

百岁中医泰斗钟一棠的饮食观

俗话说“民以食为天”，今年100岁高龄的国家级名老中医钟一棠一直强调以食养生，最近他写了一篇“百岁养生之饮食观”，希望通过本报推荐给广大老年朋友，对其他人能有所裨益。

调和五味，不暴饮暴食

日常饮食中所吃的食物大体上包含了酸、苦、甘、辛、咸五味，中医认为五味有长养脏腑、形体及肢节等作用，然而过食五味、亦或五味偏嗜，又会损及五脏，因此调和五味之间相互关系，不可偏胜于某味，也不可偏废于某味，只有这样才能有利于我们的养生。

平日饮食我们还需有节，中医主张“食哉唯时”、“不时，不食”，意思是说人们每天进食应该有较为固定的时间。这种定时饮食的习惯有利于脾胃很好地进行协调配合、有张有弛，适应正常的进食规律，每到一定时候就会自然做好消化食物的各种准备，以保证消化、吸收功能的正常进行。反之，那种随意添食的习惯就不利于食物的消化吸收、不利于身体健康。

饮食要适量，饥饱适中，切勿暴饮暴食，饮食过度，势必加重胃肠负担，破坏胃、肠、胰、胆等消化器官的正常生理功能，引发急性胃肠炎、急性胰腺炎等可能，严重损害身体健康。《东谷赘言》中

就明确指出饮食过量对人的具体危害：“多食之人有五患，一者大便数，二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养，五者多患食不消化。”反之，饮食缩减、不科学的减肥节食也同样有损于健康，只会造成身体营养不良，严重影响身体健康。

喝养生茶，晚餐宜吃粥

秋天到了，钟一棠特别推荐了一款适合于秋冬季节日常饮用的养生茶饮——参

杞养生茶。每日选用纯正宁夏枸杞、长白山生晒参泡茶即可，长期饮用具有补气益精、护肝明目、扶正祛邪的养生保健功效。

另外，他还摘录了一些关于日常饮食的零散经验：老人、孩童平时饭质以软为好，晚餐宜喝粥；避免餐前餐后剧烈运动，以致影响食欲，亦或消化不良。就餐时不宜高声喧哗，更不宜喋喋不休，所谓多语耗气；三餐后需常漱口刷牙，保持口腔清洁。餐前便后须洗手，以免病从口入。冰箱

里取出的食物必须蒸煮彻底才可食用。餐中菜品宜新鲜，不可服食隔夜菜品，不宜经常食用腌制、油炸等物；螃蟹性寒，可配合姜末同服，可解去寒毒。瓜果需洗净削皮，方可食用，尽量选择当令水果，反季节水果不可常食。柿子不宜与蛋同食，可引发胃柿石病。茄子、菠菜中含有较多的草酸，与钙质食物同煮，易形成草酸钙，引发结石疾患。樱桃具有健脾开胃之功效，又能改变人体胰岛素的分泌量，起降血糖作用。

侧身睡觉更养肝

《黄帝内经》里面有一句话，叫做“卧则血归于肝”，“卧”即睡觉。人在睡眠的时候，对血液的需求量减少，部分血液可以贮藏到肝脏，重新做血的滤化。所以如果睡眠好，就能使肝脏得到充分休息，这是养肝血最重要的一点。

在睡姿方面，中医认为侧身睡觉更有利于养肝造血。因为肝经分布在人体躯干两侧，不管是左侧卧还是右侧卧，血都更容易归入肝经，使人安静入睡，并开始一天的造血功能。为了让侧卧更舒适，并减少对身体的压力，可以找一个枕头放在两膝盖之间，有利于放松腰背部。

一般认为右侧卧是最科学的，因为心脏在胸腔内偏左的位置，右侧卧睡时心脏受压少。另外，胃通向十二指肠以及小肠通向大肠的口都是向右侧开，有利于胃肠道的正常运行。所以，右侧睡不仅有利于养肝，也有利于养心及肠胃。但要注意的是，人体胸腔右侧肺部体积比左侧大，右侧卧会影响肺部的呼吸运动，不适合有肺气肿及肺纤维化的患者。

另外，也并非整晚都要右侧睡，完全可以自然翻转，以舒适为度。

据《生命时报》

相关链接

高脂血症患者如何调整饮食结构

对于因饮食问题引起的一种常见疾病——高脂血症，钟一棠也有自己独到的见解。他认为大多数人患病是因为饮食结构不合理。虽然这个病很常见，但是很多人并未真正去重视它，其实这类病最容易影响人的心脑血管，从而引起冠心病、心肌梗死、脑梗塞等等。因此，高脂血症患者很有必要调整自己的饮食结构：

首先，对于仅有甘油三酯增高而胆固醇不高的患者，要限制进食，增加运动，把体重控制到正常范围；尽量少吃或不吃糖类；还需要戒酒，血中酒精浓度增高的话可以促进甘油三酯含量上升。这类患者对鸡蛋、蚌、螃蟹等胆固醇含量较大的食物

可适当放宽一点，偶尔吃点动物性脂肪也未尝不可。

对于仅有胆固醇增高而甘油三酯正常的患者，饮食中要限制胆固醇的摄入，比如动物大脑、脊髓、内脏、蛋黄、鲍鱼、墨鱼等，像胆固醇含量并不高的瘦猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉、牛奶也是可以适当吃一些，豆制品、洋葱、大蒜、蘑菇等均有降胆固醇的作用，可以尽量多吃。这里不得不说下黄豆，黄豆不仅营养丰富，且具有降低血脂的作用，降低有害的胆固醇水平的同时，却不影响对人体有益的胆固醇水平，并且黄豆中还含有一种叫豆固醇的物质，可以阻止肠道吸收食物中的胆固醇，另外还含有卵磷脂，能够使胆固醇无法沉积在血管壁上，防止动

脉粥样硬化斑块的形成。

如果胆固醇和甘油三酯都增高，对饮食的控制就要严格多了，既要限制高胆固醇食物，又要降低体重，还要戒酒。此外，还可以常吃黑木耳，现代医学认为黑木耳有抗血小板凝聚、降低血脂和阻止胆固醇沉积的作用。海带中含有大量的不饱和脂肪酸，能清除附着在人体血管壁上过多的胆固醇，海带中的膳食纤维能调顺肠胃，促进胆固醇的排泄，控制胆固醇的吸收，也是一种能够起到降脂作用的食材。经常食用荞麦、燕麦、大麦、荞麦，对于降低血脂也有不错的效果。

记者 鲍云洁
通讯员 朱峰



善行无辙迹，善言无瑕谪；善数不用筹策；善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明。

中医养生

十月萝卜小人参

萝卜既是蔬菜又可入药，《本草纲目》记载，萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气，蔬中最有益者”。明楼街道社区卫生服务中心中医康复科张焕军表示，在民间有“十月萝卜小人参”的谚语，说明秋后萝卜品质上乘，营养丰富，秋天多吃

点萝卜对身体大有裨益。

萝卜性味甘、辛、平、微寒，具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰等功效，同时含有大量的维生素C和微量元素锌，能增强机体的免疫功能，提高抗病能力，有较高的

食疗价值。

从中医角度讲，白萝卜可以补气和顺气；红萝卜可以补心、活血养血，心脑血管患者可以多吃；青萝卜可以清热舒肝，而水萝卜的利尿功能特别好。萝卜一身是宝，萝卜的种子能消食化痰，下气定喘；叶子能止泻；

结籽老死的根，叫地枯萝，能利尿退肿。

初秋吃萝卜，能祛除盛夏时节的虚火。萝卜与茶有着相融之处，入秋吃萝卜、喝好茶，的确能消除一个夏天人体中郁积的毒热之气，并迅速恢复元气。

记者 陆麒雯 整理

●食用方法

首先，炒胡萝卜忌放醋。因为胡萝卜含有大量胡萝卜素，进入人体后就可以变成维生素A，如果放醋，胡萝卜素就会被破坏，导致营养大量丧失。

其次，白萝卜、胡萝卜不宜合煮。白萝卜性味甘辛微凉，功能偏利；胡萝卜

性味甘辛微温，功能偏补。两者性味功能不合，若一起合煮，白萝卜中的维生素C往往就会被胡萝卜中的抗血酸酶破坏，这样一来，就大大地降低了营养价值。萝卜性凉，脾胃虚寒者也不宜多食。

榨白萝卜汁100毫升，加凉白开100毫升，调匀后漱口，每日早中晚各1次，对口腔溃疡有功效；榨白萝卜汁300毫升，加蜂蜜30毫升，调匀后用温开水冲服，每次服用100毫升，每日3次，具有润肺定喘之功能。

●推荐食谱

萝卜排骨汤

原料：鲜嫩的白萝卜，注意不要空心，排骨最好选择大棒骨。枸杞、盐、姜片、黄酒、红枣、胡椒粉、八角等。

做法：先将白萝卜去皮，然后横切，先放置在盘中。排骨在炖煮前要先焯一下水，去一去腥味。将清水烧开，加入黄酒或陈醋、姜片，再倒入排骨，煮至没有血水出来为止，随即捞出排骨，用

冷水冲洗干净。

把焯过水的排骨、八角和剩下的姜片放入锅中，加入适量冷水。先用大火煮沸，2—3分钟后改小火慢慢炖。当汤炖到白色时，就可以放入萝卜、枸杞和红枣。再用大火煮沸，然后改成中火，煮到萝卜软糯为止，再加入适量的盐、胡椒粉等即可。

功效：萝卜排骨汤有消食健胃，理气化痰的作用，对小儿厌食症有所帮助。



善行无辙迹
善言无瑕谪
善数不用筹策
善闭无关键而不可开
善结无绳约而不可解
是以圣人常善救人
故无弃人
常善救物
故无弃物
是谓袭明