

《本草纲目》中有一句话：“饮食不节，杀人顷刻。”

是说无论饭菜多好吃、多喜欢，都要注意节制，过度饮食，必会给身体带来负担。

饮食不加节制，便会导致痛风、高血糖、便秘等健康问题。

日本医学家石原结实也曾著《空腹力》一书，提出“保持空腹力，能够有效延缓衰老”的理念。

实际上，不仅是饮食、养生方面，对待人生，也是一样。

生活就像吃饭，懂得保持“空腹力”，才能更好把握人生。

1

北宋文学家苏轼曾以“吃”著名，整日除文学以外，便对“吃”最感兴趣。

写《猪肉颂》，谈东坡肘子如何做；在《食荔枝》中言，愿为荔枝，长住岭南。

但“贪吃”如他，也在自己的作品《养生说》中讲：“已饥方食，未饱先止。”

主张感到饥饿时再进食，不必吃饱就该停止，保持七八分饱最好。

一次性饮食过量，会对脾胃造成巨大负担，导致运转不畅，甚至出现问题。

而脾胃是人后天之本，是气血生化之源。

一旦出现问题，就会对精气产生影响，也就是我们常说的“没精神”。

严重者，还会伤及性命。

如杜甫，生逢乱世，一生颠沛流离，晚年又遇战乱、天灾，食不果腹，在路过湖南耒阳时，有将近十天未进食。

幸被当地县令所救，赠他白酒牛肉。

饿了多日的杜甫难以自制，大吃特吃。

口腹之欲虽得到满足，却因进食太多，脾胃难以承受，患上重病，没过多久便去世。

正如《博物志》中所说：“所食愈少，心愈开，年愈益；所食弥多，心愈塞，年愈损焉。”

故而，饮食不必求饱，口腹不必求满。

对于人生，也是一样。

凡事不必过分求满，做事留有余地，懂得适可而止、适当节制，才是人生最好的状态。

事事都要做到极致，反倒可能为自己招来祸端。

“满”的下一步，是盛极转衰。所谓圆满，实际上是水满则溢，月满则亏。

季羡林曾经说：“每个人都争取一个完满的人生。然而……不完满才是人生。”

食不过饱，人不求满，人生留有一些余地，才是真正的智慧。

2

之前看到过一个评论说：“我从来不知道什么叫做‘饱’，我的世界里只有‘饿’和‘撑’，更别提七八分饱。”

很多人都说，不知道如何控制自己进食的

现在不少人吃饭时“无辣不欢”，但很少有人知道，辣椒是“舶来品”。明代人王象晋

在《群芳谱》中首次记载了辣椒，它是在万历后期从朝鲜半岛通过海运传到山东的。进入清朝后，辣椒由山东向西传播，其中以河北、辽宁等地为主要区域。

至于南方吃的辣椒，则来自海上。华东地区的辣椒从浙江发轫，最早的记忆见于浙东的《山阴县志》记载：“辣茄：红色，状如菱，可以代椒。”辣茄，也是辣椒的一种。而中南地区、西南地区的辣椒，其传播途径又与华东地区不同。辣

懂得保持“空腹力”才能更好把握人生



量。总是饿到不能忍受再去吃，一旦吃上又感觉不到吃了多少，直到胃胀腹满，才肯停下，但此时已经吃到了“撑”。

究其原因，是饮食过急。

《千金要方》中有言：“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。”

人在极度饥饿之时，也是对食物的需求最迫切的时候。

内心最渴望的东西出现在眼前，就会难以克制，想要迅速占有、快速满足自我，以至于进食太快。如此一来，胃肠道的吸收跟不上，身体也来不及反馈饱腹程度，就会导致进食超过最佳食量。同时，进食速度过快——也就是我们常说的“狼吞虎咽”，会让食物的咀嚼程度不够，难以消化。二者相加，增加脾胃负担，久而久之，就会损伤身体。

是以，《医说》中言：“食不欲急，急则损脾，法当熟嚼令细。”

人生亦如是，无论什么时候，都要切记，三思而后行，不可急切冲动。

再饥饿，也要克制食欲与速度；再愤怒，也要克制脾气与言行。

食不过急，事不过激，否则，一定会伤害自己。

晚清第一名臣曾国藩，就曾因冲动，患上重病，还险些毁了自己的前程。

曾国藩早年军功显赫，是朝中重臣。但为人太过正直，又眼底不容沙，对奸臣、小人十分看不惯，总忍不住与其针锋相对。因此得罪不少同僚。

在带领湘军入江西作战时，就被政敌针对，江西方面不配合，京城方面又对他百般掣肘。加上军饷不足、父亲去世，悲怒交加，他一时冲动，负气回了老家。本想以此换取朝廷和咸丰帝对他的支持，却不想，咸丰帝不满他的冲动行事，非但没有安抚，反而收缴了他的兵权，命他在籍守制。

曾国藩被免职，赋闲在家，前途未卜，政敌又

借此机会落井下石。多重打击下，他怒急攻心，开始失眠、狂躁，患上重病。

直到再读《道德经》，曾国藩从中了悟自己行事冲动、锋芒过盛的问题。此后学会了克制脾气，收敛自己，最终成就自我。

人行于世，最忌急躁冲动，遇事三思，学会控制脾气，人生才能越来越好。

3

保持空腹力最关键的一点，是懂得适度。

很多人都说，明白吃饭不宜过饱的道理，可一旦遇到自己喜欢吃的，就很难及时停住筷子。

有时一顿吃到撑，也不觉满足；有时同一种食物连吃多日，直到吃腻才换。

这样其实最伤身体。

《丹溪心法》中明确指出：“因纵口味，五味之过，疾病蜂起。”

故《保生要录》中也强调：“所好之物不可偏耽，偏耽则伤而生病。”

对于食物，无论多喜欢，也不能摄入太多，否则，便会引发病症。

宋代理学家程颐有言：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”

无论吃饭还是为人处世，都要懂得“适度”。

再喜欢的食物，也不能一次性吃尽，再开心的时候，也要懂得见好就收，切不可放纵自己。

放纵欲望的快乐，是一时的，随之而来的，还有隐藏在后面的忧患。

唯有懂得“点到即止”，才能收获真正的快乐。

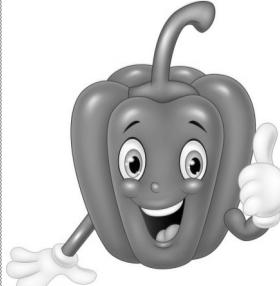
《菜根谭》说：“花看半开，酒饮微醉。此中最大佳趣。”

饮食保空腹，做事留余地，凡事懂克制。

学会保持“空腹力”，方能掌控人生。

来源：网易

辣椒是个“舶来品”



椒通过海上丝绸之路“登陆”广东，此后传到贵州、云南、四川等地。辣椒在四川，助力了川菜的形成，那里的老百姓形成了嗜辣的饮食习惯。

追根溯源，辣椒的老家只有一个，就是美洲。在几千年前，印第安人已经开始栽培辣椒了，并将其当作家常菜肴的一种调味品。哥伦布来到美洲后吃了辣椒，认为它很辛辣、刺激，并在日记中写道：“还有一种果实为辛辣品食物的作物，比我们西班牙的胡椒好，产量很大，在伊斯帕尼奥拉（今海地）岛每年所产可装满50大船。他们每顿饭都必须有它，否则便吃不下去。据说它还有益于健

康。”半年后，哥伦布把辣椒种子带回了西班牙，不久传入葡萄牙。十几年后，葡萄牙人将辣椒带到西非海岸、东非海岸。辣椒的种子又通过葡萄牙的商船来到了印度并广受欢迎，被广泛种植。几年后，辣椒通过海上丝绸之路，传入东南亚、东亚地区。

当时的人们，有多爱吃辣椒呢？据《清稗类钞》记载，在道光年间，贵州人“居民嗜酸辣，亦喜饮酒”“滇、黔、湘、蜀人嗜辛辣品”“湘、鄂之人日二餐，喜辛辣品，虽食前方丈，珍错满前，无椒芥不下箸也”。从那个时候起，人们就喜欢上了辣椒。

来源：今晚报