

图书基本信息

书名：<<<<黄帝内经>>饮食养生智慧大全集>>

13位ISBN编号：9787530877821

10位ISBN编号：7530877828

出版时间：常学辉 天津科技 (2013-04出版)

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>

前言

在林林总总的历代养生著作中，价值最大、影响最深的当数《黄帝内经》，这部书有“医学之宗”的美誉，亦被后人称为“养生圭臬”。

《黄帝内经》成书于春秋战国时期，是我国现存最早的中医理论专著，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的经络、穴位、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，进行了全面的阐述。

《黄帝内经》之所以在中医文化史上占据无可替代的至高地位，是因为它所包含的饮食之道、养生之原蕴藏着深刻的智慧。

无论时代如何变迁，它永不过时，常用常新。

《黄帝内经》是饮食养生的源头，认为“饮食为生人之本”，即饮食是人体营养的主要来源，是维持人体生命活动的必要条件。

饮食调理得当，不仅可以保持人体的正常功能，提高机体的抗病能力，还可以治疗某些疾病；饮食不足或调理不当，则可诱发某些疾病。

《黄帝内经》提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的膳食配伍原则，即五谷用来滋养，五果作为辅助，五肉作为补益，五菜作为充养，将谷果肉菜的气味配合调和而服用，可以补益精气。

《黄帝内经》在饮食养生方面的智慧，主要有“饮食有节”“药食同源”“不时不食”等重要而精辟的理论。

“饮食有节”：即饮食要有节制，才能保证身体健康，而“饮食不节”则会导致疾病的发生。一味追求想吃什么就吃什么，什么好吃就吃什么，甚至高兴吃多少就吃多少，想什么时候吃，就什么时候吃，往往造成饮食失宜，损伤脾胃，导致多种疾病。

要想拥有健康的身体，就必须养成良好的饮食习惯，从生活细节入手，及时补充身体所需，均衡营养搭配，安排好一日三餐，做到饥饱得当、寒温适宜与五味调和。

“药食同源”：食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，每种食物其有“四气”“五味”之分。

“四气”即寒、热、温、凉。

寒和凉的食物能起到清热、泻火、解毒的作用；热和温的食物能起到温中除寒的作用。

“五味”即辛、甘、酸、苦、咸。

在日常生活中，只有注意饮食五味的搭配合理，谷肉果菜互相调和，才能有效地补益人体的精气，更好地维护人体健康的需要。

如果偏爱某味，食用过多，就会导致人体的脏气偏胜，出现脏腑功能失调而发生疾病，甚至危及生命。

“不时不食”：饮食要遵循四季变化的规律，将各类食物季节化，依养生需要、调养身体、以应季食物为准，选择合适的食物，不合时令的食物不吃，这才是正确的观念。

而现代人的暴饮暴食、吃反季水果等生活方式也常常成为疾病的根源，要避免各类疾病，不妨按照《黄帝内经》中的饮食养生之道去调整自己的生活方式。

本书详尽地介绍了《黄帝内经》中的饮食原则、抗衰饮食、祛火饮食、提高免疫力饮食、五脏饮食、不同体质饮食、四季饮食、不同群体饮食、常见病食疗法等，具体来说，科学地分析了《黄帝内经》中“饮食为生人之本”等原则，传授永葆青春活力的抗衰食法，教你利用食物健脑补脑，美容养颜；针对现代人爱上火的现象，提供了有效的祛火食疗方；介绍了对身体各个内脏器官有补益作用的食物，让五脏六腑都保持正常运转；并针对气虚、阳虚等9大体质，提供适宜不同体质者的食物，以改善体质，确保健康；为50多种常见病提供食疗方，使高血压、糖尿病、哮喘、鼻炎等各种慢性病不治而愈；顺应四季自然变化，提供了大量的具有可操作性的中医饮食养生疗法，帮读者调神养气；并根据男女老少不同人群所需营养，提供切实可行的食疗方，让每个人都吃出健康。

我们衷心地希望更多的人能领悟到《黄帝内经》中的饮食养生智慧，希望更多的人能灵活运用其中的饮食方法，轻松实现健康、长寿的目标。

书籍目录

第一章 《内经》饮食智慧，不一样的养生真法 第一节 打开《内经》，领悟饮食养生的精要 治未病，《内经》养生保健的总原则 食物有阴阳，看它温热还是寒凉 食物的“四性”与“五味” “不时不食”，顺天而食保健康 三餐的规律：《内经》日常饮食法 食饮有节：《内经》平衡饮食观 食养有尽：《内经》论食忌问题 第二节 食之有道，《内经》中不生病的饮食智慧 病，大多是撑出来的 没有不好的食物，只有不好的习惯 别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦 若要身体壮，饭菜嚼成浆 食物本无好坏，关键看你怎么吃 吃得不对，免疫力就下降 管不住自己的嘴，你只能越来越胖 第三节 透过《内经》看现代人怎么吃、吃什么 营养是生命和健康的根基 生食效果好，但不一定适合所有人 食疗有用也有限，治病不能单靠食疗 补品也要“以人为本”，因人而异 医生和药物不能保命，健康长寿要靠吃出来 流传的“食物相克”其实大多是忽悠 富贵病就是因为吃得太精细

第二章 《内经》饮食养生的根本：食物调和阴阳 第一节 兵未动，粮草先行：调阴阳从饮食开始 粗细搭配：杂与精的平衡 生熟平衡：生熟阴阳互补才合理 荤素搭配：益寿延年的阴阳妙法 酸碱平衡：膳食不可多点酸 寒热平衡：热食伤骨，冷食伤肺 素食也要注意阴阳平衡 第二节 阴阳是个总纲，寒热食物左右健康 观察颜色，辨别食物寒热 肉类食品的寒热性也很重要 牛肉性温，食用重在寒热搭配 鸭鹅水中游，固为寒凉食 吃对凉性食物不生病 治愈畏寒，离不开食养 远离秋燥，少吃热性食物 阴型肥胖者可多选温性食物 第三节 饮食调养气血——气畅血足阴阳才平衡 检测你的身体处于哪种气血水平 活血化瘀，多接近糯米甜醋炖猪脚 红小豆：补虚补血的良药 阿胶是补血的圣药 补血乌发找花生 告别贫血，加强营养是关键 鸡肉馄饨补气血，可使“泻立停” 地黄扶正气，服用辨生熟 肥胖症，补气血才是治疗的根本 第四节 排阳毒，泄阴浊：出口处的阴阳管理 一补一泻维持平衡，才不会伤身 进补如用兵，乱补会伤身 一天一颗橙，白领排毒良方 苦味变佳肴，排毒又清体 长寿延年的蔬果净血方 素食清肠，养生新主张 茯苓能泻又能补，养护身体显神奇 两日排毒法，激活身体的原动力 通则不痛，畅通经络首选丝瓜 星期天，调节肠胃阴阳的最好时期 三个水果排补法，让你水水灵灵一身轻 欢庆假日后的饮食排毒

第三章 《内经》抗衰饮食：用食物消除岁月痕迹 第一节 健康长寿靠自己，“饮食有节”抗衰延年的大道 肾气盛则长寿，肾气衰则寿夭 抗衰防老首先补充胶原蛋白 源于民间的抗衰老方 玉米，抗衰美颜的秘诀 第二节 能量，就是活力：从食物中获取能量 能量高的人，不易老、不易病 青稞面，扫清一切污浊的能量食物 苜蓿，补充能量的“食物之父” 梅子，永葆青春的能量果 蟹肉，“横行霸道”也是一种能量 第三节 补髓养脑，脑不衰，全身不衰 卵磷脂，给大脑补充必要的营养 会吃枸杞子，健脑益智很简单 桑葚，帮你留住年轻的大脑 为大脑注入更多活力 远离伤脑的食物 中药秘制方，促进老人脑功能 第四节 以花养人，容颜不老青春永驻 槐花：抗衰老的“金不换” 月季花：疏肝调经有良效 金银花：清热解毒“凌冬不凋” 芍药：滋阴养颜的古方 玫瑰花：缓解压力，防止肌肤老化 百合花：宁心润肺，美容佳品 茉莉花：香身润燥的驻颜佳品 桃花：活血又润肠 西红花：活血美容的“红色金子” 梅花：疏肝活胃容颜不衰老 萱草：健脑抗衰是第一 花粉：天然的美容师

第四章 《内经》不上火的吃法：清火秘法，培固原气 第一节 健康远离上火，饮食需要清凉 上火是正气变成毒气的表现 灭火邪，多吃滋阴潜阳的食物 内热就会耗伤阴精，饮食“和”为贵 快餐族，防火是首要 不忌肥甘厚味，最易惹火上身 第二节 内火太大，分清虚实对症调 盗汗全因心火旺，要喝黑豆浮麦汤 口腔里的火，淡竹叶来消灭 白茅根冬瓜绿豆汤，专治小便发黄 莲子去火消燥、养心安神 祛肾火，常喝栗子杜仲猪尾汤 猪腰祛肾火，防治耳鸣 黄瓜清热解渴去胃火 藕节，祛肺火、止鼻血的能手 茼蒿，有助于清热除烦 虚火旺盛，吃点咸鸭蛋 珍珠润泽去火细无声 银耳胜燕窝，对付火气还得靠它 泥鳅：浇灭虚火，祛除寒湿的能手 竹笋，清热利水的好帮手 第三节 小小餐桌有玄机，上火食物这样吃 羊肉豆腐，搭配合理不上火 双冬狗肉，寒热搭配是温补 荔枝浸盐水，可以防虚火 荷叶和豆芽，清热去火是专家 韭菜炒蚬肉，阴阳搭配不上火 去虚火，请选黄花菜 老人夜火无眠，睡前吃把枸杞 第四节 饮食清凉，防治常见上火病症 胃里起火牙里痛，鲫鱼来当“消防员” 大便干燥就喝芋头大米粥 莲心止牙痛，让心静下来 干炒酸枣仁治疗烦热失眠 有痰咳不出，就找瓜蒂散

第五章 《内经》不生病的吃法：提高免疫力，让你百病不侵 第一节 餐桌上的免疫力之争——免疫食物大盘点 食物金字塔，解开瓜果蔬菜中的免疫密码 五谷不是吃不吃的问题，而是怎么吃的问题

题 食物有7色, 免疫功效各不同 食物有“四性”, 吃对了才能提高免疫力 身体缺啥就补啥——根据营养素吃出免疫力 膳食求均衡, 为免疫加加油 早、中、晚, 黄金配制餐桌上的三餐 第二节 小食物, 大功效——增强免疫力的“明星”食物 蘑菇——为免疫力撑开防护伞 胡萝卜——健脾消食 小人参 南瓜——绵软甜香富含钾 猕猴桃——维生素C之王 紫菜——海中鲜味清肠道 卷心菜——免疫疗效心中卷 苹果——全方位的健康水果 红薯——排毒养胃“土人参” 芦荟——养颜之物也 养肠 木瓜——体内自酿黑珍珠的“百益之果” 第三节 吃对维生素, 让你的免疫力节节升高 知己知彼——走近维生素 维生素家族——巩固人体免疫系统的生力军 维生素如何从你体内偷偷溜走 维生素之间, 有合作也有排斥 维生素, 天然的才是最好的 选择适宜的烹饪方式来留住维生素 剩菜覆上保鲜膜, 维生素少流失 要想维生素流失少, 看粥放面碱 常吃快餐可导致维生素不足 某些食物生吃更能补充维生素 补充维生素要抓住好时机 “夜猫子”: 要多补充B族维生素 素食主义者: 不忘补充维生素B12 维生素C不可和某些食物搭配 维生素D是一种激素, 不可多吃 过敏体质补充维生素要慎重 第四节 血型健康密码——根据血型吃出免疫力 免疫力可以根据血型“补”出来 O型血的人增强免疫力的食补大法 A型血的人增强免疫力的食补大法 B型血的人增强免疫力的食补大法 AB型血的人增强免疫力的食补大法 第五节 提升家庭各个成员的免疫力 选好宝宝第一餐, 为免疫力打好“地基” 吃出好成绩——学生考前营养备战方案 孕期三养: 不同阶段的免疫力增强配方 食养月经——女人脆弱时期的免疫力维持 吃出免疫力, 让男人从压力中突围 营养锁住免疫力, 才能使夕阳别样红 第六节 回味经典——采撷国粹中的免疫力食养秘法 不时不食——《黄帝内经》中免疫力的食养学问 “食”本草, 知健康——《本草纲目》中的免疫力食养精华 象形与象义——《易经》里的免疫力食养奥秘 食不厌精, 脍不厌细——《论语》中的免疫力食养秘诀 安神之本, 必资于食——《千金要方》中的免疫力食养方略 四季调食——《伤寒杂病论》中的季节 饮食养生法 素口之道——佛家日常食养绝学 “辟谷”——道家的清肠食养智慧 看“红楼”学养生——《红楼梦》中的免疫力食养妙学 第七节 饮食习惯也是左右健康的“方向盘” 过饱伤人, 饿治百病——暴饮暴食害处多 好的早餐是健康的第一步 午餐吃饱更要吃好 注意工作餐的“五不主义” 精心配备自己的晚餐 为了身体健康, 还是少吃零食为妙 剩饭剩菜不能随便吃, 别为节约吃出病来 新鲜不代表健康, 生吃活食易伤身 管不住自己的嘴, 你就会越来越胖 合理膳食的“三二三一”原则 第六章 《内经》脏腑饮食经: 对症饮食养五脏 第一节 五脏和谐, 人体长青——《黄帝内经》藏象饮食智慧 天地运作需要能量, 脏腑健康先输营养 五色补五脏, 食“色”有道理 五味入五脏, 均衡进食最养生 第二节 养心: 太咸太甜不益心, 饮食甜咸要均衡 心脏安康, 则活力如“涌泉” 红色食物最益心养气 南瓜能补中益气、益心敛肺 桂圆入心脾, 巧治“失心症” 饮食帮你拒绝冠心病的威胁 夏季养心, 防暑更要防贪凉 第三节 养肝: 多食绿色食物, 才是养肝护肝的根本 肝脏健康, 则身体无毒 酸入肝, 多食生津止渴食物 养肝护肝的“营养素” 大蒜是保护肝脏的上佳选择 排肝毒, 黑豆甘草茶最管用 肝气不通, 用陈皮调理 春季饮食护肝正当时 饮用乌龙茶, 可轻松甩掉脂肪肝 第四节 养肺: 辛辣伤肺, 酸甘化阴润肺 肺主气, 气调则营卫脏腑无所不治 白入肺, 润肺应多吃白色食物 辛入肺, 生姜薄荷宣肺气 虫草鹅, 颐养肺腑的宝物 秋季便秘, 多吃白色多汁的食物 以肺补肺, 呵护肺脏最拿手 第五节 养肾: 肾气足百病消, 家中常备妙食 肾脏强健, 则远离疾患 咸入肾, 吃海带能补益肾脏 火锅, 补阳暖肾的暖食 壮骨先补肾, 才有硬朗身子骨 有生命力的食物最能补肾壮阳 黑人肾, 肾气不足者要多吃 冬养肾, 藏阳气保精气 补肝益肾, 就选杜仲 养肝益肾、乌须美发说首乌 治疗肝肾病, 首先得补一补精 第六节 养脾: 多吃芳香, 苦寒及清淡食物 养好脾, 旺生万物衰生百病 吃得太好也生病, 小心撑出脾病 黄入脾, 黄色食物最补益脾脏 甜入脾, 蜂蜜最能补中益气 长夏饮食多寒凉, “暖脾丸”来帮忙 三白汤, 健脾美白的圣药 补气务必多食益气健脾的食物 人参善补气, 脾肺皆有益 第七节 养胃: 吃好才是福, 胃喜欢细碎的食物 调好胃, 造就后天之本 饮食6原则让你养好你的胃 要想不累肠胃, 就要干稀搭配 生冷食物伤脾胃, 半夏枳术丸来治 饭前喝肉汤, 胜过补胃良药方 “黄金粥”, 宜养脾胃最合适 养胃解酒, 离不开葛花饮 花生, 可以大补胃和脾 喝碗猪肚汤, 温胃暖全身 没胃口多青睐香菜 慢性腹泻多缠绵, 驱除胃寒是关键 补阴养胃, 胃炎就会“知难而退” 牛肉仙人掌, 让你远离胃溃疡 第七章 《内经》体质饮食经: 辨清体质选对吃法 第一节 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧 《黄帝内经》是体质养生法的鼻祖 饮食影响体质的变化 地域饮食习惯, 造成体质差异 体质养生必须注重生活调摄 日常饮食要顺从

体质 合理选择饮食,可调整体质 判断体质,从辨别阴阳开始 自我检测,看一看自己属于哪种体质

第二节 平和体质:饮食要均衡预防偏颇保健康 平和体质,饮食调理最关键 平和体质饮食调养应采取中庸之道 饮食不伤不扰,顺其自然养护平和体质 平和体质饮食之道——杂 平和体质进补,要选食补远离药补 平和体质,日常烹饪少放盐

第三节 阳虚体质:滋阴潜阳的食物要多吃 阳虚体质者怕冷喜热 护补阳气,让身体不再寒冷 阳虚体质,多选温补生阳的食物 花椒,补阳的一味好药 芥菜,温中散寒不可少

第四节 阴虚体质:多吃凉寒食物,滋阴清热安心神 阴虚,身体的“津液”不足了 身体出现这些小毛病,是阴虚了 镇静安神,化解阴虚体质“五心烦热证” 补阴,重视早餐 阿胶眷顾阴虚之人 多吃甘凉滋润食物可养阴生津 秋日甘蔗赛过参,去热滋阴 两冬粥,解决阴虚引起的牙宣 阴虚火旺多选柴胡

第五节 食药补气,培补身体强体质 忌冷抑热,气虚体质要防脾气虚 气虚体质者,多补益五脏 樱桃补气,气虚体质者记得常吃 几颗红枣加一觉闲眠,补气消病的好方法 燕窝补虚秘籍,从内到外的滋养 人参是补气的圣药 气虚者最怕硬熬伤气,气伤可多吃胖头鱼

第六节 痰湿体质:清淡微温食物,化痰降浊 痰与湿在体内是如何形成的 多吃、少动会加重痰湿体质 改善痰湿体质需要健脾去湿 多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则 痰湿者,宁可食无肉,不可食无豆 改善大肚腩,菊花苡仁粥常相伴 痰湿体质者要多吃枇杷,调节情志 冬瓜桂花茶,祛痰湿提升面部光泽 芡实山药薏仁粥消除痰湿的困乏 饮食改变痰湿体质,糖尿病不治而愈

第七节 气郁体质:理气食物,疏肝行气养神志 气郁体质多吃行气解郁的食物 气郁体质者要多吃萝卜 胆郁痰扰,心神不宁找竹茹 理气化痰、疏肝健脾有佛手 清香薄荷可清热散结 香菜补五脏,调理气虚 三款中草药,治疗气郁型阳痿

第八节 湿热体质:清热利湿是择食的根本 湿热体质的整体饮食结构 少吃甜食,口味清淡——湿热体质的饮食原则 红豆是湿热体质者的保健佳品 湿热体质最好远离冬虫夏草 桑叶菊花粥可缓解肝热目赤疼痛 芹菜红枣汤,以保肝来养心 巧吃丝瓜,祛湿效果才佳 对付湿热型痤疮,不可错过的七款中药疗法 脾胃湿热重在饮食调理 腹泻与便秘,湿热体质问题

第九节 血瘀体质:滋补食物,养阴化瘀疏经络 血瘀体质者忌食凉食 凤仙花:活血通经、祛风止痛 芒果,和胃、行气、润燥 当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药 绿茶清热,适合血瘀体质

第十节 特禀体质:合理“挑食”,益气固表,防过敏 过敏体质,健康的危险信号 皮肤过敏,特禀体质的最大苦恼 特禀体质者慎用寒性食物 玄参牡丹皮瘦肉汤,调理心经郁热 参苓莲子粥可治疗过敏性结肠炎 过敏性皮炎,内食外敷马齿苋 神仙粥,让过敏性鼻炎不“过敏”

第八章 《内经》顺时饮食经:饮食养生要吃对时辰,吃对气候

第一节 饮食应景应时健康自有天助也 解读《黄帝内经》中的“四气调神大论” 四季养生总宗旨:内养正气,外慎邪气 春夏养阳,秋冬养阴——四季饮食总原则 养生顺应自然变化,才可达到天人和谐统一

第二十四节 气中的饮食调养要诀

第二节 春季:阳气生发宜通过饮食调养阳气 春天省酸增甘,滋养肝脾两脏 春季食补养生“六宜一忌” 春天吃韭菜,助你阳气生发 春吃油菜,解燥去火真管用 春养阳气,良药十分不如荠菜三分 香椿,让你的身心一起飞扬 防寒祛湿,雨水时节 饮食养生 清肠排毒,惊蛰时节 饮食养生 佳节 桃李笑,清明时节 饮食养生 春季补铁养肝,鸭血最佳 春天水果为伴,增强你的抵抗力 泄实补虚,春分时节 饮食养生 春季祛湿排毒正当时 摆脱“春困”的5款独家“汤术” 滋阴养胃,谷雨时节 饮食养生 花粉过敏,试试大枣甘麦舒心茶 对付流行性腮腺炎,红小豆可以帮大忙

第三节 夏季:阳气最盛,饮食宜清淡、忌燥热 科学营养,过个“清苦”的夏天 夏日吃西瓜,药物不用抓 消暑佳蔬,当然非苦瓜莫属 夏吃茄子,清热解毒又防痱 夏季丝瓜,美丽“女人菜” 夏天一碗绿豆汤,巧避暑邪赛仙方 凉茶新喝法,盛夏享口福 夏季滋阴润燥,多食猪瘦肉 消暑祛病,从正确使用膳开始 小满时节 饮食养生,清利湿热 姜汤是对付空调病的有力武器 天热便秘,莴笋为你解忧 枇杷佳品,美味又止咳 芒种时节 饮食养生,食勿过咸 清热解暑,“香薷饮”功不可挡 夏季补气健脾的“君子粥” 夏至时节 饮食养生,护阴养阳 立夏饮食养生,平抑心火 小暑时节 饮食养生方 大暑时节 饮食养生,多喝绿茶

第四节 秋季:阳消阴长,饮食调养应以润燥滋阴为主 秋季饮食,少辛多酸、合理进补 杏仁是宝贝,补肺、润肠又养颜 秋日红枣下枝头,多吃可防衰老 秋天进补多喝粥,美味又滋补 立秋饮食养生,秋瓜适度 秋季进补,滋阴润肺就选乌鸡 秋季补充胶原蛋白,必吃猪蹄 处暑饮食养生,少油腻 麦冬、百合巧防秋燥 润肺消痰避浊秽,首选茼蒿 药食疗法,助你狙击肺结核 白露饮食养生,天凉防腹泻 秋季提高警惕,吃掉各类支气管炎 寒露饮食养生,润肺白果汤 秋分饮食养生,吃些山楂陈皮汤 霜降时节 饮食养生

第五节 冬季:万物团藏,生机衰

退,是进补的大好季节 冬季滋补,饮食为先 冬食葵花子,温暖全身心 冬季补虚,芡实是佳品 吃点红肉,寒冬也会变暖春 壮阳补肾很关键,冬吃鳊鱼有奇效 冬食萝卜,温中健脾,不用医生开药方 冬季护肤防癌,餐桌少不了大白菜 香菇伴你过一冬,来年疾病去无踪 冬至吃狗肉,养好身体第一位 鲫鱼,“冬月肉厚子多,其味尤美” 立冬时节 饮食养生,蘑菇豆腐汤 冬季暖身找洋葱 冬饮补酒,滋补强身益处多 冬季喝汤固元气,祛除邪气 火锅热腾腾,冬天享用有讲究 保暖增温 雪初降——小雪食养之道 冬季皮肤瘙痒,一药一茶解君忧 朔风怒吼飞瑞雪——大雪食养之道 日短阳生炉火旺——冬至食养之道 冷风寒气冰天地——小寒食养之道 冬季要严防脑血管病 银装素裹腊梅飘——大寒食养之道 第六节 一天是个小四季十二时辰里的饮食大法 十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系 熬夜过子时,请勿多食夜宵 丑时失眠,食疗效果好 寅时猛然惊醒,警惕肺部问题 起床第一杯水可不能乱喝 胃经当令,怎么吃都不会胖的特殊时刻 巳时脾经当令,是消化食物的关键时刻 午饭吃饱又吃好,多活十年不是梦 未时小肠经当令,养好小肠心脏也安 申时喝下午茶,将健康进行到底 酉时吃晚餐的健康法则 戌时补土,既补养脾胃又呵护胃气 亥时当令,睡眠注意八忌第九章 《内经》不同群体饮食:因人而异,男女老少各不同 第一节 孩子饮食养生重在摄入营养 辅食,均衡孩子的营养 孩子的饭要单独做 给孩子吃最适合他们的食物 流食最能养孩子娇嫩的脏腑 一定要让孩子爱上蔬菜 孩子一定要少吃桂圆和虾 “蛮补”的效果无异于“拔苗助长” 烤红橘,可以治疗孩子咳嗽 有了椿根皮,小儿腹泻不用愁 胡椒煨服,孩子腹泻这就好 健脾消积,掐断小儿腹泻的病根 海带,让男孩儿发育得更好 小儿盗汗,饮食来调理 第二节 女人饮食要注重固养气血 激素不可或缺 每天一杯豆浆,补充天然激素 做个暖女人,血液温暖才能流得顺畅 天干物燥,依然能吃出水润容颜 胶筋煲海马,女人冬季温阳补阴第一汤 猪蹄黄豆煲,冬天让肌肤不再感冒 茯苓拯救经期里的“瞌睡虫” 痛经了?这些东西不要碰 养生米汤,调理生理不适 蛋黄疗法,降低经期的痛感 痛经那几天,不妨喝点葡萄酒 多样黑糖,经期佳品 突然闭经,来点川芎茶 当归乌骨鸡,防治月经不调 白带异常,可选食疗 营养方帮你预防子宫肌瘤 经期别给感冒病菌可乘之机 补对维生素,愉快度过月经期 预防卵巢早衰的中医药膳方 怀孕初期的食养保胎技巧 更年期脏躁,离不了甘麦大枣汤 孕妇水肿饮食帮忙 第三节 男人饮食养生就是养阳气 十全大补汤,让男人全身气血畅行无阻 男人的“大肚臍”,是因为你血虚了 淫羊藿:一只公羊带来的启示 从赵匡胤大赞羊肉泡馍说起 甲鱼,滋阴补阳之上上品 虾,带给肾阳亏者的福音 珍贵的“水中人参”海参,真男人的好选择 男人的“肾之果”——板栗 应当远离的五种败性食物 遗精日久伤元气,煎汤备药保肾阴 不是伟哥,胜似伟哥的淫羊藿丝酒 利尿通闭是治疗前列腺增生的王道 小小秘方,告别“一分钟先生” 不射精? 酸枣仁能让你尽情 精子太少,蒸碗蛋羹吧 锁阳,男人的“不老药” 滋阴,男人同样需要 第四节 老年人饮食养生固守精气神 固守精气神,是中老年健康长寿的秘诀 长寿饮食十一点 老人食不香,可能缺锌了 食疗有法宝,老年痴呆症“束手就擒” 如皋老人长寿膳食四字诀:淡、杂、鲜、野 人老腿先老,养好双腿人不老 萝卜干咯嘣脆,常吃活到百十岁 “三菜一汤”保健康 多亲近远亲食物,您就会百病不生 如皋老人个个都是营养搭配专家 第五节 不同职业对饮食需求不同 体力劳动者,补充能量是关键 IT一族,需要更有针对性的食养方案 白领,科学饮食为健康加分 开车的朋友,需要注意调养消化功能 给熬夜一族调理身体的食疗方 运动员,需要不一样的食疗补养单 教师职业病的饮食调理 第六节 地域各异,饮食循五方之气 东临海,饮食宜补气固腠 北寒冷,饮食宜散寒除满 南阳盛,饮食宜清热化湿 平原湿,饮食宜杂合调理 西缺水,饮食需要多锁水第十章 《内经》百病食疗经:寻药不如寻食物 第一节 改善呼吸系统症状的食疗方 久咳不愈,吃点蜜枣扒山药 核桃杏仁蜜,治哮喘的甜美方 香梨一只润肺火,医好恼人百日咳 冰糖食醋防治支气管哮喘 萝卜饮加物疗,咽炎这就好了 枇杷叶熬粥,轻松治好老慢支 辛夷花儿朵朵开,鼻炎不再来 妙制葫芦酒,鼻通气畅好舒服 第二节 缓解消化系统症状的食疗方 芦荟,清洁肠道最好的“植物医生” 旱莲草治痢疾,传统方剂效果好 鸡蛋红糖,结肠炎秘传偏方 柿子做汤,轻松解决痔疮问题 猪胃散治疗胃下垂,效果就是好 驴肉竹笋,治肠炎的妙术“仙”方 第三节 神经系统病症的食疗方 灵芝银耳,加固你的神经防线 菊苗粳米粥,预防中风的重点 第四节 五官科病症的食疗方 喝碗枣粥治牙周,健康吃出来 郁李酒,牙龈不再出血 艾草酒汁,清新口气不是梦 一勺绿豆,一颗鸡蛋治溃疡 扁豆白术粥可治中耳炎 多吃黑枣,可以治疗夜盲症 第五节 常见皮肤疾病的食疗方 山楂荷叶

饮, 安抚你敏感的肌肤 地瓜水果盅, 改善湿疹效果好 秋季可用当归把冻疮拒之门外 鸡内金, 治愈斑秃的新希望 玉米高汤, 脱皮不再反反复复 第六节 高血压、糖尿病患者的食疗方 山楂、玉米中的降压密码 鲜藕煎茶, 阻挡血压升高 对付高血压, 试试芹菜豆腐 控制饮食, 不让糖尿病“发难” 糖尿病患者宣言: 不做水果绝缘人 豆渣, 抑制血糖异常升高 蜜汁鹅肉, 世间最美味的降糖药 黑豆黄豆, 豆豆可治糖尿病 第七节 防癌抗癌的食疗方 食物是防癌的良药 防癌饮食十大铁规则 食物攻克癌症患者进食障碍 花椰菜, 防癌、抗癌的佳品 膳食让肺癌患者重获生机 乳腺癌虽可怕, 但完全可以预防 结缘低脂食物, 让大肠癌知难而退 肝癌, 食疗很重要 食疗, 让宫颈癌渐渐远去 第十一章 《内经》喝浆养生: 优质的人生, 用琼浆玉液养 第一节 健康喝水, 不是良药胜似良药 喝水, 最简单的养生方式 水疗, 治愈百病最低廉的药 多数疾病和饮水太少有关 正确的饮水方式是健康的保证 过多饮用矿泉水, 影响胃的消化机能 纯净水、蒸馏水, 不适合长期饮用 给宝宝补水, 要有正确的方法 户外工作出汗多, 饮水方式要正确 第二节 养生豆浆——在家做豆浆, 营养又健康 黄豆牛奶豆浆, 均衡营养 高粱红枣豆浆, 暖胃健脾 玉米葡萄豆浆, 养肝, 护肝, 强肝 百合荸荠梨豆浆, 润肺祛痰 芝麻花生黑豆浆, 乌发, 促进头发生长 荞麦薏米豆浆, 健脾祛湿 燕麦糙米豆浆, 利于排毒 蒲公英小米绿豆浆, 清热、消肿、止渴烦 小麦核桃红枣豆浆, 延缓衰老 虾皮紫菜豆浆, 防治缺钙引起的骨质疏松 茉莉花豆浆, 滋养肌肤 第三节 生机蔬果汁让生命充满活力 南瓜柑橘鲜奶, 消除疲劳 芒芭莴笋汁, 缓解便秘 润肤多汁蜜饮, 促进新陈代谢 木瓜柳橙优酪乳, 淡化雀斑 菠菜胡萝卜汁, 预防动脉硬化 草莓双笋汁, 补充各类维生素 牛蒡活力饮, 增强免疫力 马铃薯莲藕汁, 调理缺铁性贫血 甜椒蔬果饮品, 开胃助消化 桑葚青梅杨桃汁, 利尿解毒 苦瓜蜂蜜汁, 有助于减肥 桃子香瓜汁, 安抚情绪 第四节 煲一碗靓汤, 健康就在一碗间的距离 汤水一生, 美丽一生 补肾壮阳的药膳汤 鲢鱼汤, 营养不良者宜食 葡萄莲藕汤, 炎热天气的消暑品 白茅雪莉汤, 利尿通便 黄颡鱼绿豆汤, 补益脾胃 瘦肉松子仁汤, 治疗各种便秘 茉莉粉丝豆腐汤, 生津降浊 陈皮肉丝汤, 通气健脾 酸辣海参汤, 润肠通便 童参乌梅甘草汤, 滋阴养血 芡实杞龙龟苓汤, 健脾益肾 第五节 壶中有乾坤, 酒能致病也能治病 杯中之物, 要喝得恰到好处 早晚饮酒, 比砒霜还毒 忍冬藤酒, 治体热发毒之症 薏苡仁酒, 祛风化湿 延年长生酒, 滋阴壮阳 人参灵芝酒, 润肺益气 西洋麦冬酒, 清热止咳 芦根连翘酒, 宣肺止咳 附子暖腹酒, 润肺驱寒 佛手消食酒, 健脾开胃 地黄二冬酒, 补气养心 枣仁安神酒, 理气安神 麦冬降脂酒, 活血化痰 五加皮强筋酒, 增强筋骨 牛膝强筋酒, 止痛消肿 鸡血藤强筋酒, 改善关节痛 莨菪根止痛酒, 改善关节风湿 红花散瘀酒, 理气补血 熟地止血酒, 改善崩漏 益母草活血酒, 活血调经 十味乌发酒, 补益精血 第六节 百病之药, 小茶叶里的大学问 山楂龙井茶, 明目、利尿、防衰老 柠檬草茶, 改善头痛眉舒展 玫瑰蜜枣茶, 瘦身通便热门茶 毛尖大黄茶, 行瘀泻下 迷迭香茶, 提神健脑提高工作效率 毛峰乌梅茶, 消炎祛痰 草姜红茶, 温胃散寒止呕 都匀荷叶茶, 清热、健脾利尿 丹参岩茶, 健脑补肾 茉香玫瑰花茶, 美肤降火气 洋甘菊马鞭茶, 消炎美肤不长痘 柠檬茶, 润肤醒神 灵芝茶, 高强度防辐射 碧螺春罗汉果茶, 润肺生津附录 世界卫生组织指定的十大不健康食品 常见食物相克表 医典中的强生健体的药膳古方 中医体质分类与判定标准

章节摘录

第一节 打开《内经》，领悟饮食养生的精要 治未病，《内经》养生保健的总原则 《内经·素问》中说：“圣人不治已病治未病。”

这里所说的“不治已病”，并不是说中医不接受治疗已经发生的各种疾病，而是强调不应已发生了疾病才去关注健康，更重要的是把“注意力”放在有可能即将发生的疾病上。

“治未病”是中医理论的精髓，就是当疾病尚未发生时，能提前预测疾病的发展趋势，并采取相应的防治方法，提高人体的自愈能力，以杜绝或减少疾病的发生。

比如春季万物萌生，细菌、病毒等致病微生物也相应活跃，感冒之类的疾病就有可能流行开来，所以中医提出“正月葱、二月韭”的饮食方案，以提高人们的抗病能力。

夏季天气炎热，发生中暑的可能性相对就大，中医就强调“饮食清淡”“夜卧早起，无厌于日”的养生方案，使中暑的发生率减少。

秋季气候干燥，咳嗽一类疾病的发病率相对较高，所以，中医强调秋季以“养肺除燥”为主，多吃梨以生津解渴，从而使一些时令病的发生率降到最低限度。

冬季要收藏体内的阳气，注意保暖，早卧晚起，好好休息等。

人每生病一次，就会给身体造成一次伤害，而这一伤害在愈后看似已经消失，但实际上它或多或少都会给身体带来阴阳失和等看不见的虚损。

就好比一辆汽车，每修理一次，它的各个零部件之间的配合、总体性能都会不知不觉地下降，不管怎样修理，换上好的零件，这种配合永远都比不上原装的。

聪明的爱车人，会加强车的保养，不让汽车出问题。

人体也是一样，与其等有病后再治，不如在没病时就进行身体保养。

所以，《内经》强调要从“治未病”的角度来保健身体，要注重日常饮食调养。

注意饮食有节，膳食结构的平衡，才能达到健康长寿，无病度百年的愿望。

食物有阴阳，看它温热还是寒凉 《内经》有云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪”，自然界的任何事物都是分阴阳的，食物当然也是如此。

具体来说，区分食物阴阳须遵循以下四个原则：(1)辨味道。

具有苦、辛味的生姜、紫苏、韭菜、大蒜、葱类、猪肝等属阳，咸味的鱼类、蛤类、海藻类则偏属阴性。

(2)看形状。

根和茎叶相比属阳，茎叶属阴。

因此，牛蒡、洋葱、人参、藕、红薯、芋头、土豆等根菜属阳。

在根菜当中，牛蒡的阴性较强，藕和芋类的阴性也比较强。

另外，萝卜虽是根菜，但由于含水分较多，其性属阴；白菜、菠菜、卷心菜等叶菜和含水分较多的黄瓜、茄子、西红柿等果菜与根菜相比，皆属阴。

不过，卷心菜由于靠近根部，水分较少，在叶菜当中，却偏于阳性。

(3)看生长环境。

生产于温暖的地区及塑料大棚中的食物属阴，这些场所以外的地方生产的食物属阳。

因此，像土豆、大豆等生长在寒冷地方的食品属于阳性，而香蕉、西瓜、甘蔗等生长在温暖地方的食物属于阴性。

海洋中的海产品属于阳性，而陆地上产的肉类食品及普通的植物食品属于阴性。

(4)看季节。

食物的盛产期在冬季还是在夏季决定了其阴阳属性。

比如盛产于夏季的西瓜、西红柿、茄子等食物与盛产于冬季的胡萝卜和藕相比较，当然应属阴性。

值得注意的是，世界上没有纯阴之体，也没有纯阳之体。

任何物质总有阴阳两个方面，但阴阳不可能绝对相等，总有差异，而且阴阳之间是可以相互转化的，所以在区分食物的阴阳属性时，要全方位、多方面地考虑食物生长的地带与气候、生长方式与速度、外形大小、颜色、气味、口感、体温、主要化学成分，以及烹饪所需时间的长短等诸多因素，最后才

能给食物进行阴阳定性。

那么，了解了食物的阴阳属性对我们的日常膳食来说有什么意义呢？

这就需要我们进一步了解自己的体质，因为人的体质也是分阴阳的，我们摄取的食物应该与体质相契合，达到阴阳调和的目的，这样才能在获得食物中充足阴阳的同时，保持平和，改善体质，获得健康。

看体质挑选食物也要遵循几个原则：(1)阴阳互补原则。

一般来说，体质属于阳性的人，应该多吃阴性食物；而体质为阴性的人，则必须多摄取阳性食物，这样才能使身体达到阴阳和谐的状态。

(2)变化原则。

饮食应该随着季节、性别、年龄、工作特性、机体的个别差异而不断变化。

比如，如果你居住在热带气候区，那么在炎热的夏季，要尽可能进食阴性食物；而与此相反，北方居民则需要多摄入一些阳性食物。

随着年龄的增长，当在机体内冷的能量开始积聚的时候，就应该转向阳性饮食。

(3)当地原则。

尽量选择你所处的气候带生长的食品，因为在不同地带生活的人所适合的消化酶是不一样的。

一般来说，我们人体内的消化酶比较适合消化生长于当地气候和土壤的食物。

而其他的一些酶可能没有或者其数量比较少，这就是为什么很多人到了别的地方会水土不服的原因。

食物的“四性”与“五味” 中药有四气五味和归经之说，《内经》认为，食物同中药一样，不同的食物具有不同的性味与归经。

食物的性味指的就是食物的“寒、热、温、凉”四性和“酸、苦、甘、辛、咸”五味。

“四气五味”，归经则是指不同的食物对五脏六腑产生不同的滋养和治疗作用。

了解食物的四性、五味对合理膳食具有重要意义。

1. 食物的“四性” 寒凉性的食物，大多具有清热、泻火、消炎、解毒等作用，适用于夏季发热、汗多口渴或平时体质偏热的人，以及急性热病、发炎、热毒疮疡等。

例如，西瓜能清热祛暑，除烦解渴，有“天生白虎汤”之美称；绿豆能清热解毒，患疮疡热毒者宜多选用之；其他如梨、甘蔗、莲藕等，都有清热、生津、解渴的作用。

温热性的食物，大多具有温振阳气、驱散寒邪、驱虫、止痛、抗菌等作用，适用于秋冬寒凉季节肢凉、怕冷，或体质偏寒的人，以及虫积、脘腹冷痛等病症。

例如，生姜、葱白二味煎汤服之，能发散风寒，可治疗风寒感冒；大蒜有强烈的杀菌作用，对肺结核、肠结核、急慢性肠炎、痢疾等都有很好的补养作用；韭菜炒猪肾能治肾虚腰疼；当归生姜羊肉汤能补血调经。

平性的食物，大多能健脾、和胃，有调补作用，常用于脾胃不和、体力衰弱者。

例如，黄豆、花生仁均富含油脂，煮食能润肠通便，为慢性便秘者的最佳食补方法。

上述平性的食物，无偏盛之弊，应用很少禁忌。

但寒凉与温热两种性质的食物，因其作用恰好相反，正常人亦不宜过多偏食。

如舌红、口干的阴虚内热之人，忌温热性的食物；舌淡苍白、肢凉怕冷的阳气虚而偏寒的人，就应忌寒凉性的食物。

食物的温热寒凉属性也要因人、因时、因地而异，灵活运用，才能维持人体内部的阴阳平衡，维持生命的健康运转。

因人而异来进行食补尤为重要，不同工作性质的人群食补方式也不一样。

建筑工人等体力劳动者因为经常晒太阳，体内容易有热气，需要多进食寒凉食物以滋阴降火；而办公室一族因为有空调等设备调节室内气候，温度适宜，极少出汗，经常食用寒凉食物就可能伤身。

2. 食物的“五味” 《素问》有云：“肝色青，宜食甘，粳米牛肉枣葵皆甘。

心色赤，宜食酸，小豆犬肉李韭皆酸。

肺色白，宜食苦，麦羊肉杏薤皆苦。

脾色黄，宜食咸，大豆豕肉栗藿皆咸。

肾色黑，宜食辛，黄黍鸡肉桃葱皆辛。

辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸冥。

”由此可见，五味各有所属，吃对了就能滋养五脏，改善身体状况。

下面，我们为大家详细解释一下酸苦甘辛咸这五类食物各有什么特点。

酸味的食物，具有收敛、固涩、安蛔等作用。

例如，碧桃干(桃或山桃未成熟的果实)能收敛止汗，可以治疗自汗、盗汗；石榴皮能涩肠止泻，可以治疗慢性泄泻；酸醋、乌梅有安蛔之功，可治疗胆管蛔虫症等。

苦味的食物，具有清热、泻火等作用。

例如，莲子心能清心泻火、安神，可治心火旺引起的失眠、烦躁之症；茶叶味苦，能清心提神、消食止泻、解渴、利尿、轻身明目，为饮料中之佳品。

甘味的食物，具有调养滋补、缓解痉挛等作用。

例如，大枣能补血、养心神，配合甘草、小麦为甘麦大枣汤，可治疗悲伤欲哭、脏躁之症；蜂蜜、饴糖均为滋补之品，前者尤擅润肺、润肠，后者尤擅解痉挛，临症宜分别选用。

辛味的食物，具有发散风寒、行气止痛等作用。

例如，葱姜善散风寒、治感冒；芫荽能诱发麻疹；胡椒能祛寒止痛；茴香能理气、治疝痛；橘皮能化痰、和胃；金橘能疏肝解郁等。

咸味的食物，具有软坚散结、滋阴潜降等作用。

例如，海蜇能软坚化痰；海带、海藻能消瘿散结气，常用对治甲状腺肿大良好功效。

早晨喝一碗淡盐汤，对治疗习惯性便秘有润降之功。

P2-4

编辑推荐

常学辉编著的《黄帝内经饮食养生智慧大全集》深入挖掘《黄帝内经》中的养生智慧，并从中撷取饮食养生思想和秘方，以全新的视角、科学的方式，深刻透彻地解读经典。

全面解读《黄帝内经》饮食养生智慧，详尽介绍了《黄帝内经》中饮食原则、抗衰饮食、祛火饮食、提高免疫力饮食、五脏饮食、不同体质饮食、四季饮食、不同群体饮食、常见病食疗法等，帮助读者古法今用，祛病养生，活到天年。

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>