

# 前言

## Preface

健康是人们普遍关注的话题，随着现代医学的发展，人们的自我保护意识与医疗保健意识日渐增强，健康长寿成为现代社会人们追求的理想目标。虽然当今人们的物质生活有了很大的提高，但由于大多数人缺乏营养保健知识、养生知识及系统的健康生活理念，日常生活中形成许多不良习惯，如膳食不平衡、饮食无规律等。20世纪90年代，美国心脏健康会议发布了《维多利亚宣言》，提出了健康四大基石，即“合理膳食，适当运动，戒烟戒酒，心理平衡”，其将合理膳食列在首位。我国中医素有“有胃气则生，无胃气则死”之说，并指出“胃气者，知饥也”，因此“调理脾胃，以治百病”成为中医临床治疗遵循的重要原则，并由此得出了凡病“三分治，七分养”的结论。饮食是保持健康长寿的重要因素，从宏观和长远的角度看，膳食营养不仅影响个人的体质、智能、发育和健康程度，也影响着整个民族的竞争力与创造力，以及社会的文明进步和经济发展。

中华民族的祖先为了生存，尝百草、吃野果，创立了“药食同源”“膳药同功”的养生保健哲学思想。园艺产品在古代的养生论著中多有记载，它是人们一日三餐中重要的组成部分，其品种类型繁多，营养丰富，生物活性物质及营养保健功能各不相同，系统地学习科学的养生保健理论，正确地认知不同园艺产品的营养并科学食用与利用，对人们营养健康、生活品质的提高及促进园艺产品营养学发展与园艺功能产品开发具有重要意义。

本书是基于当前普通高等院校、高职院校及人们现代健康生活方式对园艺产品营养与保健方面知识的需求而编撰的，是一部从不同园艺产品养生文化、保健理论、营养保健功效及影响产品营养素的因素等多个方面系统介绍不同园艺产品（果、蔬、花、茶等）的营养保健知识与应用的教材，是将营养保健类图书向教材转型的新的尝试。

本书的编委均是在我国高等农业院校不同园艺产品领域从事教学科研的工作者。限于编者水平，书中疏漏和不足之处在所难免，敬请广大读者和同行提出宝贵意见，以便于再版时修订、完善。

编者  
2018年5月

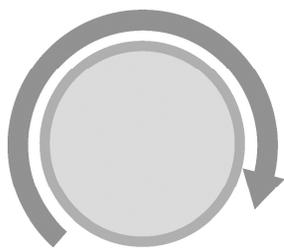


# 目 录

## Contents

绪论	1
第一章 营养保健的原理	7
第一节 营养保健的中医药学基础	7
第二节 体质与营养保健	14
第三节 营养素与人体健康	17
第四节 人体营养平衡与膳食指南	25
第二章 蔬菜的营养与保健	30
第一节 蔬菜的膳食文化与养生理论	30
第二节 蔬菜的分类	32
第三节 蔬菜的营养保健功效	33
第四节 蔬菜的抗营养因子	50
第五节 贮藏与加工对蔬菜营养价值的影响	54
第六节 蔬菜产品的开发与利用	60
第三章 花卉的营养与保健	68
第一节 花卉的膳食文化与养生理论	68
第二节 食用与药用花卉分类	76
第三节 花卉的营养保健功效	82
第四节 花卉的毒性与禁忌	99
第五节 花卉产品的开发与利用	105
第四章 果品的营养与保健	113
第一节 果品的膳食文化与养生理论	113
第二节 果品的分类	116
第三节 果品的营养保健功效	122
第四节 果品的品鉴与科学食用	140
第五节 贮藏运输与加工对果品营养价值的影响	152
第六节 果品的开发与利用	161
第五章 食用菌的营养与保健	167
第一节 食用菌的膳食文化与养生理论	167

第二节	食用菌的分类及其营养成分	170
第三节	有毒菌类的识别	178
第四节	食用菌的营养保健功效	183
第五节	食用菌禁忌与推荐食用	193
第六节	采后对食用菌营养价值的影响及贮藏保鲜方法	197
第七节	食用菌产品的开发与利用	200
<b>第六章</b>	<b>茶叶的营养与保健</b>	<b>203</b>
第一节	茶文化与品质生活	203
第二节	茶叶的化学成分与营养保健	209
第三节	茶叶的分类与科学饮用	221
第四节	贮藏与加工对茶营养价值的影响	225
第五节	茶产品的开发和利用	230
<b>第七章</b>	<b>药食同源植物的营养与保健</b>	<b>237</b>
第一节	药食同源植物的膳食文化与养生理论	237
第二节	药食同源植物的种类	239
第三节	药食同源植物的营养保健功效	240
第四节	药食同源植物的科学食用	258
第五节	药食同源植物的产品开发与利用	267
<b>第八章</b>	<b>芳香植物的营养与保健</b>	<b>270</b>
第一节	芳香植物的定义、种类及分类	270
第二节	芳香植物国内外历史与中西方传统饮食保健文化	272
第三节	芳香植物的应用	273
第四节	芳香植物的营养保健功效	275
第五节	芳香植物的禁忌与科学食用	282
第六节	芳香植物产品开发与利用	284
<b>主要参考文献</b>		<b>286</b>



# 绪 论

**本章要点：**掌握健康的内涵、健康的标准、影响健康的因素及维护健康的要素。理解健康的重要性，了解我国居民的健康状况及园艺产品在营养保健中的地位与作用。

## 一、什么是健康

人类有了健康才能生存，才能发展、享受。健康是长寿的基石，是对社会、对自己、对亲人的责任，是人们存在的最佳状态，是亘古至今人类生命史上令人神往的、不断追求的共同目标，是自古以来人们十分关注的话题。人类文明到了今天，我们应该用知识生活，不应该用习惯生活。俗话说：“病来如山倒，不如预防早。”这句话提醒我们，应当深刻感悟预防疾病和维护健康的重要性，要看清追求健康是 21 世纪的大趋势，有了健康才能轻松迎接新世纪的挑战。

### （一）健康的定义

健康的定义与科学进展密切相关，世界卫生组织（WHO）早在 1948 年成立之初的《世界卫生组织宪章》中就指出：“健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”1990 年，世界卫生组织又为健康的定义补上了道德健康这一条。新的健康定义中健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康（生理健康）、心理健康、道德健康和社会适应性良好四方面都健全，才是完全健康的人。

**1. 生理健康** 生理健康有明确的标准，如生长发育、成熟衰老等，更量化一些，就是体温  $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ ，血压：低压  $60\sim 90\text{mmHg}$ （ $1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ ）、高压  $90\sim 130\text{mmHg}$ ，心率  $60\sim 80$  次/分，这是人体生理运动的正常指标。

**2. 心理健康** 由于社会、文化背景等因素的影响，心理健康的标准比较模糊。但心理健康对人的行为准则起着主导作用，只有心理健康的人才能适应各种各样的环境、处理形形色色的事情。

心理健康是一种良好的心理状态，处于这种状态下，人们不仅有安全感、自我状态良好，而且与社会契合和谐，能以社会认可的形式适应外部环境。它一般可理解为情绪的稳定和心理健康方面的成熟两个方面，但这种稳定和成熟的状态是相对的。因为我们生活在一切都在变化的社会中，没有人会有一成不变的精神和情绪状态。只有将制约人格的各种条件，如文化程度、工作能力、职业、社会地位、生活演变等很好地协调起来，并能适应环境、利用环境、创作环境，才能称为心理健康。

一些心理学家摆脱开标准的束缚，向人们描述一个心理健康人士的特征为：这是一个朝气蓬勃的、快乐的人，有所爱，也被人爱；满怀信心地面对人生的挑战，满腔热情地投入自己的工作，发挥自己的全部潜能；能够洞察外部世界，并对自己所遇到的挑战做出响应，制

定出合理的人生策略；不会随意夸大，也不会任意贬低自己的能力；对自己和他人的评价都建立在现实的基础上。如果你是上面描述的这种人，那么你的心理就是健康的。

探索人类心智奥秘的拓荒者弗洛伊德将心理健康归结为爱与工作的能力。他在一部著作中列出了心理健康人士的一些共同特点：保持理智与平衡；具有自我价值感；具有爱的能力；具有建立和维持亲密关系的能力；能接受现实中的各种可能性和局限性；对工作的追求与自己的天资和教育背景相适应；能体验到某种内在的静与满足感，让自己觉得此生没有虚度。

目前，国内外学者普遍认为心理健康的标准有 11 项，基本符合这 11 项标准的人，就可以认定是心理健康的人。

- 1) 具有适度的安全感，有自尊心，对自我和个人成就有“有价值”的感觉。
- 2) 充分了解自己，不过分夸耀自己，也不过分苛责自己。
- 3) 在日常生活中，具有适度的自发性和感应性，不为环境所奴役。
- 4) 适当接受个人的需要，并且有满足此种需要的能力。
- 5) 有自知之明，了解自己的动机和目的，并能对自己的能力做适当的估计。
- 6) 与现实环境保持良好的接触，能容忍生活中的挫折和打击，无过度幻想。
- 7) 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能视社会标准的不同而变化，对自己的工作能集中注意力。
- 8) 有切合实际的生活目的，个人所从事的事业多为实际的、可能完成的工作。
- 9) 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要而改变自己。
- 10) 在集体中能与他人建立和谐的关系，重视集体的需要。
- 11) 在不违背集体的原则下，能保持自己的个性，有个人独立的观点，有判断是非、善恶的能力，对人不做过分的谄媚，也不过分寻求社会的赞许。

**3. 道德健康** 道德健康是指不以损坏他人的利益来满足自己的需要，能按照社会认可的行为道德来约束自己及支配自己的思维和行动，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和力量。据测定，违背社会道德往往导致心情紧张、恐惧等不良心理，很容易发生神经中枢紊乱、内分泌系统失调等，免疫系统的防御能力也会下降。医学家研究发现，贪污受贿的人就容易患癌症、脑出血、心脏病和神经过敏症；而为人正直、心地善良和淡泊、坦荡的品质，则能使人保持道德健康，有助于身体健康。

**4. 社会适应性良好** 社会适应性良好是指对于社会环境和一些有益或有害的刺激，能积极调整、适应。不让自己长期处于一种封闭、压抑的状态。简单地说就是，保持一种好的适应心态，保持良好的沟通很重要。

## (二) 健康的标准

**1. 人体健康标准** 世界卫生组织根据健康的相关方面制定了人体健康的 10 条标准。

- 1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- 2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- 3) 善于休息，睡眠良好。
- 4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- 5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 6) 体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- 7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

8) 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感; 牙龈颜色正常, 不出血。

9) 头发有光泽, 无头屑。

10) 肌肉、皮肤富有弹性, 走路轻松有力。

**2. 中年人全面健康标准** 世界卫生组织还进一步提出了中年人全面健康标准, 包括了躯体健康、心理健康及道德健康的标准。

(1) 躯体健康可用“五快”来衡量

吃得快: 进食时有良好的胃口, 不挑剔食物, 能快速吃完一餐饭。说明内脏功能正常。

走得快: 行走自如, 活动灵敏。说明精力充沛, 身体状态良好。

说得快: 语言表达正确, 说话流利。表示头脑敏捷, 心肺功能正常。

睡得快: 有睡意, 上床后能很快入睡, 且睡得好, 醒后精神饱满, 头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋, 抑制功能协调, 且内脏无病理信息干扰。

便得快: 一旦有便意, 能很快排泄大小便, 且感觉良好。说明胃、肠、肾的功能良好。

(2) 心理健康可用“三良好”来衡量

良好的个人性格: 情绪稳定, 性格温和, 意志坚强, 感情丰富, 胸怀坦荡, 豁达乐观。

良好的处世能力: 观察问题客观现实, 具有较好的自控能力, 能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系: 助人为乐, 与人为善, 与他人的关系良好。

(3) 道德健康 世界卫生组织关于健康的概念有了新的发展, 即把道德修养纳入健康的范畴。健康不仅涉及人的体能方面, 也涉及人的精神方面。将道德修养作为精神健康的内涵, 其内容包括健康者不应有以损害他人的利益来满足自己需要的思想和行为, 能具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等的是非观念, 能按照社会行为的规范准则约束自己及支配自己的思想和行为。在个人的品质上具有良好的社会道德, 仁慈宽恕, 忠诚友爱。

善良的品性、平和的心境是健康的保证。与人相处善良、正直、心地坦荡、遇事出于公心、凡事想着别人, 这样便无烦忧, 使心理保持平衡, 有利健康。良好的心理状态, 能促进人体分泌更多有利的激素、体液因子、酶类和乙酰胆碱等。这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态, 从而增强机体的抗病力, 促进人们健康长寿。而且, 大脑中有部分细胞能产生内啡肽, 它能通过脑细胞膜上的吗啡受体产生愉快的情绪, 良好的心情是健康重要的因素之一。这就是“善有善报, 恶有恶报”的科学道理。

**3. 老年人全面健康标准** 世界卫生组织对老年人健康的标准提出了多维评价。这种多维评价包括以下 5 个方面。

1) 精神健康: 老年人一定要有良好的心理、心态, 要平和宽容, 切忌焦虑疑心, 要用爱去滋润身边的一切事物。

2) 躯体健康: 就是通常人们所说的健康, 老年人易患的病有高血压、冠心病等, 而且易出现中风。所以, 老年人一定要经常锻炼, 保证有一个健康的身体。

3) 日常生活的能力: 生活上有自理的能力, 包括自我照顾和自己理家等。

4) 社会健康: 包括良好的人际关系、社区活动参与程度、与子女的关系等。

5) 经济独立: 当今的老年人一部分靠退休金或养老金生活, 也有一部分由子女赡养。如果老人在经济上是独立的, 自己会生活得更有信心, 会更加快乐。

## 二、健康的重要性

健康为什么重要呢? 因为完美人生的三大标准是健康、财富、自由。人们丰衣足食之后对健康的渴求显得越来越强烈, 健康将成为 21 世纪人们的基本目标, 追求健康将成为所有人

的时尚。人人都希望自己能有健康、长寿、高质量的生活。的确，拥有健康才能拥有一切，有健康的身体才能挑起生活的重担，才能为人民服务，才能对社会有所贡献，才能享受生活带来的幸福。曾有人用这样一组数字“100000000”来比喻人的一生，这里的“1”代表健康，而“1”后边的“0”分别代表生命中的事业、金钱、地位、权力、房子、车子、家庭、爱情、孩子等，如果没有这个“1”，人生也只是一个“0”，所以健康才是最重要的。曾有人说，权力是暂时的，财富是后人的，唯有健康才是自己的！个人的健康对社会、工作、家庭等方面都具有不可取代的重要性。

### （一）健康对社会的重要性

自1949年以后，党和政府就高度重视人民群众的健康。目前来说，对我国公众健康威胁比较大的有两个方面：一是传统疾病风险，比如传染病，3月24号是世界结核病防治日，我国是全球结核病负担最重的国家之一，每年还有几百万新发结核病患者；二是以心脑血管病、糖尿病和肿瘤为代表的慢性病，这种慢性病的高发对于公众健康的危害非常大，而且给国家带来了重大的经济负担。据统计，有的国家仅肿瘤或糖尿病的全年医疗费用支出，就占到这个国家总医疗费用的15%~20%。所以，如果这样的疾病发生率越来越高，不仅对公众的健康造成威胁，而且会给国家的社会经济发展带来很大的威胁。

### （二）健康对工作的重要性

人民生活水平提高的同时，也给人们带来了一些“富贵病”，如糖尿病、高血糖、高血脂、高血压、心脏病、心脑血管病等，严重危害着人们的健康。提前得病，使疾病年轻化；提前残废，使人丧失生理功能；提前死亡，使人英年早逝。这三个“提前”目前是社会较为普遍的现象，每个人都在社会上承担着一定的工作任务，如果没有一个健康的身体，就不可能有效完成工作任务，为社会尽到应尽的义务。

### （三）健康对家庭的重要性

一个人如果身体不好，经常患病，特别是重症疾病，一般需要家人来照料，耗费大量的医疗费用，还可能因病返穷，因病致穷，严重影响家庭的和睦、个人的幸福。一人健康，全家幸福。所以身体健康十分重要，重于一切。应当采取多元化方法，保证身体健康。

## 三、国民健康状况

### （一）健康与寿命

一个人在没有外援性因素的情况下，正常的寿命是多少岁才算寿终正寝呢？世界卫生组织对人的年龄段是这样划分的：65岁以前属中年人；65~74岁属青年老年人；75~90岁属正式老年人；90~120岁才属高龄老年人。可见，一个人活到120岁不是梦想，这是有理论依据的：①根据生物学原理。人的寿命是他生长期的5~7倍。人的生长期是20~25岁（也就是人的最后一颗牙齿长出来的年龄）。由此推算，应该是120岁左右。②根据生物学规律。人的寿命是性成熟期的8~10倍，人的性成熟期为13~15岁。由此推断，应是120岁左右。③根据细胞分裂理论。按照一些动物的细胞分裂次数和寿命来推断。人的细胞分裂40~60次，平均分裂50代，每代周期2.4年，按代数与周期计算，人的寿命也应该是120岁左右。《2016年世界卫生组织统计》报告显示：2015年全球人均寿命为71.4岁，日本人的平均寿命是83.7岁，

美国人的平均寿命是 79.2 岁，而我国的人均寿命只有 67.88 岁。世界卫生组织的一项全球性调查结果显示：整个人类的健康状况不容乐观。现在健康的人只占了 5%，而患有各种疾病的人达到了 20%，75% 的人处于亚健康状态。

## （二）国民健康意识

**1. 医学上的误区** 医学分为预防医学、保健医学、营养医学和临床医学 4 门学科。而绝大多数人却把临床医学当成医学的唯一。

### 2. 对健康认识上的不足

- 1) 大多数人死于无知，而非死于疾病。也就是没有预防和保健意识，饮食营养不科学。
- 2) 大多数人前半生用命换钱，后半生用钱买命。有人觉得只要有钱，一切都不是问题。
- 3) 有一定的保健意识，但不知如何科学营养保健。
- 4) 过度保健或过于依赖药物和医生的治疗。
- 5) 大多数人是病死，而非（自然）老死。例如，有些人认为老年人年龄大了，得了病，治不治没有多大意义，就放弃了治疗。

## （三）我国国民健康状况

2011 年“第六届中国健康传播大会”在北京召开。会上，高级卫生专家、世界银行驻中国办事处王世勇做了《中国慢性病报告及国际慢性疾病防控最新进展》的报告。报告数据显示，中国人超重的有 3.05 亿人，肥胖的有 1.2 亿人，患高血压的有 2.36 亿人，患高胆固醇血症的有 3293 万人，患糖尿病的有 9681 万人。一位中老年人平均患有 3.1 种疾病。死因前 4 位的慢性病为脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、心脏病。中国人的健康情况正被慢性病所困扰，慢性病已经取代流行性传染病，成为导致我国人口死亡的第一原因。心血管疾病、癌症、糖尿病等慢性病造成的死亡率已经达到 85% 以上。随着老龄化社会的到来，慢性病已经成为卫生界面临的主要挑战，得了慢性病以后，家庭的经济负担很重，在疾病负担中，中国人的医疗费 69% 花在慢性病上。慢性病是健康危险因素长期积累、叠加并协同作用于人体的结果，有一个长期酝酿、渐进的过程，不容易被人察觉，而只要健康危险因素的作用持续存在，这种渐进的过程就不会停止。

## 四、影响健康的因素和维护健康的要素

### （一）影响健康的因素

人体是由呼吸、消化、内分泌、免疫、血液循环、神经、泌尿生殖和运动这八大系统组成的；八大系统是由各个器官组成的；各个器官又是由组织构成的；各个组织又是由细胞构成的，细胞的健康决定人体的健康。因为人的细胞生存在体液中，而人的体液占到了整个人体重的 60% 以上。我们的细胞好比生活在鱼池水中的鱼，而鱼的健康取决于鱼池中水的环境，就像细胞的健康取决于体液的环境一样，当体液的营养和环境正常时，我们的细胞自然也就健康了。如果水太清了，鱼无法长时间生存，如果水太浑了，鱼也不能生存，所以体液的营养与环境决定细胞的健康，从而决定人体的健康。

影响健康及引发疾病的主要因素有：①细菌、病毒；②毒性物质积累；③组织衰老、细胞变性、免疫性变态反应、内分泌代谢紊乱；④营养不均衡。其中，细菌和病毒是感染急性病的主要原因。20 世纪 20 年代，科学家发明了疫苗和抗生素后，急性病基本得到了控制，不再对

人类的生命构成很大的威胁。据世界卫生组织的一项统计分析,现代的死亡人群中只有 8.6%的人死于急性病,91.4%的人死于慢性病。人体对慢性病的抵抗力及患病后和受伤后的恢复能力,在很大程度上取决于营养状况和体液环境中毒素的污染程度。而导致毒性物质积累的因素主要有:①环境污染,如空气污染、水质污染、土壤污染、紫外线、温室效应等;②食品污染,如防腐剂、激素、色素、药物、抗生素、添加剂、农药等;③生活污染,如洗涤清洁用品、电器辐射、化工染料、增塑剂、家庭装修等。除此之外,不良生活习惯如吸烟、酗酒、喝过量浓茶、喝过量咖啡、熬夜、大量工作、不吃早餐、常吃快餐都易影响健康而引发疾病。

## (二) 维护健康的要素

### 1. 预防

- 1) 饮食要科学营养。
- 2) 适当运动,如打球、做健身操等,最好的运动是步行。
- 3) 充分休息,要保持 6~8h 的睡眠,有的人到晚上十二点还不睡觉,这样是不利于健康的。
- 4) 心理平衡,正确对待一切人和事物,不要总是只看到别人的问题,遇到问题也要在自身找原因。
- 5) 环境优良,要有环保意识。
- 6) 良好的个人习惯,戒烟戒酒。

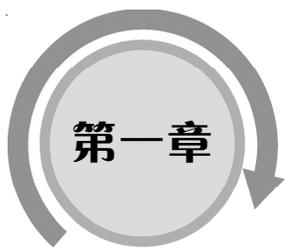
**2. 保健** 保健是调节亚健康有效的方法。现代临床及营养学领域普遍认为:有效的保健需要从清、调、补三个环节进行,清是清除体内的毒素,调是调节人体的机能,补是补充均衡营养。

**3. 治疗** 治疗主要是药物和手术。一个人要维护其健康,就应该明白:健康的人需要预防;亚健康的人需要保健和预防;患病的人需要治疗、保健和预防。营养学家曾提出著名的 1800 定律:今天的 1 份预防保健远胜于未来 8 份的治疗、100 份的抢救。也就是今天 100 元的预防保健,远胜于未来 800 元的治疗、10000 元的抢救。预防和保健才是维护健康的重要手段。

## 五、园艺产品在营养保健中的地位及作用

中华民族有着悠久的饮食文化,我国古代就有“药食同源”“膳药同功”之说。早在 2000 多年前的《黄帝内经》中就明确地记载着“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的养生要诀,这说明园艺产品营养丰富,具有很高的医疗保健作用,是人类重要的食品来源。所谓园艺产品是指果品、蔬菜、茶叶、食用菌和观赏植物产品的总称。人体重要的营养素包括蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、钾、碘、铁、维生素 A、维生素 D、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 C、维生素 K 等 15 种,除蛋白质、脂肪、维生素 D 主要由动物和谷物提供外,其他均可由园艺产品提供。

作为人类食品的重要组成部分,园艺产品在我国有着较为悠久的历史,它不仅是发展农业经济的主要商品,也是人类保健营养的必需品。现代营养科学研究成果表明,种类繁多的园艺产品与人们的精神生活和物质生活关系密切,不仅能提供人体所需要的营养素,还对维持人体健康、保持良好的生长发育具有极为重要的作用。另外,园艺产品中还含有多种活性营养成分,在人类抵抗疾病、延缓衰老等方面有显著作用。园艺产品及加工制品长期以来依靠其独特的风味、多种多样的色泽和丰富的营养极大地满足了人类对食物种类和喜好的需求,增加了食物的美学价值和医疗保健作用。



# 营养保健的原理

**本章要点：**了解中华民族的中医养生文化。重点掌握营养保健的中医药学基础、食物中七大营养素的功能与特点、体质和营养素与人体保健健康的关系、膳食与人体平衡的重要性，学习膳食指南以便科学膳食。

## 第一节 营养保健的中医药学基础

### 一、中医养生文化

养生（又称摄生、道生）最早见于《庄子》内篇。所谓“养”就是保养、调养、培养、补养、护养之意；所谓“生”就是生命、生存、生长之意。养生就是根据人体的生命规律，采取能够减少疾病、增进健康和延年益寿的手段所进行的保养身体的活动。历史上，我们的先辈以自己的聪明智慧，提出和发明了一系列预防疾病、延缓衰老的理论和方法，并使其逐渐演变成为一种极具中华民族特色的文化现象。

中医养生是中国传统的重要组成部分，是中医学的特色，它以中国哲学理论为基础，汇集儒、道、佛、医、武的思想精华，不仅具有强身健体的实用价值，而且映射出了中华民族的文化品格、民族心理、思维方式的特色。中医养生是通过保养精气、调节饮食、活动形体、调试寒暑等各种方法或手段，达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的一种医事活动。中医养生建立在中医学理论的基础上，从祖国传统医学中汲取精华作为养生的理论基础，指导人们修身养性，其注重整体性和系统性，目的是提前预防疾病、治未病。

中医养生文化是中国传统的颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿理论和方法的综合反映，是中医养生活动内在的价值观念、思维方式和外在的行为规范、器物形象的总和。

#### （一）中医养生文化的发展简史

中医养生文化的形成和发展经历了漫长的岁月，它的形成和发展可分为以下几个大的历史时期。

**1. 远古时期** 远古时期是养生文化的萌芽期。早在秦汉时期的医学经典《黄帝内经》中就有关于上古之人养生之道的记载，其“能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。这是说远古时期的先民懂得养生事宜，故能保持形神的健全和谐，命长百岁而获天年。

追溯到旧石器时期，火的发明改变了先民的食性，熟食便是食养、食疗、灸熨的起源。新石器时期，先民已能磨制石器、骨器，因此有了砭石、石针的应用。先民在采集、狩猎之时，听百鸟之鸣，闻松涛之声，观禽兽之姿，渐感于心，随动于情，模而仿之，便是音乐、歌舞、导引的发端。

殷商的甲骨文就有“沐”“浴”“寇帚”的文字记载，表明奴隶社会时期已重视个人卫生和环境卫生。甲骨文中尚有“疾言”（语言障碍）、“疾耳”（听力障碍）、“疾首”（头部疾患），以及使用针灸、按摩、导引、热熨等进行防病治病的记载。

**2. 先秦时期** 春秋战国时期，医学知识大有发展，其中不乏养生保健的精辟论述。例如，《老子》中记载有“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”，才是“深根固抵，长生久视之道”。《庄子》则记载有“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣”。《管子》中指出“精存自生，其外安荣，内藏以为泉原”。《吕氏春秋》中将运动喻为“流水不腐，户枢不蠹”。诸子之说，应为调神、纳气、存精、炼形等养生理论的萌芽。而“天人相应”的养生法则，早在诸子之说中就有蕴含。例如，老子云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

**3. 秦汉魏晋时期** 《黄帝内经》的问世，奠定了中医养生学的理论基础，其所载的“不治已病，治未病”“正气存内，邪不可干”“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”“人以天地之气生，四时之法成”等均为中医养生名言。《黄帝内经》中广泛应用针刺、灸焫、气功、按摩、温熨，以及阳光、空气、饮食、运动、时序、色彩、音乐、气味、声音等以却病延年，对后世养生学的发展具有深远影响。

《三国志》记载了华佗的运动养生观：“动摇者谷气得消，血脉流通，病不得生。”他还创制了五禽戏，具有动静相兼、刚柔相济的特点。这一时期已有养生学的专著、专论问世，如晋代葛洪的《抱朴子·内篇》、嵇康的《养生论》，北齐颜之推的《颜氏家训·养生篇》，梁代陶弘景的《养性延命录》等。诸书诸论都提倡养生重在保精、养气、调神，主张浴阳光、弃厚味、薄名利、节色欲、饮清泉、服补药。

**4. 隋唐时期** 养生之术至隋唐大有发展，隋代巢元方所撰的《请病源候论》中有养生专论“补养宣导法”。被后世奉为“药王”的唐代医家孙思邈的《备急千金要方》中也有养生专篇“养性”，其吸取了《黄帝内经》、扁鹊、华佗、葛洪及诸子百家的养生思想与成就，成为这一时期最具代表性的养生专论。

有学者归纳孙思邈的养生要点有五：一是陶冶性情，主张“耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念”，以保持情绪稳定，增强生命活力。二是生活有常，做到劳逸结合，起居有节，寒温适度，以顺应自然。三是饮食清淡，主张少食大荤厚味，避免过饥过饱，认为享受太丰，每为疾病、夭寿之因。四是动静结合，指出安居不动易致经脉壅塞，故倡“摇动肢体，导引行气”。其所采用的本土的“老子按摩法”和异域的“天竺国按摩法”，简便易行，几乎包括了全套“八段锦”动作。五是食药补养，常采用牛乳、黑芝麻、黄芪、白蜜、枸杞等药食补养身体。孙思邈认为，神仙之道不可致，养生之术当可行，使养生之术从虚无缥缈之说中解脱出来。其自身既言之，亦行之，寿至百岁有余，成为医学史上的寿星。“安者非安，能安在于虑亡；乐者非乐，能乐在于虑殃”，这便是孙思邈“安不忘危、防患未然”的养生箴言。

**5. 宋金元时期** 该时期的养生专著颇多，其他医著中养生专篇、专论更是时有所见。或总结养生经验，整理养生成就，使其更趋完善；或积累养生新经验，创建养生新知识，使其不断发展。养生专著、专篇中，宋代李昉的《太平御览·养生篇》、周守忠的《养生类纂》《养生月览》、蒲虔贯的《保生要录》、愚谷老人的《延寿第一绅言》、陈直的《养老奉亲书》，以及金元刘河间的《舍身论》、丘处机的《摄身消息论》、忽思慧的《饮膳正要》和李东垣的《脾胃论》等，均具有代表性。

上述养生专著、专篇从不同角度强调“未病先防”“既病防变”的养生预防思想，深刻地阐述了精、气、神在寿夭健衰中的重要作用，在淡饮食、和喜怒、慎四时、护脾胃、

练功法、保真元等方面也均有全面论述。金元王珪（洞虚子）的《泰定养生主论》更是提出养生当从幼年开始，并详细阐述自幼至老调摄有序的养生方法，认识到衰老是一个漫长的过程，卓有见地。那时，养生练功已成社会风尚，连诗人陆游的《养生》中也有“两眦神光穿夜户，一头胎发入晨梳”的诗句，以描绘其病后养生而致神采奕奕的状态。

**6. 明清时期** 明清时期的养生著作更趋实际，对唯心养生观多有抵触。例如，明代医家李诞《保养说》指出：《黄帝内经》所言“精神内守”“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，是养生的正宗，力倡避风寒、节劳逸、戒色欲、正思虑、薄滋味、寡言语等颇为实用的养生法。

医学大家张景岳在《类经·治形论》中倡言：“善养生，可不先养此形”，将养形作为养生之首务，颇为实在，颇具创见。龚廷贤的《寿世保元》选载了不少抗衰延年方药，如“长春不老丹”“扶桑至宝丹”“八仙长寿丸”等，并提倡“诗书悦心，山林逸兴”，充实了调补养生、娱乐养生、环境养生诸法。龚居中《红炉点雪》指出“善服药，不如善保养”，总结出“却病延年一十六句之术”，概括了古代气功导引之大要。龚居中还认为“歌所以养性情，舞所以养血脉”，明示轻歌曼舞具有良好的养生作用。

明代高濂所辑《遵生八笺》从八大方面论述延年之术、却病之方，其内容之全面，资料之丰富，知识之广博，议论之深刻，在同类著述中实属罕见，今之喜好养生者仍大可一读。

至清代，养生学术虽无大的进展，然养生专著甚多，有统计的不下五六十种，其中曹庭栋的《老老恒言》、汤灏的《保生篇》、唐千顷的《大生要旨》等，可谓其代表作。清代名医徐灵胎对人寿夭之因有独到见解，其在《元气存亡论》中指出：人之寿夭，“当其受生之时，已有定分”，已认识到先天遗传因素在个体自然寿命中的重要作用。

**7. 近现代时期** 19世纪中叶，中国逐渐进入半殖民地半封建社会，由于民族虚无主义思潮的影响，中医学曾一度横遭摧残，传统养生学的发展也随之遭受了严重的阻力，不仅养生学著述骤减，崇尚养生的社会风尚也一度趋淡。

1949年后，我国政府大力扶持中医药学，养生学也因此而得到发展。尤其是近年来，随着全社会物质文明和精神文明的快速提高，养生受到广大民众越来越多的关注，养生学理论研究也不断取得进展。历代养生名著，包括儒、释、道等经史百家典籍被校勘注释后大量出版。在整理古代文献、总结养生经验，并结合现代研究的基础上，出版了为数众多的具有时代气息的养生学专著。养生学术界积极开展学术交流活动，举办多种形式、多个系统的养生保健学术研讨会，全国中医院校多先后将“中医养生学”列入重要课程，以养生为专题的中外学术交流活动也日益频繁，有力推动了颇具中医特色的现代养生学的发展。

## （二）中医养生文化的特点

中医养生文化在其历史长河中，逐渐形成了一套独具特色的思想原则，这些原则充分体现出中国传统文化的背景。

**1. 防重于治，未老养生的未病思想** 中医古典医著《黄帝内经》中就提出“不治己病，治未病”的观点，喻示人们从生命开始就要注意养生，才能延缓衰老和防病于未然。《淮南子》云：“良医者，常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患也。”金元时期的朱丹溪亦说：“与其治疗于有病之后，不如摄养于先病之前。”人不可能长生不老，也不可能“返老还童”，但防止未老先衰、延长生命是可以办到的，这种预防为主养生思想告诉人们，自幼注意养生，平时注意养生，在生命的转折关头，尤应高度注意养生。如能持之以恒，即可防衰抗老，预防疾病的发生，这种防病抗衰思想与中国文化中的忧患意识一脉相承。《周易·系辞》云：“安不忘危，存不忘亡”，这种注重矛盾转化、防微杜渐的辩证哲学思想

是中国古哲学的精华。

**2. 天人合一，形神一体的整体观** 中国传统哲学十分强调自然界是一个普遍联系着的整体，提出天人相应、天人感应等思想，认为天地万物不是孤立存在的，它们之间都是相互影响、相互作用、相互联系、相互依存着的。中医养生文化中也体现出了这种原则。

中医养生学主张“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。这里明确把天文、地理、人事作为一个整体看待。人既是自然界的人，又是社会的人。人生活在自然界中，又生存在人事社会之中，不能离开社会群体而生存。影响健康和疾病的因素，既有生物因素，又有社会和心理因素，这是自古以来人们已经感觉到了的客观事实。中医养生从“天人相应”和“七情六欲”等方面出发，从人与自然、人与社会的关系中去理解和认识人体的健康和疾病，十分重视自然环境和心理因素的作用，并贯穿在病因考查、诊断治疗及保健预防的各个环节中，如强调养生要“顺四时而适寒暑”。

同时中医认为人体本身也是有机整体。把人的五脏与五体、九窍、五声、五音、五志、五液、五味等联系起来，组成整个人体和5个系统，在此基础上又根据脏腑的表里关系通过经络联系起来。

**3. 注意调整阴阳的平衡观** 《素问·至真要大论》记载：“谨察阴阳之所在而调之，以平为期。”中医养生学认为阴阳分别代表人体内相对的双方。《黄帝内经》记载：“生之本，本于阴阳”，说明人的形成和生长发展规律离不开阴阳。在人体正常生理状态下，保持阴阳相对平衡，如果出现一方偏衰，或一方偏亢，就会使人体正常的生理功能紊乱，出现病理状态。人体养生，饮食起居、精神调摄、自我锻炼、药物作用都离不开协调平衡阴阳的宗旨，人的衰老，或为阴虚，或为阳虚，或阴阳俱虚。阴虚则阳亢，阳虚则阴盛，阴盛则阳病，阳盛则阴病。故防治衰老，贵在调和阴阳，使阴平阳秘，精神乃治。这说明中国传统文化注重对称，强调平衡的哲学根底。

**4. 动静结合的恒动观** 中国哲学对动静的辩证关系认识很早，《周易》中就提出“动静有常”，《吕氏春秋》中有“流水不腐，户枢不蠹”，自然界的物质是不断运动变化着的，只有运动，才发生变化，只有运动，才产生万物。中医认为人的生命活动从发生、发展到消亡的全部过程，始终贯穿着一系列内部矛盾运动，这种运动就是升降出入。《黄帝内经》提出“高下相召，升降相因，而变作矣”。运动是自然规律，也是维持人体健康最基本的因素，生命运动的规律就是新陈代谢的过程，如果人体的升降出入运动发生障碍就是患病。所以中医养生学非常重视用运动变化的观点来指导防病治病。生命在于运动，因为运动是生命存在的特征，人体的每个细胞无时无刻不在运动着，只有保持经常运动，才能增进健康，预防疾病，以求延年益寿。

中国哲学亦有“主静”说。老子说：“清静为天下之正”“不俗以静”；明蔡清说：“天地之所以长久者，以其气运于内而不泄耳，故仁者静而寿”；中国的道家、佛家思想都是主静的，禅宗的坐禅、道家气功都对中国文化影响巨大。中国养生学也受此影响，发展成养生、修身理论，吸收了道家气功为医疗气功。这里的“静”不是绝对的静止，而是另一种运动形式，运动是绝对的，静止是相对的，动静结合，相辅相成，是养生保健之大旨。

**5. 养生方法中的辩证观** 辩证法是中国哲学的特色和优势。中医确定的整体辩证观体现了中国文化的这一特色。中医养生强调因时、因地、因人而异，强调养生保健要根据时令、地域和个人的体质、性别、年龄的不同而制订相应的方法。人是自然界的一部分，与自然界有着密切的联系，人必须认识自然、顺应自然、适应自然，同时根据个体的阴阳盛衰情况进行调摄，达到健康长寿的目的。这充分体现了中医的原则性和灵活性，中医将这种原则概括