

《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。

季羨林曾经说:“每个人都争取一个完满的人生。然而……不完美才是人生。”

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

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,偏耽则伤而生疾。”

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。

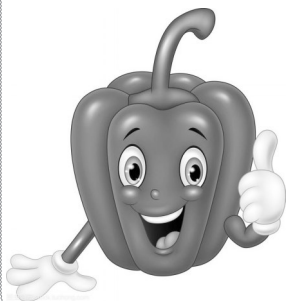
《菜根谭》说:“花看半开,酒饮微醉。此中最大佳趣。”

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”



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,最早的记载见于浙东的《山阴县志》记载:“辣椒:红色,状如菱,可以代椒。”辣椒,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

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、鄂之人日三餐,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