理论与体质自测，使我们不仅知道自己属于怎样一种体质，适宜怎样吃喝，而且明白为什么应该这样吃喝，才能有病疗疾，无病健身，从而有效地提升生命质量。

<<吃出好体质>>

作者简介

梅雨霖，教授，江西湖口县人。

先后执教于北京中医学院、北京第二外国语学院、中央广播电视大学、九江学院。

主要研究：文秘、职业、公共关系、中医保健。

主编高校及研究生教材7本，出版各类专著20多本。

部分作品入选“十一五”国家重点图书，部分作品被介绍到台湾、香港地区及新加坡等国家。

<<吃出好体质>>

书籍目录

饮食养生相关话题中医饮食调护的内容我国古代食疗的地位和影响我国古代的食疗理论怎样理解四季食疗理论人体所需的主要营养别让维生素变成“危身素”谈谈饮水环境、饮食与疾病怎样科学合理饮食家常便饭有学问素食与营养常见的食疗方法中草药与饮食间的“情”“仇”哪些中药可作食物发物与忌口什么是身体的酸碱度巧法排“毒”转基因、辐照等高科技食品有些吃俗得改一改 身边的食物米麦类 陈仓米 谷芽 麦芽 秫米 玉米 薏米豆麻类 黄豆 黑豆(附：野黑豆) 绿豆 赤小豆 芝麻 葛粉 蔬菜类 豆芽 竹笋 韭菜 苏叶 马齿苋 鱼腥草 苦菜 芸苔 香菜 莴笋 丝瓜(附：丝瓜汁) 冬瓜 南瓜 苦瓜(附：苦瓜子) 茄子 西红柿 山药 百合 萝卜 胡萝卜 藕(附：藕粉) 黄花菜 金银花 荷花 菊花(附：白菊花) 木耳 银耳(附：金耳) 香菇(附：蘑菇) 一·水果类 葡萄(附：葡萄干) 甘蔗 橘(附：橘皮、橘络、橘核、橘叶) 金橘 柿子(附：柿饼) 山楂 大枣 无花果 火龙果 龙眼 芒果 荔枝 西瓜 甜瓜(附：甜瓜子、甜瓜蒂) 莲雾 杨梅 香蕉 桃(附：桃叶、桃花、桃枝、桃根、桃胶、桃仁) 樱桃(附：樱桃树根) 桑椹(附：桑芽) 梨 海棠果 橄榄(附：橄榄油) 山竹 榴莲 荸荠干果、坚果类 莲子(附：莲心、莲须、莲房) 芡实(附：芡实茎) 乌梅(附：白梅) 白果 开心果 板栗 松子仁 核桃(附：隔心木、核桃青皮、核桃叶、核桃枝、核桃花、核桃壳) 腰果 榧子(附：榧子枝、榧子叶) 槟榔 花生水产品类 海带(附：海藻、紫菜) 虾 田螺 海参(附：红旗参) 蛭肉 文蛤 淡菜 鲍鱼 螃蟹 鳗鲡鱼 鳝鱼(附：鳝鱼血) 鳊鱼(附：鲢鱼、鲤鱼、青鱼、鲫鱼) 乌鱼(附：鲳鱼、鲑鱼、鲈鱼、石首鱼) 龟肉 鳖肉肉乳蛋类 猪肉(附：猪油、猪血、猪脑、猪脊髓、猪心、猪肺、猪胃、猪肾、猪肝) 马肉(附：马奶) 牛肉(附：牛奶) 羊肉(附：羊油、羊血、羊肝、羊肾、羊奶) 驴肉 鹿肉(附：鹿血、鹿茸、鹿角) 鸡肉(附：红公鸡、白公鸡、黑公鸡、黄母鸡、黑母鸡、乌骨鸡、鸡冠血、鸡蛋、蛋白、蛋黄、野鸡) 鸭肉(附：鸭血、鸭蛋、野鸭) 鹅肉(附：鹅血) 兔肉 麻雀肉(附：麻雀脑、麻雀卵) 鸽子肉(附：鸽蛋) 蜗牛 蚕蛹 蛤蟆油调味类 食盐 酱 豆豉 豉汁 茶叶 砂糖 饴糖 蜂蜜 酒(附：葡萄酒) 生姜(附：生姜皮、干姜) 葱白(附：葱叶、小葱) 薤白 大蒜 茴香 白豆蔻(附：肉豆蔻、草豆蔻) 草果 高良姜 缩砂仁 白芥子 胡椒(附：白胡椒、黑胡椒) 体质自测气血情况自测 气的运行自测 血的盈亏自测 气血关系自测阴阳协调自测 阴的状况自测 阳的多少自测 阴阳平衡自测五脏功能自测 自测肝脏功能 自测心脏功能 自测脾脏功能 自测肺脏功能 自测肾脏功能综合体能自测 自测腿膝功能 自测腹背肌力 中、老年人自测综合体能个人体质自测1：粗略自测四种体质 虚弱型体质 温热型体质(热性或火性体质) 寒凉型体质(寒性或冷性体质) 抑郁型体质 辨别体质的简易方法个人体质自测2：通用自测九种体质 平和体质 气虚体质 阴虚体质 阳虚体质 痰湿体质 湿热体质 气郁体质 血瘀体质 特禀体质 问题解答 有没有使人聪明的药饵 正常儿童能不能吃保健品 食物中毒怎样家庭急救 药膳中的常用中药 认识红参 结识西洋参 巧用阿胶进补 正确服用天麻 胎盘真是万灵药吗 制首乌可久服 亦蔬亦药蒲公英 食药两用话黄精 艾叶不可食 网迷应该吃什么 高血压、高血脂、心脏病患者食、药当注意 认识核酸 慎用药物牙膏 当心患“铁缺乏症” 正确补钙 不是缺德是缺碘 硒也不能乱补 氟有两面性 当心观赏植物中毒 贴心提示 贴心提示1：口腔糜烂与耳朵流脓的简便方 贴心提示2：全价营养数豆浆 贴心提示3：食药双佳话绿豆 贴心提示4：误吞异物吃什么 贴心提示5：请君多食马齿苋 贴心提示6：牙痛简易应急方 贴心提示7：多方综合疗冻疮 贴心提示8：张锡纯妙用生山药 贴心提示9：吃水果大有学问 贴心提示10：大枣食(药)用有区别 贴心提示11：妙治气管炎、哮喘 贴心提示12：鲜梨能止唾 贴心提示13：常见瓜子的比较 贴心提示14：催乳与回奶 贴心提示15：鱼眼有作用 贴心提示16：多吃鱼不益眼 贴心提示17：甲鱼血、胆汁不宜生饮 贴心提示18：癌症病人能吃甲鱼吗 贴心提示19：古代的美容药 贴心提示20：服朱砂忌碘盐 贴心提示21：炎夏多吃醋 贴心提示22：哪些药、病忌茶类饮料 贴心提示23：哪些药、病喜爱茶类饮料 贴心提示24：以茶代烟好 贴心提示25：蜂蜜与王浆、花粉的区别 贴心提示26：酒该怎么饮 贴心提示27：药酒讲究多 贴心提示28：生姜治病多 贴心提示29：洋葱有利防病保健 贴心提示30：食药双栖数大蒜 贴心提示31：老人贫血别忙补铁 贴心提示32：骨质疏松不能光补钙 贴心提示33：怀孕时腿肚抽筋当心宝宝缺钙 贴心提示34：食用碘盐有讲究 贴心提示35：微量元素少不得附录：测测你的饮食是否抗衰老

<<吃出好体质>>

章节摘录

大气、陆地和海洋，通过水的循环，连成一个统一的自然体系，同时又使大气圈、岩石圈、生物圈和水圈之间能进行能量和物质的交换。

然而，由于工农业的发展，大量的固体、液体等有害物质以及余热，未经全面、有效的处理，就被排入水中，使水体受到污染，甚至连地下水也难逃厄运。

据联合国卫生组织报道，全世界约80%的疾病是由于水污染和缺乏起码的卫生条件而造成的。

至于水污染给水产业、水中工程设施、旅游服务等方面所造成的经济损失，更是难以统计。

所以，科学家们一致认为：水污染是目前人类所面临的重大生态学和社会问题之一。

习惯上，人们认为水污染后往往是发出臭味、透明度降低，油与印染废水的污染则更一目了然；但事实上，许多化学物质或放射物质的污染是难以察觉的，饮用、使用这些被污染的水源，会使人身受其害。

依照污染源的不同，目前一般把水污染分为有机物污染、化学物质污染、重金属污染、病原体污染、放射性物质污染、热污染等等。

有机物污染，主要是人口密集区排放出的生活污水，内含某些以动植物为生产原料的工厂排放物。

这类污染水中含有大量的天然有机物，如粪尿、残羹烂菜、动物的皮毛骨血等。

某些有机物固然可以直接成为水中的营养物质，但大量的有机物则需要细菌来分解；而分解的过程中，因大量消耗水中的溶解氧而引起水体严重缺氧，不少生活在水中的生物因此而死亡，反过来又加剧了水质的恶化程度。

化学物质污染源包括农药、医药、食品添加剂、洗涤剂、塑料制品以及众多的工农业生产废弃物。

有的以无机成分为主，有的则以有机成分为主。

其中，农药造成的污染尤其突出。

田间使用农药后，其残留物很大一部分最终将进入水体，而且它们残存的时间比较长(有的甚至相当长，如原来用的DDT，俗称滴滴涕，17年以后仍有39%没有分解)，所以潜在的危害性很大。

重金属指汞、铬、铅等。

许多以重金属为原料或催化剂的工厂所排放的废水中，常含有相当数量的重金属成分。

不错，人和其他生物都离不开一定数量的金属元素，但所需极微，如果摄人过多，则物极必反，成为有害之物，更何况有些重金属元素根本就不是生物所需的。

因为多数重金属进入人体，常是有进无出或进多出少，时间一长，积累一多，就会破坏人及动物的肝、肾、神经、骨骼等正常功能，从而造成危害……在诸多生物体中，受污染之害首当其冲的是水生生物。

那些敏感的种类，要么死亡，要么迁移；忍耐力较强的，则因食物或空间竞争的对手减少了而得以充分发展，于是原来生态系统间的平衡被人为打破(尽管是无意的)，生态物种的结构与功能发生了质变；有些污染严重的地方，生态系统还会彻底崩溃。

此外，污染物质还通过不同的营养层次，在食物链中逐渐富集起来。

人、畜食用这类水产品或饮用这种水，污染物质又会转移进入人畜体内，影响甚至危害健康。

当然，水体本身也会有一定的净化功能，将一部分污染物稀释、沉淀，或与其他物质结合，或被生物分解。

但这种自净功能既是有限的，又往往受到许多环境因素的限制。

加之近年各类污染源剧增，更使这种自净功能显得微乎其微。

然而，生命起源于水，人类更是不可一日无水。

因此，为了保护环境，同时也是保护我们人类自己，一定要高度重视水污染的治理，保护水资源的洁净！

如何科学饮水 同样的，饮水也存在一个科学合理的问题。

一次性地过多饮水，冲淡了血液，全身细胞的氧交换就会受到影响，人体就会产生疲倦感，食欲大减，脑袋昏昏沉沉，感觉变得迟钝。

甚至有专家认为，患白内障也与饮水不足有关。

<<吃出好体质>>

病人的饮水量与饮水时间就更有讲究了。

胆、肾结石及痛风病人，每天可以多饮些水(2000~3000毫升)，以稀释胆汁，降低尿酸浓度，帮助结石排出。

高血压、冠心病患者，睡前与起床后都宜喝一杯温开水，以降低血液黏稠度，减少发生脑血栓的几率。

便秘病人早晨起床后宜喝一杯淡盐水，以促进胃肠蠕动，滑润肠道。

心、肾功能不全及尿崩患者，不宜多喝水，以免增加心、肾的负担。

糖尿病患者应节制饮水，即使口渴了，也只能小口少饮，多多含漱，避免导致高渗性昏迷。

煮饭别用新鲜自来水 我们现在所用的自来水，大多是用氯来消毒的。

如果煮饭时用新鲜自来水，则饭在烧制过程中，氯在分解的同时也将米中的维生素B1大量破坏了，造成营养白白流失。

有人测算，这种损失竟然达到了1/3。

尤其是我们现在吃的米、面都比较精细，所含的维生素B1本来就不多，再被自来水这么浪费，就不合算了。

正确的做法应该用烧开了的自来水烧饭，这时，水中的氯气已经挥发完毕，对维生素也不会构成威胁了。

P36-39

<<吃出好体质>>

编辑推荐

《吃出好体质》由梅雨霖编著，面对健康问题时，有聪明、普通、明白和糊涂这四种人，懂得养生的人是聪明人。

预防不光是为了省钱，得病少了，自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。

而要想做到健康达标，20岁得养成好习惯；40岁指标都正常；60岁以前没有病；80岁以前不衰老；轻轻松松100岁。

<<吃出好体质>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>