

<<颜色中的健康密码>>

图书基本信息

书名：<<颜色中的健康密码>>

13位ISBN编号：9787509003602

10位ISBN编号：7509003601

出版时间：2009-8

出版时间：当代世界出版社

作者：王皓

页数：249

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>

## <<颜色中的健康密码>>

### 内容概要

根据中医五行理论，五行中的金、木、水、火、土，分别与五脏中的肺、肝、肾、心、脾和五色中的白、绿、黑、红、黄相对应。

金——白色，白色对应肺，肺是呼吸系统，主一身之气，肺功能正常，则气道通畅，呼吸均匀和谐。

白色食物味辛、入肺、开窍于鼻，具有养肺的功能。

木——绿色，绿色入肝，肝主疏泻。

绿色食物能减轻和消除各种毒素对肝脏的损害，能促进新陈代谢和消除疲劳，保持身体的酸碱平衡。

水——黑色，黑色独入肾经，肾是生命之元气，黑色食物所含营养素比较均衡，能益肾强肾，被称为“天然多功能药食”。

火——红色，红色入心，“心”主其中，红色食物有助手减轻疲劳和稳定情绪，对心脏、大脑和泌尿系统的健康非常有益。

土——黄色，黄色入脾，脾主运化、主升清和统摄血液，黄色食物含有较丰富的蛋白质及人体所需的微量元素，能增强脾脏之气，促进和调节新陈代谢。

人的五官、气色、体液以及生活的环境中究竟还有怎样的健康密码，请您在本书中尽寻答案。

## <<颜色中的健康密码>>

### 作者简介

王皓，医学博士，中西医结合临床内科副主任中医师。  
具有20年的中西医理论学习基础，对祖国医学的基础理论熟识，又兼备现代医学的知识，理论知识基础扎实，具备中医药科学研究的基础。  
通过既往的实验研究，掌握了先进的实验技术手段，并通过查阅大量的国内外医学文献，及时掌

## &lt;&lt;颜色中的健康密码&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 绿色食物中的健康密码 1. 绿色海带治愈两年之久的咽炎 2. 甘蓝——健康的“天然胃菜” 3. 菠菜——补血利便好帮手 4. 绿豆让你不再“痒” 5. 在苦瓜里“苦中作乐” 6. 这样吃黄瓜才健康 7. 芹菜——你的天然降压药 8. 春季养肝吃韭菜 9. 常吃油菜保健康 10. 夏日去暑要多吃苦菜 11. 香菜的妙用还真不少 12. 要想不感冒, 多吃猕猴桃 13. 绿茶让你远离老年痴呆
- 第二章 红色食物中的健康密码 1. 番茄帮你远离高血压及肥胖 2. 多吃胡萝卜可安五脏 3. 红豆帮你去湿消肿 4. 红枣有利于补血益气 5. 草莓可以益心健脑防癌抗癌 6. 常吃山楂消食化滞 7. 樱桃令人好颜色 8. 红薯治愈乾隆皇帝的便秘 9. 补血美颜还是枸杞好 10. 冬季保健多饮红茶 11. 热天两块瓜, 草药不用抓
- 第三章 黄色食物中的健康密码 1. 益寿益智的黄豆 2. 土豆——廉价的减肥“良药” 3. 脾虚别忘了多吃点山药 4. 立秋时节宜吃玉米 5. 慈禧曾用南瓜食补 6. 春季别忘记多吃些豆腐 7. 男子不可百日无姜 8. 补肾之果当属栗子 9. 菠萝可治疗前列腺炎... 10. 菜花是“穷人的医生” 11. 除口腔异味别忘记嚼点橘子皮
- 第四章 黑色食物中的健康密码 1. 你知道黑豆的秘密吗 2. 当黑芝麻遇到心绞痛... 3. 抗凝血、化结石别忘了找黑木耳 4. 多吃核桃补脑 5. 何首乌天生为头发而生 6. 黑米是健康的早餐... 7. 乌鸡也能治疗阳痿 8. 食醋治疗流感挺好的
- 第五章 白色食物中的健康密码 1. 银耳能改善燥性干涩 2. 豆浆是女性的保养液 3. 牛奶是“消火”佳品 4. 莲子安神助睡眠 5. 常食百合祛斑止咳 6. 白果能止咳平喘 7. 白萝卜擅长润肺止咳 8. 大米中的粥油是健康的法宝
- 第六章 身体中颜色的健康密码 1. 指甲是人体气血的外在表现 2. 舌为心之苗 3. 唇色里的健康密码 4. 你的脸色好吗 5. 鼻子显露脾胃疾病 6. 双手的健康秘密 7. 你的眼睛够健康吗 8. 头发里的健康密码 9. 教你观耳测病的秘诀
- 第七章 体液中颜色的健康密码 1. 精液的颜色发生变化怎么办 2. 白带是女性健康的晴雨表 3. 大便异常意味着什么 4. 尿液颜色里的疾病信号
- 第八章 生活中颜色的健康密码 1. 居宜室, 居宜“色” 2. 灯光的色彩因素很重要 3. 服饰颜色也能穿出健康 4. 办公室里的颜色密码

## &lt;&lt;颜色中的健康密码&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 绿色食物中的健康密码 木——绿色，代表蓬勃生机的春天；木元素对应的食物同样是绿色食物，绿色入肝，并且酸入肝经。

中医认为，肝脏正常时，疏泄应该适度，疏泄不适度会产生疏泄不及或者疏泄太过。这些表现在身体上就是两种疾病，一个是反应到功能上的疾病，再一个就是肝火上逆。眼睛赤红、干涩，这就是肝火上逆。再就是肝肾阴虚，产生血压高等病。

什么叫肝主疏泄呢？

就是说人在生活中要心平气和，要高高兴兴，因为情绪是由肝来管的，如果情绪好了，就是肝的疏泄功能正常；如果这个人特别暴躁，这是疏泄太过；如果特别压抑，就是疏泄不及。

还有就是“肝藏血”，说的就是肝有储藏血的功能，如果肝储藏血的功能不好，这个人就会处于贫血、出血状态。

保肝、护肝别忘记吃绿色的食物。

绿色食物能减轻和消除各种毒素对肝脏的损害，还能促进新陈代谢和消除疲劳。

绿色的食物都含有大量的纤维素，能清理肠胃防止便秘，减少直肠癌的发病率。

另外，经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡的状态，更大程度上避免癌症的发生。

绿色食品中最为常见的为蔬菜类食品，如菠菜、卷心菜、豆苗、韭菜、空心菜、芹菜、茼蒿菜、香菜、油麦菜、油菜、青皮萝卜、蒜薹、莴笋、扁豆、青椒、黄瓜、苦瓜、四季豆、芥蓝菜、马兰、西兰花等，它们是人类素食的重要来源，在人们饮食中占有很重要的地位。

此外，粮食中的绿豆、菜豆、豌豆等；水果中的苹果、猕猴桃、葡萄、绿樱桃，以及绿茶、绿色海藻等也是绿色食品。

1. 绿色海带治愈两年之久的咽炎 《黄帝内经》根据五行学说，把五色五味与自然界众多的事物、属性联系起来。

而在人体则以五脏为中心，五色五味皆与五脏相配属。

比如：一个五行缺木的人，应多吃绿色的食物，多穿戴绿色的衣服饰品，甚至多接近些绿色的东西。

说到绿色，我想起了一件和海带有关的事情。

我的一个朋友平时很喜欢吃香脆煎炒的零食和用辣椒配制的菜肴，时间一长，就引起了咽部的强烈反应，有异物堵住咽喉的感觉，用力咳又咳不出，想咽又咽不下，常感到咽喉干燥、痛痒，难受极了。

张大嘴巴用镜子一照，咽部红肿明显。

早上起床刷牙的时候还觉得反胃和干呕。

他几次到医院检查，医生们均肯定他患的是慢性咽炎。

自此，他的家里多了许多治疗慢性咽炎的药物：片剂、丸剂、颗粒剂，应有尽有，用了不少，但效果仍然不明显。

后来，他找到我，向我倾吐了他的苦衷，我告诉他一个极简单的方法，从而使他的慢性咽炎得到控制，说来其实就是一道“冷盘”海带。

这道菜的用料简单：海带和白糖。

做法也不复杂：每次制作时用海带适量，先用冷水浸泡后洗干净，再切成丝，把这些切好的海带用开水烫一下即取出，放进盘子里，加入适量白糖拌匀，三日后再食用，每天吃30克。

坚持食用，慢慢地咽炎就不治愈了！

医生们和营养学家总是在强调，健康饮食要远离油腻食物。

不过，巧妙利用海带可以让我们在尽情享用肉类食物的同时维护健康。

海带是一种碱性食品，在油腻过多的食物中掺进点海带，不仅可减少脂肪在体内的积存，经常食用还能增加人体对钙的吸收。

中医认为，海带性味咸寒，入肺经，有软坚化痰、去湿止痒之功效，适用于瘦瘤瘰疬、睾丸肿痛、皮肤瘙痒、水肿湿气等。

《本草汇言》言其“去瘦行水，下气化痰”。

## &lt;&lt;颜色中的健康密码&gt;&gt;

《本草纲目》言其“治水病，瘿瘤”。

人们在吃海带时，往往因方法不当而影响制成海带菜肴的质量，造成许多人不喜欢吃。很多人习惯先用清水将海带泡开，再去炖煮，炖煮了一个多小时，咀嚼它时仍有硬邦邦的感觉。其实，食用海带的正确做法是将海带洗净后，放在蒸锅里蒸半个小时，再用清水泡上一夜，它就会变得又脆又嫩，炖、炒或凉拌时，再稍滴几滴醋，菜肴质感就与上述大不一样了。

为大家推荐一道养颜汤： 海带木瓜百合汤 原料：海带38克。

绿豆75克。

木瓜900克。

百合38克。

陈皮1小块。

瘦肉300克。

盐适量。

制法：海带用水浸片刻洗干净。

绿豆和百合洗干净。

木瓜去皮、去籽后切厚块。

陈皮浸软刮去瓤。

洗干净瘦肉，汆烫后冲洗干净。

煲滚适量水，放入海带、绿豆、木瓜、百合、陈皮和瘦肉，水滚后改慢火煲约2小时，下盐调味即成。

功效：海带绿豆配合木瓜煲汤，有清热解毒、润燥之功用。

这里需要提醒大家的是，由于海带中含砷量较高，如果处理不当，食后有中毒的危险。一般的处理方法是：将市场上买来的海带，用清水浸泡至少24小时以上。

用水量要大，中间要换几次水。

这样，海带中的大部分砷和砷化合物就可以溶解在水中，避免由于食用海带而引起中毒。

下面介绍几则简便易行的海带食疗方： 1. 用海带60克、绿豆150克，加水煎煮，煮好后放红糖适量，作为日常饮料服用，可用于高血压、颈淋巴结炎、单纯性甲状腺肿以及痰热咳嗽的辅助治疗。

2. 取干荔枝7枚，海带、海藻各15克，黄酒适量，葱、姜、大料、桂皮、酱油各适量。将干荔枝剥去外皮，海藻、海带洗净切碎，三味同放入锅内，加调料及清水烧开，煮至海带酥烂即可食用，可用于治疗单纯性甲状腺肿。

3. 海带500克用米泔水浸一宿，洗去咸味，加水适量，煮熟切细，再放葱白一撮，煮至极烂，加入盐、姜、橘皮、胡椒调和食之，可用于治疗小便不利。

对于重视健康美，尤其是对于想甩掉身上的赘肉及改善下半身曲线的女性朋友们，吃海带多多益善！

当然，海带对女性来说，不仅有美容、美发、瘦身等保健作用，还能辅助治疗乳腺增生。

现在很多人每顿饭都离不开荤，去麦当劳、肯德基吃洋快餐更是家常便饭。

但是可能很多人不知道，大量摄入这些高脂肪、高蛋白、高热量食物的结果是使体内产生过量的酸性物质。

当酸性物质超过了人体自身的调节能力时，人体的内环境平衡就被打破，医学术语称之为酸性体质。

哪些食物最能改善体内的酸性环境呢？

海带可以说是碱性食物之王，多吃海带能很好地纠正酸性体质。

所以平时感到劳累、疲乏、浑身酸痛的时候，不妨吃些海带。

中医认为海带性寒、味咸，功能软坚散结、清热利水、去脂降压。

海带能给我们的身体带来木少的益处，大家要好好把握并利用海带的价值，给自己的身体一次健康的机会！

2. 甘蓝——健康的“天然胃菜” 中医的藏象学说中，将人体的脏腑分为脏、腑、奇恒之腑三类。

所谓“五脏”，即指心、肝、脾、肺、肾；“六腑”即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦；“奇恒之

## <<颜色中的健康密码>>

腑”即脑、髓、骨、脉、胆及女子胞（子宫）。

胃，居于膈下，腹腔上部，中医将其分为上、中、下三部分。

胃的上部称上脘，包括贲门；中部称中脘，即胃体部位；下部称下脘，包括幽门。

胃的主要生理功能是受纳与腐熟水谷，胃以降为和，与脾相表里。

受纳是接受和容纳的意思。

腐熟是饮食物经过胃的初步消化，形成食糜的意思。

饮食入口，经过食管，容纳于胃，故称胃为“太仓”、“水谷之海”，机体的生理活动和气血津液的化生，都需要依靠饮食的营养，故又称胃为“水谷气血之海”。

《素问·玉版》说：“人之所受气者，谷也；谷之所注者，胃是也；胃者，水谷气血之海也。

”容纳于胃中的饮食水谷，经过胃的腐熟后，下传于小肠以进一步消化吸收。

如果我们胃的这一功能发生障碍，就会出现食欲不振，食少，消化不良，胃脘胀痛等。

胃的受纳腐熟水谷功能必须与脾的运化功能相配合，故脾胃对饮食水谷的消化吸收功能概括为“胃气”。

胃气的盛衰有无，直接关系到人体的生命活动及其存亡。

因而又称脾胃为人的“后天之本”。

饮食经过胃的受纳腐熟后，必须下行而入小肠，以便进一步消化吸收，所以说，胃主通降，以降为和。

在藏象学说中，胃的通降作用，还包括了小肠将食物残渣下输于大肠，以及大肠传化糟粕的功能在内。

如果胃失和降，则影响食欲，并出现口臭、脘腹胀满疼痛等；胃气上逆则出现暖气吞酸、呃逆、恶心、呕吐等。

甘蓝，别名洋白菜、包菜、圆白菜、卷心菜、莲花白、椰菜等。

.....

## <<颜色中的健康密码>>

### 编辑推荐

白绿黑红黄，五色健康法 以五色命藏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾。  
——《黄帝内经》 以五色食物，滋养五脏六腑；解颜色密码，打造健康人生。

<<颜色中的健康密码>>

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>