

一般人常以「吃、喝、拉、撒、睡」來概括人們日常生活的規律節奏，而「吃」似乎又是一切生活的開始。古人說：「民以食為天」，「天」是中國人的階級首位，而食竟然與天同尊，由此可知「食」在中國人的生活言行中佔有多重要的地位。

既然「食」的地位如此重要，那麼如何吃？如何創造食物的美味？如何使食物發揮其最大的益處，讓人吃出健康，吃出安心，遂成為中國文化重要的一環。事實上，中國人對「吃」的鑑賞與品味，是世界上其他民族所難望其項背的。中國人不僅研究吃的方法，把簡單的素材化為佳餚，更在吃的經驗中發展出一套獨特的養生哲學。

中國有所謂養生十法之說，此十法乃是古時先哲、先儒根據日常生活的經驗，及中國人對健康的觀念，從飲食的吃法、精神狀態、情緒等等角度所歸納出的養生之道。

●**飲食有時**：現代健康飲食之道首重「定時定量」。按時飲食使身體能有規律的獲得各種營養的補充，所謂「食味調和，百病不生」。

●**怒後勿食**：任何人都知道情緒會影響食慾，若今日諸事順遂，神清氣爽，那麼即使是平日不喜食的菜餚，在心情大好的情況下，都將成天下奇珍；反之，諸事不順之際，什麼美酒佳釀，皆成了殘羹剩飯。因此古代醫者皆建議食前不可發怒，食後不可動氣，可見保持進食前良好的心情是重要的養生之道。

●**選食宜慎**：一樣米養百樣人，雖說食物中有許多東西是上好的營養佳品，卻不是每一個人都能毫無顧忌的接受，甚至大啖。有心臟血管疾病的人，就不宜吃過度油膩且高脂肪的食品；胃腸潰瘍的人就必須小心刺激性，或生冷的食物。而所謂的選食宜慎，尚包括對食物新鮮度的選擇，「豬肉臭敗者勿食；豬羊疫死者不可食，曝肉不乾者不可食；煎肉不變色者不可食。」

食之大忌

●**進食專心**：中國人做任何事講究的是「神形合一」，所謂「食不言，寢不語」，即使是吃飯睡覺也要求專心一意，進食時專心有利於食物的消化，食物能充分消化才能達到完全的吸收，營養價值也才不會在不經意間流失。

●**飲食勿偏**：任何食物皆有其營養價值，身體健康與否，除了本身器官的健康外，還必須靠吃進各類營養來維持身體的健康，因此若有偏食的習慣，便會因某些營養素的缺乏而導致疾病；「保生要錄」云：「凡所好之物，不可偏食，偏則傷胃生疾；所惡之物不可全棄，棄則臟氣不均。」

●**食宜清淡**：烹調食物，不論是過於油膩，或口味過於複雜，皆易使胃的神經錯亂。如果口味單一，那麼過酸就有過酸的調節方式；過甜、過鹹則有其他的中和方式，若是一下子各種口味的東西都進入胃中，那麼胃的神經可要手忙腳亂，不知如何是

好。至於肥厚甘膩更是營養過甚的現代人之飲食大忌。

●**適溫而食**：凡事講求中庸之道的中國人，對於飲食的要求也不例外。食物的口味與溫度都必須適中，過熱、過冷的飲食，對於身體的各部分機能都是嚴苛的考驗。

●**食宜緩細**：小學「生活與倫理」的課本中即諄諄告誡莘莘學子，飲食需細嚼慢嚥。囫圇吞棗的飲食方式，除了增加脾胃的負擔外，快速「通關」的食物，在沒有被充分分解吸收的情況下，就進入了排泄系統。因此，本來想藉著食物的營養來達到強健體魄的目的，

卻在不當的進食方式下「白忙一場」；此外，急躁的進食會帶動心緒不寧，影響進食的精神狀態，進而妨礙養生。

●**食要限量**：暴飲暴食是所有不健康飲食法中最傷身的。身體各類器官所能容納的量是有一定的，加上長時間以來習慣的養成，讓各器官的運作有一定的節奏。因此，突然的暴飲暴食錯亂了器官的步調，胃沒有那麼大的空間，卻突然湧進過量的食物，「機器」超時工作，忙中有錯的胡亂作一通，於是疾病便由此產生。

●**餐後保健**：「餐後保健的工作在現代來說，較注重牙齒」，「叩齒三十六飲津滿口，則食易消，益人無百病。」

中國古時養生之法，不僅僅侷限於食品的大忌，尚擴及飲食大忌，因此，「食之忌」裡提出養生十法與讀者共勉，您若能細心遵循之，得保延年益壽，身體康健。