

<<24节气饮食法>>

图书基本信息

书名：<<24节气饮食法>>

13位ISBN编号：9787214061980

10位ISBN编号：7214061988

出版时间：2010年06月

出版时间：江苏人民出版社

作者：唐博祥

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;24节气饮食法&gt;&gt;

## 前言

要学会灌溉自己的身体三十几年来，我坐诊于内科，对于老百姓看病贵、看病难的问题深有体会。每天，都有许多患者千里迢迢地来北京求医问药。

而作为北京中医医院的门诊大夫，我平均下来和每位患者相处的时间也不过20多分钟。

况且，不是看一次病，总吃同一帖汤药就能让疾病完全消失的，还得在一次次调理过程中，不断地辨证论治、加减汤药，才能取得最好的疗效。

看着许多人得病后痛苦和烦恼的样子，我天天都在脑子里想：到底有没有一种方法，能够真正让老百姓内心满足充实，愿意踏踏实实地去做并长期坚持下来，不生病、少生病呢？

经过多年的研究和实践，我发现答案就是科学饮食，吃好家常便饭。

那么，怎样吃好这家常便饭呢？

我愿意把我多年的研究心得通过本书来跟您分享。

如果您按照我说的去科学饮食，不仅可以预防高血压、糖尿病、高血脂等常见慢性病，而且还能提高身体的免疫力，延缓衰老的步伐，远离人人惧怕的癌症。

采用饮食调理和中药相结合的方法，这些年我治好了无数的：“三高”患者。

去年，有一个专业运动员找到我，他的血糖、血脂、血压都偏高，是典型的“三高”患者。

考虑到他的糖尿病还处于初期，我当时就采用了本书所讲的饮食调理法，让他每周坚持吃一两次豌豆羊肝粥和生津止渴水果餐，渴了就喝铁皮石斛苦丁莲花洋参瓜茶。

3个月后，他的血糖就恢复正常了，一直也没有吃西药。

唐朝医药学家孙思邈在《千金方》中说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

也就是说，食疗是世上所有调理身心疾病方法的首选。

我还从中医脾胃学说的角度提出了这样的观点，即：“善治脾胃者，能调五脏也”。

也就是说，调养人的脾胃非常重要，只要您吃得对，营养、吸收、排泄都正常，对治疗其他脏腑的疾病，以及缓解、控制慢性病等都会起到十分重要的作用。

然而，吃饭简单，吃出健康不容易。

中国人有句老话，“民以食为天”。

这个天是什么？

其实就是顺从四季的自然规律，顺从二十四节气自然而有规律的变化。

为什么春季就觉得温暖，夏季就必然炎热，秋季感觉凉爽，冬季就必显严寒？

其实二十四节气的不断循环往复早在生命的开始前就存在着。

所以，您每天的衣食住行，日常起居，都会自然地跟随着各个节气的特点不断变化。

那是一种下意识的改变，也就是中医里说的，“人以天地之气生，四时之法成”，简单地说，就是天人合一的思想。

在这本书里，我主要说的是“食养”，这可能与传统的食疗有些小小的区别。

因为在我看来，人的身体就像种一块庄稼地一样，汤水就好比肥料。

跟着二十四节气来饮汤、喝粥，就好比在一年里的二十四个具有不同特性的节气里，按照规律去给自己播种、浇水、施肥，如此，在您细心的护养下，身体必然会结出累累硕果。

本书针对现代人一年四季常遇到的健康问题，如春困、秋乏、夏打盹……详细介绍了近100道一家老小都爱吃好吃，既养生又美味的唐式饮食金处方。

根据二十四个节气各自的特点，分别说明了如何将各种食物搭配活用到家常饭的制作中去，让您在一年当中都可以按照节气变化随意选用。

我在选择食材时，特别把心思花在将配伍理论体现在各个饮食处方中这件事上。

由于这些食物都是药食同源，选取的药材亦都是《神农本草经》中的上品，也就是说既可以当食物吃，又有各自独特的药性与疗效。

因此在搭配各种食物时，我充分考虑到了各食材的共性与特性，以及中国人的体质，并且，所得出的配方均经过我临床验证，人人都可使用，特别适合中国式家庭。

## <<24节气饮食法>>

这一道道煲、粥、膳食的制作特别简单、实在、便捷，随便哪道，哪怕您从来不会做饭，都能很快上手，快速运用这些食材搭配来养身调体，轻轻松松地就让好多小毛病无所遁形，被驱逐于体外。

记忆里，我从小就爱吃母亲做的饭，对饮食特别感兴趣，尤其在从医之后，我十分关注治疗疾病与膳食的相辅相成，这本书的内容算是对我几十年研究膳食的一个系统小结。

我特别愿意把我毕生研究的食疗方法贡献出来，并且全身心地投入写作，毫不保留，以飨读者。

我更想告诉大家的是，人对自身需要建立一种信仰，一种对健康的信仰。

也就是说，人想要健康，就得信仰健康，就得照着健康的规律来做。

健康的规律是什么？

就是二十四节气，让自己的身体符合节气的不断循环往复，您就能减少生病机率，即使得了病，也能逐渐恢复健康。

生活中，我是一位小提琴爱好者，有人跟我说，唐老师，您把小提琴给我，我的奥迪您开走！

我说不换，因为这是我真正的爱好，是不能用金钱来衡量的。

这就像我喜欢拉琴，高兴的时候，怎么拉听起来都让人感到舒服，要是平常没兴趣的时候，拉什么都不是味。

其实，咱们养生也是这个道理。

甭管您是用什么方法去养，只要您全身心地投入了，那么您的身体一定会好。

为什么有的人越养生越长寿，而有的人是假养生，不懂养生，凭个人喜好买很多保健品，反而养出病来？

就是因为他没有意识到跟着节气来饮食的重要性。

那么，我在书中介绍的近100道家常煲、粥、膳食，会让您既饱了口福，又能体会到身心健康愉悦的惊喜。

从医这么多年，我最大的心愿就是要提倡一种健康的生活方式，按着二十四的节气来膳食养生，传播中华民族饮食文化。

疾病在任何时候都是不受欢迎的，我们都生活在地球的某个角落，二十四节气总在自然而有规律地交替变化着，希望大家都要顺应天时，从食物出发，善待身体，善待健康！

健康从家常饭开始，祝您和家人都能吃出健康，远离疾病！

## <<24节气饮食法>>

### 内容概要

人的身体就像庄稼地一样，食物就如同养料。

跟着二十四节气来饮食，您的身体必然就会春生、夏长、秋收、冬藏，与天合一。

针对现代人一年四季常遇到的健康问题，如慢性疲劳综合征、抑郁以及“三高”等多种常见病症，书中详细介绍了近100个全家老小都能用的节气饮食方案，美味、养生、祛病、防癌。

读完本书，您不仅可以把吃出来的病吃回去，越吃越强壮，越吃越年轻，还能在唇齿间感受到久违的四季生活、万千气象。

## <<24节气饮食法>>

### 作者简介

唐博祥，1952年生于北京，毕业于北京中医学院，现任首都医科大学附属北京中医医院消化中心副主任医师，是中华医学会、北京中医学会、全国中西医结合学会、北京针灸学会会员。师从于著名老中医鲍友麟教授，善治疑难杂病，尤以针药并治为长，并对中成药的联合应用有独到的见解

## &lt;&lt;24节气饮食法&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 要学会灌溉自己的身体 第1章 跟着节气去饮食,身体越来越强壮三十年前胃养人,三十年后人养胃人要活得长,七分靠胃养最好的保健品是家常便饭为什么您的身体可以一年比一年好健康的规矩叫24节气跟着节气去饮食,人可以年轻10岁以上饮食有节,不时不食唐氏饮食处方功用:好吃、祛病、防衰老、抗癌唐氏饮食处方使用说明 第2章 祝您的身体年年春暖花开——唐氏春季饮食处方立春晴,雨水匀 唐氏孟春饮食处方孟春时您身体容易出现什么毛病从容应对早春大小疾病的家常美味汤 韭菜豆腐瘦肉汤补血趁早春,一年肠胃好 猪血(鸭血)菠菜汤初春补肝肾,气色红润显年轻 老鸭芡实松子栗子阿胶粉煲名粥一入肚,浑身劲真足 虾仁韭菜籽紫菜粥三月,踏青嗅花不咳嗽 鱼腥草白萝卜粥孟春,把内寒彻底逐出体外 甲鱼羊肾百合韭菜益智仁煲春雷一滚,清肝降火 唐氏仲春饮食处方仲春时您身体容易出现什么毛病春季吃什么可以让您容颜常驻 旱莲草加红枣当归补血汤,男人喝了气昂昂春补枸杞,拥有像孩子一样黑亮有神的眼睛 杞子莼肉粥祛火,抗癌,美颜 桂花杏仁葛粉羹仲春喝碗安心汤,胸闷气短化乌有 黑木耳桃仁小麦汤喷香九香虫,仲春吃了腹不痛 九香虫香椿西红柿蛋汤情绪失常,都是季春惹的祸 唐氏季春饮食处方季春时您身体容易出现什么毛病春天易抑郁,一粥可解烦 银耳百合糯米荆花蜜粥谷雨阴沉沉,别让火伤身 枸杞玫瑰花海蜇皮粳米粥要想春天心情好,海参蚕豆羹跑不了可以当饭吃的“青春不老药” 豆芽海带炖鲫鱼春末(季春)多排毒,全年一身轻 丹参桃仁蜂蜜饮季春是大病初愈的大补时机 海马枸杞鸽子蛋汤 第3章 汤粥甫入肚,酷暑黯然消 唐氏夏季饮食处方一朝春夏改,赶紧护好心 唐氏孟夏饮食处方孟夏时您身体容易出现什么毛病常吃蘑菇,一生与癌无缘 夏日里的三种美味菌汤微雨过,小荷翻 夏季调治糖尿病的两道“补肾粥”有“三高”的朋友可以安然度夏抗癌田七木耳汤,纵使千金也不换五月脾胃毛病多,就喝扁豆胡萝卜粥夏日有了鲫鱼杞叶汤,通气活血迎清凉仲夏苦夜短,开轩纳微凉 唐氏仲夏饮食处方仲夏时您身体容易出现什么毛病薄荷花开,疲劳立消 薄荷粥谁不想喝妈妈熬的酸梅绿豆汤夏季送给父母喝的汤 白菜牛百叶汤夏日炎炎,给体弱的家人做一碗补身汤 茼蒿春汤五端午前,要喝绿叶清痒汤 豇豆绿豆荷叶汤比霍香正气水效果还好的莲藕煨米粥夏天,别让骨质疏松盯上您 排骨绿豆松子仁汤夏日的冬瓜银耳羹瘦身法艳夏,终结湿疹的烦恼 菱角烧草菇番茄一碗苦麦冬山楂汤,防暑抗癌度苦夏小暑大暑养好脾,且待秋风送爽来 唐氏季夏饮食处方季夏时您身体容易出现什么毛病西瓜粥,解暑又解馋父母夏天睡眠不好咋办 荷莲八宝鸭汤三伏喝碗丝瓜汤,头顶烈日身无恙 番茄丝瓜汤青蛙呱呱叫,孩子要长苗 鸡丁马蹄荷叶西瓜盅记忆力不好要补脾——海带冬瓜汤今年夏天不上火 铁皮石斛苦丁莲花洋参瓜茶 第4章 一场秋雨一场凉,有情汤羹润心肠 唐氏秋季饮食处方天凉好个秋,清心无所愁 唐氏孟秋饮食处方孟秋时您身体容易出现什么毛病孟秋喝老鸭汤,既保肺,还让您的血管年轻莲子心苦,因为秋燥伤人——冰糖莲子羹与四宝粥初秋孩子爱咳嗽,多喝番茄芥菜汤把“秋老虎”变成“纸老虎” 生津止渴水果餐秋日紫菜南瓜汤,专保脂肪肝朋友一日吃红枣,白发不输红颜 核桃红枣匀酒酿送给老慢支朋友品的猪手陈皮杏仁煲白露秋风起,秋膘慢慢贴 唐氏仲秋饮食处方仲秋时您身体容易出现什么毛病您会贴秋膘吗防癌从提高免疫力开始——秋服海参胜人参甲亢病人要多吃猪肉脾胃虚寒,要用黄酒红枣枸杞牛肉汤来养孩子补钙特简单——鳝鱼荸荠栗子汤秋日防低血糖、低血压的两道“养胃羹”秋风吹来该润肺,润肺就喝苏游凤髓汤献给老师的金秋护嗓礼物 马蹄木耳银耳汤树叶落,寒风来,一泓汤水暖深秋 唐氏季秋饮食处方季秋时您身体容易出现什么毛病深秋寒意渐浓,腰腿疼痛咋办 羊肾大蒜韭菜花汤心悸、心慌,该饮桂圆红枣猪心米汤鲜茼蒿,消除秋郁没商量什么方法能让您的孩子多吃饭 豆茸酿鸭梨秋乏胃虚,喝黄花鱼汤去人老了,可以不长老年斑——银耳是“穷人的燕窝”有糖尿病的朋友,秋天要喝橄榄西洋参枸杞茶补肾真该在秋天 山药扁豆桃仁粥开春忙种麦,深秋忙降火 无敌祛火魔芋鲫鱼煲 第5章 寒冬无情食有情——唐氏冬季饮食处方小雪地封严,养足精气先 唐氏孟冬饮食处方孟冬时您身体容易出现什么毛病父母便秘,冬日多喝肉苁蓉锁阳鸡肉汤誓将白发变黑发 核桃山药莲子心糯米粥秋冬交际时,皮肤最易老 鸡爪阿胶汤北风劲吹,强筋补髓 凤爪羊肉栗子汤体弱多病,天门冬糯米粥来帮您风湿病的冬季最佳食疗法 五加皮炖黄鱼冬天骨刺增生疼痛,试试海带荸荠粥秋冬季节的新妈妈要补气 北芪猪腰栗子汤身体多积“肥”,瑞雪兆丰年 唐氏仲冬饮食处方仲冬时您身体容易出现什么毛病喷香



## &lt;&lt;24节气饮食法&gt;&gt;

羊肉壮体质 白菜丝瓜羊肉汤山药羊肚汤, 调治胃病特别好冬季里的天然润肤膏 糖酒猪皮汤脱发严重, 多吃桃仁丝瓜“吃过冬至饭, 一天长一线” 陈皮苹果乌鸡汤让孩子越吃越聪明 黄豆加羊肝肝不好的人冬天吃什么好 枸杞麦冬蛋丁煲糖尿病人的救星 甲鱼补肾汤快调慢性腹泻, 多喝栗子瘦肉汤冬天不上火, 补肾又养肺 冬瓜牛腩杏仁煲寒冷即将过去, 坚固肾气要紧 唐氏季冬饮食处方季冬时您身体容易出现什么毛病数九寒冬, 有风湿病的朋友请喝洋葱凤爪粥冬天, 给您的孩子多喝羊肉益智汤吧大寒前后, 请别忘暖手 让手脚不再冰凉的水鸭鱼肚汤更年期应该是更幸福的时期 白鳝鱼山药汤“逢九一只鸡, 来岁好身体” 调治哮喘, 冬天多吃柚子肉炖鸡冬天, 一家人喝什么粥补——黑豆红枣小米粥老胃寒, 又遇冬天怎么办——参须猪肚汤年轻人, 冬天要喝桂圆黄芪牛肉汤冬春交接之际, 别给心脏招病 参麦饮“三九补一冬, 来年无病痛” 生姜豆腐羊肉汤第6章 又香又补, 有食万事足 唐氏四季饮食通用处方把吃出来的病吃回去——唐氏慢性病四季饮食处方常吃香脆核桃仁, 调治“三高”真简单降血压好办, 喝香菇银杏汤调治泌尿系统疾病, 芹菜小汤真见效降糖时千万要注意保护肝肾——豌豆羊肝粥, 既降糖又护肝既便秘又腹泻, 喝无花果炖猪蹄汤就好越吃越健康的智慧——唐氏常见身心问题饮食处方吃清汤燕窝, 像鸟儿一样歌唱水土不服有方调, 补肾填精猪尾汤仙茅炖鸡子 身体乏力的暖身汤猪手暖脾胃, 养血用当归 坐月子的营养汤内分泌失调, 请常喝银杏莲子糯米粥后记 感恩健康附录 未来12年节气养生时间速查表

## &lt;&lt;24节气饮食法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：常吃蘑菇，一生与癌无缘 夏日里的三种美味菌汤记得小的时候，每当夏天我胃口不好的时候，母亲就会给我煮各种各样的蘑菇汤喝。

那时的印象当中，蘑菇汤真的很好喝，味道鲜甜而不腻，喝完以后，食欲大增，能比不喝的时候多吃好些饭呢！

所以，我从小就比一般的小孩子长得结实，而且很少拉肚子、闹胃肠炎。

现在回想起那蘑菇汤，还真可以称为“夏天圣药”。

长大以后，对各种食材略有研究，才知道原来食用菌不但是一种非常有营养的食物，而且具有很好的保健作用。

中医讲，蘑菇具有益气强身、健脾开胃的功效。

现代研究也证实，蘑菇有提高机体免疫力、镇痛、镇静、止咳化痰、抗癌、通便排毒、降血脂血糖等多种作用。

再加上蘑菇本身易消化，它的这些营养就很容易被人体吸收。

因此，这蘑菇汤特别适合在胃口差的夏天食用。

它既可以给人们在夏天补充身体所需营养，又可以消痰开胃，提高身体消化吸收能力。

怪不得小时候母亲常常给我做蘑菇汤呢！

蘑菇汤老少皆宜，当然对蘑菇过敏的人就除外了。

尤其是对体弱的老人、小孩，以及工作劳累的上班一族，如果您经常吃食用菌，还能改善自己的体质，防治各种大小疾病，甚至抗癌。

因为夏天天气炎热，大家都喜欢清淡的汤汤水水，所以我就介绍以下三个汤，既简单，又合一家的口味。

1.蘑菇鲜贝汤夏天比较新鲜而常见的食用菌是口蘑，它的口感细腻又爽滑，味道鲜美，加上形状规整好看，价格在众多菌类中也不算贵，所以在夏天非常流行，颇受大众欢迎。

而且，用口蘑做汤，一般都不用放味精，对身体更有好处呢！

若是用口蘑来配点鲜贝等水产，那味道更是鲜甜之极！

像我给大家介绍的这个蘑菇鲜贝汤，就具有极强的开胃消食、滋阴补肾、和胃调中的作用。

口蘑有宣肺解表，益气安神之效，再加上扇贝肉有消痰化浊，滋阴补肾之功，所以您喝了这个汤，就会自然生出一种清爽宜人的感觉，对消除一些夏季常见的心烦问题无疑是大有裨益的。

而且，扇贝还能降低血脂。

它具有抑制胆固醇在肝脏合成，加速排泄胆固醇的独特作用，能让人体的胆固醇含量快速下降，功效甚至比药物更强！

2.草菇豆腐羹夏天还有一种常见的蘑菇，那就是像乒乓球一样的圆头草菇。

草菇营养丰富，味道鲜美。

它含有18种氨基酸，以及磷、钾、钙等多种矿质元素，具有各种特殊的防病治病之效。

草菇里含有一种特殊的蛋白质，有消灭人体癌细胞的作用。

特别是对消化道肿瘤有辅助调治作用，能加强肝肾的活力。

此外，草菇还能减慢人体对碳水化合物（主要包括糖分）的吸收，是糖尿病患者的夏季天然美食。

而且，它还具有解毒的神奇作用。

夏天食物多容易变质，人吃了容易拉肚子，那么就适当喝点草菇汤，这样能让毒素随着小便排出，或多或少能帮助您防止食物中毒。

这个汤口感香软，容易消化，具有滋补养胃、防癌抗痛的作用，尤其适合胃肠功能差的人士，体弱的老人，以及在生病时胃口不好的小孩喝。

喝一碗，真能让您精神百倍！

3.竹荪老鸭汤还有一个竹荪老鸭汤，特别适合在炎热的夏天饮用，具有很好的消暑利湿、补气养阴、润肺清热的功效。

竹荪配鸭肉煮汤，是一个绝佳而经典的配搭。



## &lt;&lt;24节气饮食法&gt;&gt;

因为竹荪及老鸭都是属于性味偏凉一点的食物，所以夏天吃了也不容易上火。

喝老鸭汤时，您最好选瘦一点、体重不足1公斤的鸭子来做汤。

因其脂肪含量较少，煮出来的汤才不那么油腻，容易入口。

而干竹荪，则要在烹制前用淡盐水泡发，并剪去菌盖头（封闭的一端），否则会有怪味。

剩下用不完的竹荪，还要注意一定不能放在日光直射和高温潮湿的地方，而且开封后请尽快食用，以免受潮而变质。

【当令美食一点通】蘑菇鲜贝汤原料：鲜口蘑250克，新鲜扇贝6个，葱花、姜末各10克，植物油、料酒、精盐、熟鸡油适量。

方法：1.先将新鲜扇贝冲刷干净，用快刀伸进壳内，割断连接物，揭开贝壳，剥出嫩白的鲜贝肉备用；再把口蘑洗净，切成厚片。

2.开火，在锅里放油烧热，下葱花、姜末、料酒炆锅，再放入1升左右的清水、料酒，待水开后，放入精盐、蘑菇，用小火炖约10分钟。

3.加入鲜贝肉，煮约5分钟，以防肉质变老。

烧开后撇浮沫。

4.在起锅前，淋入熟鸡油，盛入汤碗。

用法：配合晚餐温热适量服用，连续3天为1疗程。

功效：开胃消食，滋阴补肾，和胃调中。

注意：需挑选新鲜食材，散发出异味者勿食，全家适用。

草菇豆腐羹原料：嫩豆腐200克，鲜草菇100克，面筋15克，熟笋干50克，任何一种绿叶菜（如生菜、白菜、油菜等）50克，精盐、味精、高汤或者是鸡汤水淀粉适量，姜末10克，香油少许，植物油适量。

方法：1.先将笋干泡软数小时，然后洗净并切成小丁。

2.把嫩豆腐和面筋切成小丁，鲜草菇择洗净，也切成小丁，绿叶菜洗净切碎待用。

3.开火，在锅里放油，烧至八成熟，下姜末炆锅，加入豆腐丁、草菇丁、面筋丁、笋丁，炒一会后再倒入高汤（鸡汤）。

4.待烧开后，再加精盐、味精，放入绿叶菜，烧至主料入味，用水淀粉勾稀芡，淋入香油，出锅即成。

用法：配餐适量温热服用。

功效：滋补养胃，防癌抗痛。

竹荪老鸭汤原料：竹荪150克，现杀老鸭1只（750克）。

方法：1.把买回来的鸭子和竹荪泡好洗好以后，分别把它们切成块。

2.用高压锅将鸭子煮至八成熟，再放入竹荪，放精盐炖熟即可。

竹荪加热时间不宜太长，否则就会散掉不好吃了。

用法：每周3次，早晚饭前温热服用。

功效：消暑利湿，补气养阴，润肺清热。

注意：四肢冰凉、慢性腹泻者慎服。

夏天，别让骨质疏松盯上您 排骨绿豆松子仁汤排骨汤对于每个家庭来说都是再熟悉不过的一道菜了。

排骨汤，要如何做才符合身体的需求呢？

在我的临床经验中，春夏之时，您最好把排骨和绿豆一起煲，有补心益肾、健脾除湿、养胃清热的功效，还能预防骨质疏松。

另外，这个汤里还要加入有诸多养生之效的松子仁，不仅能在味觉上提高了一个档次，还对改善食欲不振、遗精、盗汗、多梦、体虚乏力等身体不适起到较好的效果。

您可能会觉得奇怪，按理说，夏天人的胃口比较差，怎么会想吃排骨、松子仁那么油腻的东西呢？

其实，这就是专门针对没有食欲的朋友调配的一道滋补粥。

它有独特的开胃之效，能为人体补充能量，好让您轻松迎接接下来的三伏天。

绿豆是一种特别神奇的食物，除了清热解毒以外，还有“解油腻”的作用。

## <<24节气饮食法>>

而排骨能补充能量。

绿豆排骨汤中包含整个猪骨的精华，喝后能大补心气，有补阳益髓、壮体抗老之功效。

小孩和老人，尤其要多喝。

《黄帝内经》里也说了，豚（猪）是属水的，骨也是属水的，所以吃排骨，反而不容易上火。

而且，“水曰润下”，就是说水是由上向下滋养全身的，因此这个汤对有“上火”的朋友来说特别棒。

松子仁是油脂丰富的食物，具有安神、润肠作用。

有人称松子为“养生果”，《本草经疏》写道：“松子味甘补血，血气充足，则五脏自润，发黑不饥。

仙人服食，多饵此物。

故能延年，轻身不老。

”所以说，中老年人尤其要多吃松子，能延缓衰老，让皮肤恢复弹性，不再有口渴、便秘、头昏目眩、心悸等不适，常吃对病后体虚的人来说特别好。

此汤气味清香，浓郁鲜美，喝来一点都不油腻。

我建议平时喜欢吃肉，但夏天胃口又不是那么好的朋友，都不妨试试这个粥！

喝这个排骨绿豆松子仁汤后，您会感觉到一股清凉之意贯穿全身，那些心烦意躁、头晕、心慌、气短、口渴多饮等不适就会很快地消失了。

但是，相对于春夏来说，秋冬之时，煲排骨汤咱们就得有些变化了。

您可以适当加一些有养阴润燥功效的食材，如百合、枸杞之类，或可温肾助阳的药，如山药、栗子、芡实之品。

如此，才是真正的符合“春夏养阳，秋冬养阴”这一古训，跟随节气有规律地科学饮食及生活，如此才能真正收获到养生的真谛！

## &lt;&lt;24节气饮食法&gt;&gt;

## 后记

感恩健康一个冬日，我出了一天的门诊，到家后满身疲惫，妻子奉上了一桌可口的饭菜。

饭桌上，儿子告诉我，这次小考他又比上次前进了几名。

这时，我的手机响了，是一条短信，上面写着：“今天是感恩节，向帮助过我的朋友和我所爱的朋友说声感谢，感谢你走进我的生命，让我的生命丰富而美丽，我愿以我有生的时光，带给你无限的快乐，祝感恩节快乐！”

再看手机号，是我的一个患者。

那一瞬间，幸福溢满了我的胸膛。

什么是感恩？

《三国志·吴志·骆统传》中说：“今皆感恩戴义，怀欲报之心。”

《牛津字典》给的定义是：乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人。

在我看来，感恩其实是一积极向上的思考和谦卑的态度，是一种责任、自立、自尊，是一种追求阳光人生的精神境界。

人应该常怀感恩之心，感恩家人、感恩朋友、感恩老师，当然还要感恩健康，感恩健康带来的幸福。

我们生活在这个世界上，任何人的健康都不只是一个人的事，还关系到所有家人、朋友、关心爱护自己的人，甚至关系到全社会。

世间有很多奇妙的事，是偶然，也是必然。

人的一天，从子时到亥时；人的一年，从子月到亥月；人的一个年轮，从子鼠到亥猪。

生命的周期从呱呱坠地到蹒跚学步，从咿呀学语到独立自主，就像四季从12个孟、仲、季到24个节气。

人与天的关系如此紧密，顺应四时之变才是生命存在的最佳状态。

但人还是会生病，这是为什么呢？

仔细回过头来想，人生病的原因，正如我在前言里所提到的，就是因为一个“恋”字。

这么多年以来，我一直都在研究这个道理。

每个人都会留恋一些东西，比如说家庭、事业、钱财等。

从医这么多年，在临床中我发现，您越是留恋一事物，心里越是放不下，到后来反而让身体产生负担，而疾病就这样悄然而至。

这本书是在我以“更正普遍中医知识的小缺点，传授正确的中医理念体悟”为人生要旨的前提下，结合30多年的临床经验，对中华膳食文化的研究总结。

一个朋友告诉我说：“做医生这行，只能遵循一个原则，那就是兢兢业业，如履薄冰，常怀感恩之心。”

我之前一直不理解“如履薄冰”这个词在这里的含义，但当我写这部书稿的时候，我懂了。

于是，我怀着感恩的心来写书里的每一个方子，想着每一个患者来找我咨询时的身影，我只希望您在读这本书时能对自己有所帮助。

另外，必须提到的是，在完成本书的过程中，我也得到了许多朋友的大力支持，没有你们，我做不到这样，谢谢你们，非常衷心地感谢。

衷心感谢我的师兄、全国政协委员、文物出版社社长苏士澍先生全力支持我的想法及写作本书的目的；第九届、第十届全国政协委员弥松颐老师，在百忙之中抽出宝贵时间来为本书题字。

还要感谢北京中医医院的院长王莒生、党委书记陈詒、原院长李乾构以及中国社会科学院的刘扬体教授，他们不仅对我的工作和研究给予了大力的支持，而且他们开阔的思维和敏锐的洞察力也给了我很大的启发。

同时还要感谢北京凤凰联动文化传媒有限公司的张小波、何蓓琳和马松，他们作为出版人的专业精神和敬业精神，给了我写作本书的信心和勇气。

更要感谢我在四川什邡的日子，什邡市人大副主任、市政府党组成员、卫生局党委书记、局长刘灿先生和什邡中医院院长桂逢春女士，为我的写作提供了诸多支持，用他们大爱无疆、知恩必报的情怀激励我，让我在援建的日子里还能坚持写作。

## <<24节气饮食法>>

本书的完成，《保健时报》记者邱爽，《法制晚报》记者曾佑忠、王敬霞，以及我的学生姚叙莹、朱洧仪、李晓静都给予了很大的支持和帮助，在此我表示深深的感谢！

最后，还要感谢我的妻子和孩子，正是他们的鼓励，我才有了成书的动力！

我把我的经验、我的想法、我的实践、我的总结，以及我作为一名医生的责任和义务都写进了这本书，唯恐写得不到位。

这也是我三十年来中医知识的积累，三十年来临床经验的总结，希望您看到以后能从中受益。

再次感谢您的阅读！

## <<24节气饮食法>>

### 媒体关注与评论

书里的语言朴实，没有任何阅读障碍，适合各个文化层次的人读，而且食材很普通，市场里都可买到的。

看了书后，我才发现原来身边的食物都是老天赐给我们修复身体不安的，只要尊重自然规律，人体这个小宇宙相应也会好的。

薄薄的一本小书经济实用，希望越来越多的人读到这本书。

——王若琴 家里有癌症病人，很怕自己也得癌，偶然看到顺应24节气来饮食的观点，很赞同。

而且，书里关于食疗还给了非常全面的建议，现在每天我都会给自己煲一顿汤粥来喝，不仅美味，还消除了我对疾病，包括癌症的巨大恐惧，学会正确面对！

谢谢唐大夫！

——cathy 非常好的一本书，特别是肥胖、心脑血管病、糖尿病人尤为适用。

我妈有高血压、高血糖，整个一药罐子。

刚好现在是夏天，看到这本书上推荐的香菇银杏，我让我媳妇按着唐大夫的方法经常给妈做着吃，一个月了，效果显著，血压、血糖降低了，脸上有光泽了。

——秋色风韵 这本书写得真棒，生动，而且通俗易懂，更重要的是可操作性强，效果显著。

我父亲有老花眼，我给他煲了一阵杞子瘦肉粥喝，才不到一周，那眼神就好多了，这真让人激动呀！这本书让父母真的感到十分的开心，每天闲下来的时候他们就会在书中寻求健康信息，然后在生活中实践。

作为儿女的我们，也心安了！

——健康一辈子 小试了一下书里的薄荷粥，那滋味真是太舒服了！

这半个月，我推荐给了周围的好多朋友，大家都笑我成为了唐大夫的粉丝。

其实，用家常便饭来养生真的是最不累人的方法了，既调理好了身体，对工作也是一种促进，我们为什么不踏踏实实做下来，享受生活的美好情怀呢？

——蒲公英 我相信，只有有福气的人，才会接触到这么好的一本书！

看了唐大夫关于健康的简单解说后，我才明白为什么我减肥一直不成功，冬瓜这个减肥菜就得在夏天吃才管用啊！

让雾里看花的我们一下明白清楚很多。

——灵子

## <<24节气饮食法>>

### 编辑推荐

《24节气饮食法》：最早的时候，我们总在询问“吃什么”后来，我们又在孜孜以求“怎么吃”现在不同了，一场新饮食革命即将展开——“何时吃”将成为影响中国人身心幸福的重大问题！

三十年前胃养人，三十年后人养胃。

善治脾胃者，能调五脏也。

对于久病不愈的老人，或者容易在一年中某些时候旧病复发的朋友，请一定要好好使用这套节气食疗方案，因为，跟着节气去吃，您就等于牢牢抓住了老天赐予我们的24个大好健康转机。

我在书中介绍的酸梅汤配方与外面卖的不一样，我加了点绿豆。

夏天常吃，对有高血脂、高胆固醇的中老年朋友特别好。

如何更快地激活枸杞这味药的灵性呢？

我在此配伍了山茱萸，将枸杞养肝肾、明目的功效用到最大，所以对调治中老年人眼睛方面的毛病，如老花眼、眼睛干涩等特别好。

中医有一个很有名的方子六味地黄丸，可以用来治疗肾虚型糖尿病。

我这个甲鱼补肾汤就是根据六味地黄丸改进的，具有温阳滋肾的功效。

有了这道汤，糖尿病患者可谓是找到了救星。



<<24节气饮食法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>