

入夏减肥正当时。
苏东坡、郑板桥他们早就“卷”起了“古法轻断食”。
看完以下硬核操作，你还敢说减肥难？

现代快报/现代+记者
郑文静 张文颖



“早晚饮食，不过一爵一肉”



“肉不如蔬”



“不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也”

图开田/牛成

苏东坡、郑板桥亲测有效轻断食法

苏东坡

每餐不过“一爵一肉”

苏东坡爱吃也会吃，相传由他创制的“东坡肉”至今仍然是国民硬菜。

然而，元符三年（公元1100年），苏东坡决定节制饮食。对于一个把美食当生命的人来说，这相当不容易。

在著名的自述笔记《东坡志林》里，他写下了自己的“轻断食”计划，日常每餐不超过一杯酒、一道肉菜：“东坡居士自今日以往，早晚饮食，不过一爵一肉，有尊客盛饌则三之，可损不可增。”

他还曾因眼疾被医生叮嘱忌食肉，如此难熬的事情，苏东坡忍不住上演了一出搞笑的“内心小剧场”，脑补自己的嘴对眼睛发难，“凭什么你眼睛病了，要让我嘴来遭罪？”

这段趣事被他记于《东坡志林·子瞻患赤眼》中：

余患赤目，或言不可食脍，余欲听之，而口不可。曰：“我与子为口，彼与子为眼，彼何厚？我何薄？以彼患而废我食，不可。”子瞻不能决。口谓眼曰：“他日我病，汝视物吾不禁也。”

郑板桥

青菜萝卜糙米饭

郑板桥是江苏兴化人，位列“扬州八怪”之首。

《江苏文库·研究编》之《江苏家训史》中记载了他的家训思想，其中就包括清淡饮食。

郑板桥52岁时才得一子，自己又在外做官，所以他对家人和幼子的训海，主要托付堂弟郑墨执行。他在《潍县署中与舍弟墨第二书》中，叮嘱堂弟不可因为自己老来得子而放松对孩子的管教。

相传郑板桥习惯每天喝茶、饭后散步，且一日三餐皆以素食为主。早餐常常就喝一碗白粥，不用粥菜。他曾在自家厨房写了一副对联：“青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊花茶。”短短14个字，体现了郑板桥清贫的家境，也与当代提倡的清淡饮食、多吃粗粮的理念不谋而合。

翁同龢

持一饿字治之

翁同龢是江苏常熟人，两代帝师，活到74岁，而且是在宦海险恶、政务繁剧的境况下。他的养生秘诀之一便是：饿。

他在日记中曾反复强调克制口腹之欲，时常反省自己因贪嘴而生病。最终得出结论：“持一饿字治之。”

这一理念强调通过控制饮食来调理肠胃，比现在轻断食养生的提法早了几百年。

《江苏历代名人词典》记载，翁同龢（1830—1904），清代官员、洋务派和维新派代表人物、书法家，是当时著名的清流领袖。曾授读同治帝、光绪帝，为“两代帝师”。引导光绪帝关心现实政治，留意中外大势，清除积弊，力振纲纪，此为以后发动维新变法运动奠定了思想基础。

李渔

肉不如蔬

李渔，明末清初戏曲家、文学家，生于江苏如皋。

《江苏历代名人词典》记载，他生平所著最得意者为《闲情偶寄》，含词曲、演习、声容、居室、器玩、饮饌、种植、颐养等8部，为一生艺术和生活经验之结晶，在士人中享誉很高，被誉为“古代生活艺术大全”，列“中国名士八大奇著”之首。

《闲情偶寄》中专著“饮饌部”，讲述各种食物特点以及饮食建议，如今读起来仍有一定的指导价值，主张重蔬食，崇俭约，尚真味，主清淡，忌油腻，讲洁美，慎杀生，求食益。

其中最著名的主张就是“饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬”。

李渔认为“蔬”处于饮食结构链的顶端，“蔬食之美者，曰清，曰洁，曰芳馥，曰松脆而已矣。不知其至美所在，能居肉食之上者，只在一字之鲜。”

陶弘景

饱食便卧损寿也

陶弘景（456—536），南朝齐梁时期思想家、医药家、炼丹家、文学家、道教茅山派代表人物之一。

《江苏历代名人词典》记载，梁武帝即位后对他恩宠有加。每逢吉凶未卜或军国大事，都要先问陶弘景，书信往来不绝，时人称之为“山中宰相”。

他主张养性与炼形并重，一生勤于著述。其中，《养性延命录》收录了魏晋南北朝以前三十多部养生著作的养生语录，也有陶弘景本人对于养生的思想集结。

《养性延命录·食诫篇》中，陶弘景强调不能吃饱了就躺倒，更不能久坐——“不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也”；不提倡吃夜宵，建议吃完散步消食——“不要夜食，食毕但行中庭如数里可佳”；提倡少食多餐、不要吃太饱——“食欲少而数，不欲顿多难销，常如饱中饥、饥中饱”。

他还倡导宜在饥饿、干渴之前适时进食饮水，因为一旦太饿就容易吃多、太渴就容易喝多——“故养性者，先饥乃食，先渴而饮，恐觉饥乃食，食必多；盛渴乃饮，饮必过。”

这几项跨越千年的“饮食指导”，与如今的“七分饱”“轻断食”等健康理念不谋而合。



《江苏历代名人词典》



《江苏家训史》

吾家有喜

现代快报+

庆生 告白 嫁娶 添丁 升学……

喜事皆可登报



扫码下载现代+

咨询电话：96060、025-84783581

官方微信：关注现代快报微信号并留言

APP：下载现代+APP，进“快快帮”栏目留言