

<<健康是磨出来的>>

图书基本信息

书名：<<健康是磨出来的>>

13位ISBN编号：9787535951762

10位ISBN编号：7535951767

出版时间：2009-11

出版时间：广东科技

作者：桂常青//尤黎

页数：176

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>

<<健康是磨出来的>>

前言

把一粒种子埋进土地，在温暖的春天，它就会发芽生长，变成一棵绿色的植株，在秋天结出丰硕的果实。

世间再没有什么食物能像种子那样，蕴含着如此强大的生命力量。

正因如此，中华民族的先祖与自然和谐生存，选择了五谷的种子作为自己赖以生存的营养支撑。

作为华夏儿女，无人不知“五谷为养”这个代代相传的饮食说法。

但是，五谷是哪些食品？

和我们现在吃的白米、白面有什么区别？

说到这里，很多人却往往会一脸茫然。

其实，古人所说的五谷也并不一致，得到公认的说法是黍、稷、菽、麦、稻，见于古书《周礼·职方氏》。

按现在的话来说，就是大黄米、小米、大豆、麦子和稻子。

也有古书认为是粟、豆、麻、麦、稻，2002年陕西西安南郊汉墓出土木牍记载，西汉关中地区的汉代“五谷”就是这五种食物。

无论是哪种说法，都证明了一个事实：古人的主要粮食是植物的种子，而绝不仅仅是精白大米和精白面。

他们的主食来源相当多样，既有谷类种子，又有豆类种子，还有油籽类的种子，而且都是目前西方国家最为推崇的“完整种子食品”（wholegrains），没有经过精制和碾白。

不过，五谷只是几个代表，祖先留下来的可以做主食的各种种子不下百种。

现代科学证明，以小米为代表的粗粮，以大豆为代表的豆类，还有以麻籽为代表的各种油籽类食物，其维生素和矿物质的营养价值，与精白米、精白面相比，要高出几倍甚至十几倍。

例如，按100克种子来比较，小米中的铁含量是精白大米的5倍，钾含量是精白大米的5倍；红豆中的铁含量是精白大米的8倍，钾含量则是精白大米的近15倍；黑芝麻中的铁含量是精白大米的23倍，锌含量是精白大米的6倍，也难怪它被人们尊为滋补食品。

同时，与鸡、鸭、鱼、肉、海鲜相比，种子中含有丰富的膳食纤维，大量的维生素E和各种抗氧化的保健成分。

就预防各种慢性病和癌症来说，现代人实在应当借力于各种植物种子，而不要过度贪恋能够富集污染的动物性食品。

<<健康是磨出来的>>

内容概要

世间再没有什么食物，能像种子那样，蕴含着如此强大的生命力量。

不老五谷，天年有玄机。

返璞归真，打开五谷杂粮的营养百宝箱，达到自然包含状态的“会吃”大境界。

身体的五脏六腑，一年的春夏秋冬，一生的成长足迹，个体的体质差异，对应着不同的养生需求，49种磨方告诉您食疗养生“磨”出来。

“磨”是研磨，将五谷杂粮研磨粉碎，促进人体对它充分消化和吸收，增强营养；“磨”还是磨合，使五谷杂粮，因人因时、因地制宜加以配方来食用；“磨”更是磨炼，在磨炼中找出自己适用的方法，找出改变精神意志的方法，炼出经验和信心，炼出身心健康。

<<健康是磨出来的>>

作者简介

桂常青：香雅国际集团董事长，“五谷磨房”创始人。
出生于书香之家，自幼熟读诗词，犹擅工笔花鸟，醉心于有五千年历史的传统文化。
师从同济医科大学知名中医，8年阅尽医药保健品行业兴衰参半。
在亲身体会了中华传统食材的源远流长和中医食疗养生的博大精深后，将其个人修养与商业天赋完美结合，开创了“五谷磨房”现磨养生的全新商业模式，使上百万家庭成为五谷养生的受惠者。

尤黎：执教于南方某著名的中医药大学20余年，长期从事中医疗代著名医家的学术及临床经验的研究与教学，于中医经典理论、中医养生食疗身体力行有所感悟。
大隐于市，纵情于山水之间，生性淡泊名利。

<<健康是磨出来的>>

书籍目录

第一章 健康是怎样“磨”出来的一、“磨”出健康基础：健康是最重要的本钱没有健康，一切归零健康保本，稳健型还是投机型中医养生，综辨施养二、“磨”出平和心态：情志养生，“磨”养天年喜过伤心——欣喜若狂怒过伤肝——肝火中烧忧过伤肺——香销玉殒思过伤脾——为伊消得人憔悴恐过伤肾——吓得屁滚尿流五情相胜——调衡情绪恬淡虚无，情志养生三、“磨”需持之以恒：习惯是最好的医生“磨”需持之以恒习惯是最好的医生四、“磨”是科学方法：“磨”天地精华，养自然人生磨一磨，调一调，“乐糊”养人生磨一磨，蒸一蒸，膏滋润人生磨一磨，敷一敷，“膜”力润容颜第二章 民以食为天，食以健为先一、均衡营养：补充人体必需营养素营养：生命之源，健康之本人体必需的七大营养素维生素：机体代谢的催化剂均衡营养二、五谷杂粮，营养百宝箱何为五谷杂粮五谷杂粮中富含的营养素食五谷杂粮的六大好处三、药食同源：食物的四性五味和脏腑归经药材分三品，食物有四性辛、甘、酸、苦、咸，巧食五味保健康食物的脏腑归经四性五味均衡饮食第三章 食疗养生磨出来一、了解体质，了解您的健康家底体质知多少，中医见分晓防病治病，先辨体质体质调理，解码“不生病”体质调理养生宝典二、顺应四季保健康天人相应是健康的基石因时调养，顺应自然健康进行时，四季养生磨方三、五脏六腑食疗磨方君主之官：磨方之杞元养心膏相傅之官：磨方之阿胶补肺糊将军之官：方之杞菊护肝粉作强之官：磨方之乌杞益精粉仓廩之官：磨方之健脾养胃粉四、制定一生的养生磨方给孩子的健康枕边书——磨方之益脾健儿糊给成长烦恼中的战痘士们——磨方之养肝防痘粉给应考中的莘莘学子——磨方之益智宁神粉给似水年华的你——磨方之养元顺意膏给人到中年的你——磨方之益寿不惑膏给辛劳一生的父母——磨方之耆英延寿糊给“月月问题”的美眉——磨方之调经润颜膏给最可爱的准妈妈——磨方之健脾益智粉给更年期综合征的她——磨方之益肾静心糊第四章 疾病食疗养生馆一、糖尿病磨方——消渴调护粉二、心血管磨方——活络护心粉三、脑血管疾病磨方——益智复健粉四、高血脂磨方——健脾消脂粉五、痛风磨方——祛风通络粉六、反复感冒磨方——扶正御病糊七、慢性支气管哮喘、反复咳喘磨方——润肺止咳粉第五章 “五谷为本”美容养颜经附录索引后记

<<健康是磨出来的>>

章节摘录

01 给自己最好的食物，像种子一样充满健康活力 把一粒种子埋进土地，在温暖的春天，它就会发芽生长，变成一颗绿色的植株，在秋天结出丰硕的果实。

——世间再没有什么食物，能像种子这样，蕴含着如此强大的生命力量。

正因如此，中华民族的先祖与自然和谐生存，选择了五谷的种子作为自己赖以生存的营养支撑。

已经焙烤成熟、细磨成粉的各色种子，经过精心的调配，就变成了极其方便的速食品。

一杯热水即可冲调，在柔腻的口感当中，氤氲着美好的天然香气。

“磨”的理念是多食用天然种子的健康理念，以中国传统的养生方法，以及适宜不同目标的食材搭配。

“磨”的理念，还是健康来自于长期坚持健康的生活方式。

愿读者从多食五谷种子开始，力行书中介绍的健康生活法则，从今日开始自己的健康人生，直至百年安康。

02 大爱催生的“五谷磨房”养生文化 2005年，一位女士沉浸在初为人母的甜蜜中。

女儿活泼可爱，美中不足的是头发少得可怜。

这令她焦心不已，在母亲的指导下，将传统的食材黑豆、核桃、黑芝麻、黑米研磨成粉，每天早晚用开水冲糊吃，营养随着母乳源源供给女儿。

坚持一个月后，奇迹终于出现了，女儿头顶的那块“不毛之地”，竟然密密地长出一层黑黑的小头发。

一时间，邻居上门取经者络绎不绝，大家聚在一处谈论“五谷养生”的话题。

多年快消品行业经验和商业感觉让她看见了一个商机：繁忙的都市中，五谷虽好，磨房并非人人能及。

她开始琢磨各种食材的四性五味、食疗宜忌，并亲手制成多种口味的样品，分送给不同的人群。同时，她大量地在书籍和网络中查阅资料，请教中医和营养专家，由此进入了神秘的有着五千年悠久历史的中医食疗养生世界，并深深地为之打动、感染和沉醉。

由此，诞生了以“磨养健康”为主题“五谷磨房”健康养生文化。

<<健康是磨出来的>>

媒体关注与评论

这是一本专攻五谷杂粮用法的书，特别重视五谷杂粮的用法与配方，以求保证人体健康的书。

对“磨”有三解：一是研磨的“磨”，将五谷杂粮研磨粉碎，促进人体对它充分消化和吸收，增强营养；二是磨合的“磨”，使五谷杂粮，因人因时、因地制宜地加以配方来食用，制成糕、粉、散等各种剂型；三是磨炼的“磨”，在磨炼中找出自己适用的方法，找出改变精神意志的方法，炼出经验和信心，炼出身心健康。

——靳士英岭南医药代表人物邓铁涛先生的弟子南方医科大学教授、主任医师 药食同源，五谷养生。

我理解除了功能的作用外，“平衡”是一个重要的因素。

当平衡被打破时，机体必然会出现问题。

身体如此，世上万事万物亦然。

调理，特别是自然食品的调理是修复平衡的重要手段。

虽然书中的原理我大都不懂，但实用简单，只要你认真阅读，了解自己的体质和病情，就可以吃出健康，我就是受益者。

而让我最感兴趣的是书名——《健康是“磨”出来的》中的“磨”，不仅是动作和五谷的加工形态，还有更深的寓意，如同博大精深的中国饮食文化中的煲汤的“煲”，泡茶的“泡”，等等。

——李立新前麦科特光电股份有限公司董事总经理现北极光创投投资合伙人 吃，是管理健康的重要因素之一，所以要吃就得明白地吃。

本书强调健康是“磨”出来的，倡导食五谷杂粮，与我对“吃”的观点基本契合，即在精而非多，提前磨好、磨细，自然大大有利于脾胃消化。

五谷杂粮的重点其实在“杂食”和“素食”。

如此吃法，人会主动而非被动管理健康，对吃的主动管理会导致人对自己有要求，迫使人修正自己的心念和行为，人便自然而然进入修行状态。

所有食品都有营养，关键在于是否与人体合，合则为正作用，不合则为副作用。

——萧宏慈2008北京奥运会开幕式策划人著有畅销书《股色股香》、《医行天下》 专业书评

名家感悟 作为一名职业的银行家，我一直信奉金钱是磨出来的——金钱世界里，银行家的一生就是一只蒙着双眼的驴，不断围绕金钱，这个怪异的魔盘，永无休止地打圈，瞎转，而悟不出人生的意义——本书昭示我们：人生的意义是快乐，快乐的基石是健康，而健康才是“磨”出来的——银行家们终于可以从金钱追逐的怪圈中摆脱出来，投身到“磨天地精华，养自然人生”的良性循环中去了。

——胡野碧 （原凤凰卫视客座主持人睿智金融集团主席香港特区政府中央政策组顾问）

我们生在一个伟大的巨变的时代，许多人为了学业、目标、金钱、权力、虚荣、欲望而拼命工作，压力、不良的生活习惯、垃圾食品、暴饮暴食，导致了各种疾病和亚健康出现，成了成功的代价。

很不幸我也成为其中一分子。

这才后悔没听老人的“古训”，才发现吃什么，怎么吃这么重要。

我最有兴趣的是书名。

健康是“磨”出来的——“磨”，不仅是动作和五谷的加工形态，还有更深的寓意，如同博大精深的中国饮食文化中的煲汤的——煲，泡茶的——泡，等等。

老祖宗对生命健康养生的诠释比我们现代人更深刻。

我太太在逛超市时买回了“五谷磨房”现磨出来的针对我的病况配的糊粉，热水一冲，真香！

让我想起了我小时候最爱吃的食品。

——李立新（原北大青鸟CEO，现北极光创投合伙人）

<<健康是磨出来的>>

编辑推荐

《健康是磨出来的》每年新增2万个VIP证实了"健康是磨出来"的效果,还有什么比这更让人信服呢?
问问你身边的人,说不定就会有同感者;去你家旁边的超市看看,就会有更深的了解。

<<健康是磨出来的>>

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>