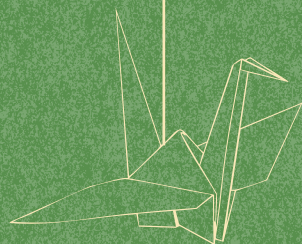


# 第一章。

對早衰說「不」，  
消除影響長壽的隱患



# 盤點影響長壽的危險因素

## 情志不暢

生氣和抑鬱往往是大病的導火線

中醫認為，人的情緒與人體內臟相對應。正如《黃帝內經》所說：「人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐。」喜對應心，怒對應肝，悲對應肺，憂對應脾，恐對應腎，情緒過極會損傷相應的臟器。

## 情志不暢對身體的害處

具體來講，大喜傷心，大怒傷肝，大悲傷肺，大憂傷脾，大恐傷腎。喜怒無常易誘發疾病，「百病生於氣」，如大怒則氣血上沖過度易得中風；過喜可能誘發心臟病；過悲可致肺氣受損而導致咳喘；過憂則氣鬱傷脾而吃飯不香；過恐則傷腎致精關不固，出現大小便失禁。正所謂：「怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結」。因此，調節情緒是養生的首要任務。

## 生氣和抑鬱

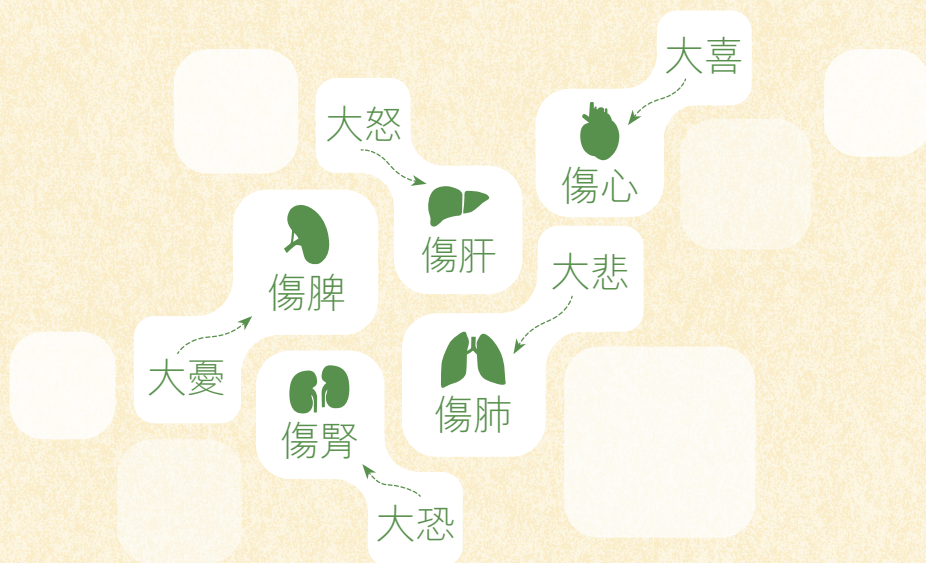
### 是現代人的兩大糟糕情緒

現代人生活壓力大，難免碰到各種不如意的事情，於是常被生氣和抑鬱這兩種負面情緒所困擾。中醫講「百病生於氣」，這個「氣」指的是「肝氣浮結」，也叫「肝氣不疏」，簡稱「肝鬱」，原因就是生氣和憋屈。在人體五臟中，肝為將軍之官，主怒。所以，生氣首先損傷的臟器就是肝。肝有升發疏泄的作用，主管全身氣機的舒暢，怒則氣機鬱滯不通，不通則容易生病。

抑鬱常因思慮過多導致，「感時花濺

淚，恨別鳥驚心」，這是抑鬱心理的普遍現象，大自然的花開花落、草木凋零，都會使人變得情緒低落。許多消化系統疾病都是由於心情抑鬱，致使肝氣鬱結，而肝氣鬱結又導致脾氣不升，由此患病。中醫將這類疾病形成的過程和原因稱為「肝木橫逆克脾土」。現代人腸道長腫瘤的較多，一個很重要的致病因素就是情緒鬱結。研究顯示，憤怒、激動的情緒能使副交感神經系統處於異常緊張的狀態，從而改變消化道蠕動的節律，時日一久就容易誘發腸道腫瘤。

因此，學會調節情緒，遠離生氣和抑鬱，就能避免大病。



## 養生小錦囊

### 當下，我們怎樣減輕心理壓力

**忙而不亂：**又忙又亂，影響工作效率，必然會加重心理壓力。忙而不亂，才能減輕心理壓力。要做到忙而不亂，定計劃很關鍵，即定好年、月、週的工作計劃。

**加減乘除：**人的一生，本來就是「加減乘除」的一生。40歲以前是「加」的時期，40歲之後就進入「減」的時期。

**適度原則：**量體裁衣、量力而行，不超負荷運轉，避開惡性競爭。

**防患未然：**凡事預則立，不預則廢。事前要充分評估利弊，尤其要把不利因素、難以掌控的因素都要考慮周密，了然於胸。防患於未然，才能胸有成竹。

**輕重緩急：**在一大堆事情面前，要分輕重緩急，先把急的事情辦好，再辦緩的事情。

## 飲食不節

### 飲食失衡，引發「三高」等慢性病

高血壓、血脂異常、糖尿病的形成，與其說是與生活水平提高有關，不如說是與不健康的生活方式有關。管不住嘴，身體發福，日積月累，就會被「三高」（指高血壓、高血脂、高血糖）等慢性病盯上。

### 「富貴」久了， 身體就會出問題

生活水平提高後，人們吃得好也吃得多，熱量過剩的同時活動量卻越來越小，體質逐漸變差。我們的祖先在食物短缺的時代就告誡人們「爽口物多終作疾」。過多食用高熱量精細食物，加之運動不足，就會造成肥胖，「三高」等「富貴病」也隨之而來。

《黃帝內經·素問》中提出「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」的配膳原則，已經充分體現了食物多樣化和平衡膳食的要求，這與現代營養學的膳食平衡原理不謀而合。

### 平衡膳食的核心原則

平衡膳食的核心內容概括起來就是：全面、均衡、適度。

全面指食物多樣化，食物種類愈廣泛愈好，這是營養平衡的基礎。單靠一種或幾種食物不能提供人體所需的全部營養素，這就要求人們的飲食多樣化。

均衡指的是各種食物數量間的比例要合理，即應該達到最接近人體吸收並可維持生理健康的程度。

適度指的是各種食物的攝入量要與人體的需要相吻合，過多過少都會影響健康。

## 起居失常

### 作息不規律，經常熬夜相當於「慢性自殺」

隨着生活壓力加大、工作節奏不斷加快，熬夜已經成為現代人一個非常普遍的現象，很多時候為了完成工作計劃，為了能夠擁有更多的所謂「屬於自己的時間」，很多人選擇通宵加班工作或者深夜追劇，這是一種非常不好的習慣，會對身體造成不良影響。想要睡眠質量好，必須堅持作息規律，避免熬夜。

### 你熬的不是夜，是肝血

近年來，不少人出現了眼睛乾澀的現象，通常表現為：眼乾眼癢、視疲勞等。究其原因，通常是因為經常熬夜導致的嚴重肝血虧虛。

《黃帝內經》告訴我們，「肝受血而能視」，即眼睛需要得到肝血濡養，才能發揮其正常功能。「人臥則血歸於肝」，如果該休息的時候不休息，就會耗肝血和腎精。除了熬夜，勞心費神或過度用腦、用眼，都會消耗肝血。夜晚不能讓肝得到應有的修復，白天又長時間勞神，就很容易出現肝血不足。

### 睡好子午覺，長壽有妙招

按照中醫養生的觀念，睡眠與醒寤是陰陽交替的結果。陰氣盛則入眠，陽氣旺則醒來，所以《黃帝內經》說：「陽氣盡則臥，陰氣盡則寤。」

古人把晝夜 24 小時分為 12 個時辰，2 小時為一個時辰。子午覺就是子時（23：00~次日 1：00）熟睡，午時（11：00~13：00）午休。

睡子覺就是說夜晚在子時以前上床，子時進入最佳睡眠狀態。因為子時是「合陰」時間，睡眠效果最好。睡午覺，就是在午時小憩片刻。所以睡子午覺是「子時大睡，午時小憩」。



大家最好在 22：00 左右就上床睡覺，這個時候是亥時，還有個名字叫「入定」，此時人應該安靜下來，為睡覺做準備，不要看電腦和手機了。如果實在做不到，最晚也不要超過 23：00 睡覺。

除了不熬夜，還要注意保證充足的睡眠，成年人每天至少保證 7 小時的睡眠。

### 睡前用溫水泡腳有助睡眠

晚上睡覺前用溫水泡腳，可以促進心腎相交，有助於入眠。

### 養生小錦囊

#### 四季泡腳各有裨益

中醫理論中，一年四季泡腳各有益處：春天泡腳可升發陽氣、養肝；夏天泡腳可健脾胃、除暑濕；秋天泡腳可滋陰潤肺；冬天泡腳可養腎強體。

## 六淫致病

### 風、寒、暑、濕、燥、火生百病

中醫認為，人的生老病死都和大自然的風、寒、暑、濕、燥、火六氣（又稱六淫）密切相關，人的許多疾病都是六氣惹的禍。

### 風 ☳ 百病之長

中醫認為，風是「百病之始」，又稱為「百病之長」。換句話說，風就是各種疾病產生的源頭。

不少人都有過這樣的經歷：「昨晚開着冷氣睡覺，早上起來就嗓子疼」、「一吹風，胃就受不了」、「昨天受了風，今天就感冒了」……這些症狀都有一個共同的特點：受風了。由此可見，風的危害真不小。所以古人有「避風如避箭」、「神仙也怕腦後風」等說法。

### 寒 ☵ 古人畏寒如畏毒

「天一冷，我的老寒腿就開始痛」、「着涼了，肚子痛」、「上次月經剛來的時候吃了冷飲，這次痛經了」……這些病症有一個共同點，就是受了寒。用中醫的話說，是受了寒邪。中醫認為寒邪往往是致病的源頭，凍瘡、痛經、胃炎、風濕都與寒邪有關。因此，古人躲避寒邪就像躲避毒藥一樣。

### 暑 ☲ 中暑邪，如中矢石

夏天暑邪猖獗，我們的身體就會出現頭暈噁心、消化不良、睡眠不安等問題。正因為暑邪狠毒，所以古人稱暑邪傷人「如矢石之中人也」。矢石，是古代守城用的兵器，殺傷力大，且易一擊斃命。對付暑邪，古人的方法是「避」。

## 「發物」

是甚麼，能不能吃

中醫所謂的「發」，可以理解為誘發、引發、助發。原本有慢性病的人，體內存有「伏邪」，如果吃了「發物」，就可能誘發或加重疾病。如果體內沒有「伏邪」，身體健康，根據自己的體質適量吃些「發物」則是無害的。

### 發熱之物

如蔥、薑、韭菜、胡椒、羊肉等溫熱、辛辣易助熱上火的食物。這類食物不適合熱性體質、陰虛火旺者，發熱口渴、大便秘結者不宜食用；但對於寒性體質（即陽虛體質）者來說，吃這些食物可驅寒益陽，有助於驅除體內寒氣。

### 發風之物

如水產海鮮、鵝等。患有蕁麻疹、濕疹、中風等疾病，或患有過敏性疾病者慎食。另外，水產海鮮對於痛風患者來說容易誘發疾病，應慎食。

### 發濕熱之物

指影響脾的運化，助濕化熱的食物，如糯米、豬肉等。對於脾胃虛弱、痰濕體質等人群，濕熱之物不宜多吃。有濕熱，患黃疸、痢疾等疾病者應忌食。

### 發冷積之物

如西瓜、柿子、雪糕、苦瓜等。這些食物具有寒涼的特性，容易損傷人體陽氣，使脾胃、心肺、肝腎等臟腑陰寒加重，從而導致腹瀉、冷痛、咳嗽等症。一般脾胃虛寒、寒證體質等人群不宜多吃。但是對於實熱體質的人群，冷積之物有較好的降火作用，但也不宜多吃，以免過度傷陽。

## 12 種家常食材， 好好利用助長壽

### 粟米

健腦防癌  
延緩衰老



〔性味〕性平，味甘

〔歸經〕歸脾、胃經

〔烹調方式〕蒸煮、煮粥

〔養生功效〕健腦抗衰，利尿清火

#### 精選食譜

##### 蒸粟米棒

養護腸胃，促進消化

材料：鮮粟米 200 克。

做法：1. 粟米棒去皮和鬚，洗淨。  
2. 蒸鍋置火上，倒入適量清水，粟米棒放入鍋中水開後再蒸 30 分鐘即可。

#### 楊教授精選小偏方

##### 粟米鬚茶

將 10 克粟米鬚洗淨，煮茶飲用，有控血壓、控血糖的作用。

粟米富含 B 族維他命，有增強食慾、健脾胃的作用；粟米油中的不飽和脂肪酸有降膽固醇的作用。粟米富含維他命 E，有助於延緩老化，降低血清膽固醇和防止腦功能衰退，減輕動脈粥樣硬化。粟米中還含有一種抗癌因子——谷胱甘肽，這種物質能使致癌物質通過消化道排出體外。

### 哪些人適合吃粟米

**宜食人群：**一般人都可食用。更適宜冠心病、動脈粥樣硬化、血脂異常、高血壓、便秘患者食用。

**慎食人群：**遺尿者慎食。

### 養生吃法

1. 吃粟米時，應把粟米粒的胚芽全部吃進去，因為粟米的許多營養都集中在那裏。
2. 蒸、煮粟米雖然也會損失部分維他命 C，但相較其他烹調方式，能保存更多的營養成分。

### 營養配搭

- 粟米 + 青豆 > 健脾利尿，健腦抗衰
- 粟米 + 鴨肉 > 利尿消腫，養胃生津

## 黃豆

### 調血脂 補充蛋白質



〔性味〕性平，味甘  
〔歸經〕歸脾、大腸經  
〔烹調方式〕煮粥、打漿  
〔養生功效〕健脾利濕，清熱解毒

中醫認為，常吃黃豆可調理脾胃氣虛引起的氣血不足、消瘦等。營養學認為，黃豆富含大豆卵磷脂，是大腦的重要組成成分之一，所以多吃黃豆有助於預防阿茨海默症。而且，大豆中的植物固醇有降低血液膽固醇的作用，有降脂效果。

#### 精選食譜

##### 小米黃豆粥

##### 保護心臟，防止血管硬化

材料：小米100克，黃豆50克。

做法：1. 小米淘洗乾淨；黃豆淘洗乾淨，用水浸泡4小時。  
2. 鍋置火上，倒入適量清水燒沸，放入黃豆用大火煮沸後，改用小火煮至黃豆即將酥爛，再下入小米，用小火慢慢熬煮，至粥稠即可。

#### 楊教授精選小偏方

##### 香菜黃豆湯

香菜（又名芫荽）30克、黃豆10克洗淨。將黃豆放入鍋內，加適量水，煮15分鐘後，加入香菜同煮15分鐘。去渣喝湯，每天1劑，可改善風寒感冒引起的咳白痰。

#### 哪些人適合吃黃豆

**宜食人群：**一般人都可食用。更適合血脂異常、動脈粥樣硬化、高血壓、冠心病、骨質疏鬆患者食用。

**慎食人群：**食積腹脹、腎衰竭患者慎食。

#### 如何選購優質黃豆

宜選購顏色亮黃、顆粒飽滿、整齊均勻、無破瓣、有自然豆香味的黃豆。

#### 養生吃法

1. 整粒的黃豆不利於消化和吸收，一次不宜食用過多。
2. 晚上吃太多黃豆容易因脹氣而影響睡眠，所以晚上最好別多吃。

#### 營養配搭

- 黃豆 + 小米 > 保護心臟，調節血脂
- 黃豆 + 排骨 > 補鈣，強壯骨骼

## 紅薯

### 通便排毒 減肥瘦身



〔性味〕性平，味甘  
〔歸經〕歸脾、胃、大腸經  
〔烹調方式〕蒸、烤、煮粥  
〔養生功效〕補中和血，健脾益胃，寬腸通便

中醫認為，紅薯有健脾胃、補虛益氣、潤腸通便等功效。現代醫學認為，紅薯所含的膳食纖維有利於腸胃健康，能增強腸道蠕動、通便排毒，尤其對老年性便秘有較好效果。

#### 精選食譜

##### 燉番茄紅薯

##### 控血壓，護心臟

材料：紅薯、梨、番茄各100克，楊梅50克。

做法：1. 紅薯洗淨，去皮切塊；梨洗淨，去皮除核，切塊；番茄洗淨切塊；楊梅洗淨。  
2. 鍋置火上，加適量清水，放入紅薯塊煮15分鐘，加入梨塊煮5分鐘，再加入番茄塊煮5分鐘，最後加入楊梅轉小火，煮5分鐘關火即可。

#### 楊教授精選小偏方

##### 紅薯湯

取紅薯400克、生薑2片、紅糖適量。將紅薯洗淨、去皮切塊，放入鍋中，加適量清水，煮至水開後煮15分鐘，加入生薑、紅糖，再煮8分鐘，吃紅薯喝湯，每日1次，可改善便秘。

#### 哪些人適合吃紅薯

**宜食人群：**一般人都可食用。更適宜脾胃虧虛、習慣性便秘、月經不調、動脈粥樣硬化、結腸癌、冠心病患者食用。

**慎食人群：**胃反酸、胃灼熱者不宜食用。

#### 如何選購優質黃豆

宜選購顏色亮黃、顆粒飽滿、整齊均勻、無破瓣、有自然豆香味的黃豆。

#### 養生吃法

吃紅薯一定要蒸熟煮透，因為紅薯中的澱粉顆粒不經高溫破壞，難以消化，還會出現腹脹、胃灼熱、打嗝、反酸等不適，所以吃紅薯時一定要蒸熟煮透。

#### 營養配搭

- 紅薯 + 大米 > 補益脾胃
- 紅薯 + 番茄 > 保持心血管通暢

## 栗子

### 強筋健骨 補脾健胃



〔性味〕性溫，味甘、平

〔歸經〕歸脾、胃、腎經

〔烹調方式〕炒食、煮粥

〔養生功效〕益胃健脾，補腎強筋，活血止血

中醫認為，栗子有補脾健胃、補腎強筋、活血補血的功效，尤其適用於腎虛患者，對於腰膝酸軟、食慾缺乏、小便頻多、慢性腹瀉、早衰等症，有良好效果。醫家陶弘景稱栗子「主益氣，厚腸胃，補腎氣」。

#### 精選食譜

##### 栗子粥

##### 補腎暖體

材料：栗子 100 克，大米 120 克，冰糖適量。

做法：1. 將栗子洗淨、切口，放入開水中煮 2~3 分鐘，剝去殼、膜，備用。  
2. 鍋裏加水，放入大米，大火煮沸後改小火，加入栗子，至粥稠。再加入冰糖，待冰糖化開即可。

#### 楊教授精選小偏方

##### 五仁茶

花生仁、核桃仁、松子仁、栗子仁、薏米（薏苡仁）各 5 克，將備好的材料磨成粉，取適量用開水沖泡，代茶飲用。可潤腸通便。

#### 哪些人適合吃栗子

宜食人群：腎虧引起的尿頻、腎虛、骨質疏鬆者適宜食用。

慎食人群：便秘者慎食。

#### 如何選購優質栗子

先看外皮，凡是顏色鮮明，帶有自然光澤的品質較好；其次用手捏，捏上去感覺堅實、果肉飽滿者質優，如果果殼較空，表示果肉乾癢；再用手掰開看一下，外殼光亮不粘手，果肉不粘殼的是優質栗子。

#### 養生吃法

由於栗子生吃難消化，熟食又容易滯氣，所以一次不宜多吃。

#### 營養配搭

- 栗子 + 大米 > 補腎，強筋骨
- 栗子 + 大棗 > 脾腎雙補

## 西蘭花

### 養護血管 防癌抗衰



〔性味〕性涼，味甘

〔歸經〕歸腎、脾、胃經

〔烹調方式〕炒食、涼拌

〔養生功效〕保護血管，調控血壓

西蘭花中維他命 C 和葉綠素的含量都很高，具有抗氧化作用，可清除自由基，保護血管，有助於調控血壓。西蘭花的抗癌作用主要歸功於其含有的硫代葡萄糖苷，長期食用可降低乳腺癌、結直腸癌及胃癌等的發病率。

#### 精選食譜

##### 雙色菜花

##### 養護血管

材料：西蘭花、菜花各 200 克。

調料：蒜片、鹽各適量。

做法：1. 西蘭花和菜花洗淨，掰成小朵，放入開水鍋中焯水，撈出過涼備用。  
2. 鍋中放油燒熱，加蒜片爆香，放入焯好的西蘭花和菜花，加鹽，翻炒均勻即可。

#### 楊教授精選小偏方

##### 西蘭花芹菜汁

取西蘭花和芹菜各 100 克，清洗乾淨後，放入榨汁機中攪打成汁後飲用，有護血管、控血壓的作用。

#### 哪些人適合吃西蘭花

宜食人群：脾胃虛弱者；消化功能不良者。

慎食人群：對西蘭花過敏者慎食。

#### 如果選購優質西蘭花

一看重量。用手掂量一下，如果比較重，說明西蘭花較新鮮。

二看切口。切口顏色嫩綠濕潤的是優質西蘭花。

#### 養生吃法

西蘭花煮後顏色會變得更加鮮豔，但在焯燙西蘭花時，時間不宜太長，否則會失去脆感，營養也會大打折扣。

#### 營養配搭

- 西蘭花 + 菜花 > 降低膽固醇
- 西蘭花 + 蝦仁 > 補鈣，保護血管

## 番茄

### 降脂降壓 美容護膚



【性味】性微寒，味甘、酸  
【歸經】歸肝、脾、胃經  
【烹調方式】涼拌、炒食、煮湯  
【養生功效】養陰涼血，清熱生津

番茄中的鉀能排鈉，有利尿、降血壓的作用。番茄所含的蘆丁和番茄紅素，有利於調節血脂、保護血管。番茄中的維他命C、番茄紅素有抗氧化、抗衰老的作用，常吃番茄可以美容護膚。

#### 精選食譜

##### 番茄雞蛋湯 控血壓，調節血脂

材料：番茄 150 克，雞蛋 1 隻。  
調料：鹽、香油、香菜段各適量。  
做法：1. 雞蛋磕入碗中，打散成蛋液；番茄洗淨，去蒂，切小塊。  
2. 鍋置火上，加入清水大火煮沸，放入番茄塊略煮，淋入蛋液攪勻，下入香菜段，淋香油，加鹽調味即可。

#### 楊教授精選小偏方

##### 番茄豬肝湯

番茄 100 克、豬肝 50 克煮湯食用，可用於肝血虛虧引起的視物模糊。

#### 哪些人適合吃番茄

**宜食人群：**肥胖症、高膽固醇血症、前列腺癌患者。

**慎食人群：**脾胃虛寒者。

#### 如何選購優質番茄

自然成熟的番茄外觀圓滑，捏起來很軟，蒂周圍有些綠色，子粒為土黃色，肉紅、沙瓤、多汁；催熟的番茄通體全紅，手感很硬，外觀呈多面體，子粒呈綠色或未長子，瓤內汁少。

#### 養生吃法

在食用番茄時，可以根據番茄品種選擇烹調方法。紅色番茄，臍小肉厚，味道酸甜，汁多爽口，宜生食、炒熟，也可以榨汁；黃色番茄，果肉厚，肉質面沙，生食味淡，宜熟食。

#### 營養配搭

- 番茄 + 雞蛋 > 控血壓，抗衰
- 番茄 + 蝦仁 > 養護血管

## 香蕉

### 潤腸通便 改善消化



【性味】性寒，味甘  
【歸經】歸肺、大腸經  
【烹調方式】熬粥、涼拌、榨汁  
【養生功效】清熱解毒，生津止渴，養陰潤肺，潤腸通便

香蕉富含可溶性膳食纖維，膳食纖維吸水膨脹後會使糞便體積增大，加速腸道蠕動以排便。

#### 精選食譜

##### 香蕉粥 潤腸通便

材料：香蕉 1 隻，大米 60 克，冰糖 2 克。  
做法：1. 香蕉去皮，切小塊；大米洗淨。  
2. 鍋置火上，加入適量清水煮沸，放入大米煮粥，待米熟時加入香蕉塊、冰糖，轉小火熬至冰糖化開即可。

#### 楊教授精選小偏方

##### 冰糖燉香蕉

香蕉 1 隻去皮，加適量冰糖，隔水燉熟。用於虛證便秘，也用於肺燥咳及咳嗽日久者。

#### 哪些人適合吃香蕉

**宜食人群：**脾虛便秘、上消化道潰瘍、痔瘡、咽乾喉痛、高血壓、冠心病及動脈粥樣硬化患者。

**慎食人群：**香蕉鉀含量高，患有急慢性腎炎、腎功能不全者不宜多吃；糖尿病患者慎食。

#### 如何選購優質香蕉

購買時選擇皮色鮮黃光亮，兩端略帶青色的為成熟度適中的香蕉。

#### 養生吃法

香蕉除了含鉀量高外，碳水化合物的含量在水果中也屬較高的。所以香蕉比較適合在正餐中代替一部分主食或作為加餐食用。

#### 營養配搭

- 香蕉 + 蘋果 > 促進消化，改善睡眠
- 香蕉 + 大米 > 清熱，通便