



药食同源 食粥有益

<http://www.firstlight.cn> 2010-02-11

费开扬，1925年出生，中国中医科学院广安门医院研究员、主任医师，曾任广安门医院院长，享受政府特殊津贴。

每逢到了星期天，著名中医费开扬的儿女们都会请父母出去吃顿饭，换一换口味，但费开扬每次都会提出去同一个地方——粥店。即使是在除夕晚上吃团圆饭，他也坚持去喝粥。对他来说，喝粥已经成了他养生的一个重要方法。

饮食清淡 以粥为主

年轻时，精力充沛的费开扬很少考虑自己的健康。就在他临近退休时，身体状况的滑坡让他不得不开始注意自我养生了。由于他喜静不喜动，即使是为了身体也不愿意打破自己的生活规律，所以费开扬的养生也就从每天的饮食开始，他根据自己的年龄和身体状况为自己选择了粥养。

一次，费开扬到外面参加宴会使他对喝粥有了特别的体会。宴会吃饭没有粥喝，全是鸡鸭鱼肉。他虽然不想吃，但和大家在一起也不能不吃，吃过以后到晚上睡觉，感觉胃里有个东西不上不下，吐也吐不出，难受得很，等到喝了粥以后才舒服。所以，他体会到老年人的饮食应该清淡，以喝粥为主。

遵古食粥 贵在创新

以粥养生在中国已经有几千年历史了。宋代诗人陆游有诗曰：“世上人人学长年，不知长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”从小开始学习中医的费开扬深知粥养的好处。为了自己的身体，这位在中医界开方以务实著称的名医也为自己的养生选择了粥养这个务实的方法。但没想到的是，他的粥养计划刚开始施行，就遭到了夫人的反对。

费开扬的妻子说，他一开始就是喝大米粥，每天喝这个，她很不习惯。费开扬喜欢用对药，他常常把两味药性不相和的药材配伍在一起治疗疑难杂症。为了缓和与夫人喝粥的矛盾，费开扬便把对药的方法也用在了煮粥上。

费开扬跟老伴说，不喝大米粥可以，还可以喝小米粥、小豆粥啊。其实中药里有好多东西跟食物都是同源的，药食同源，既可以作为药物又可以作为食物。《伤寒论》里就介绍了四十味这样的药，如山药、百合、红枣等。所以，可以做山药粥、百合粥；枸杞子补肝明目，也可以做枸杞子粥；龙眼肉就是桂圆，龙眼肉在《归脾汤》中就是安神调心的，还可以做龙眼肉粥。

应时应季 糜粥自养

由于在粥里加入了不少花样，费开扬的夫人也喜欢上了喝粥，于是在费家的餐桌上总少不了夫人精心准备的营养粥。但一段时间后，费开扬又提出粥养不仅要讲究营养，而且还要讲究季节。

春天是百花盛开的季节，万物都在生长，人也是一样，在休整了一个冬天之后，身体正处于升发时节。费开扬认为，这时人的身体上的沉疴旧疾非常容易发作，所以春季的养生应该以清理内热为主，因此他采用的养生方法主要是喝山药百合枸杞子粥。费开扬解释说，山药、百合、枸杞子三种药有三种作用，百合清心清肺凉肺，山药和脾胃，枸杞子补肝，三者合用还清心火。

虽然大部分时间都是费开扬定粥谱，夫人具体操做，但费开扬熬粥的本领也不可以小觑。就拿这道山药百合枸杞粥来说，费开扬要求，白米放上水以后一定要把它煮开，水开后米在里面滚，马上改小火，让米慢慢在水里转，20分钟左右米已经半熟了，再把火关小一点，25分钟时，米已经快要熟还没烂，再把山药放下去。为什么先放山药呢，山药烂得慢，然后放枸杞子，最后放百合，放百合后5分钟左右就得了，正好是半个钟头多一点，粥就熟了。米煮得烂了，像糊涂粥一样，黏黏的，稠稠的。这个粥营养丰富，老少皆宜。特别是老年人吃这个糜粥，没有牙齿都能消化。古人认为这个粥营养最好，叫糜粥自养。

[存档文本](#)