

<<饮食改变体质>>

图书基本信息

书名：<<饮食改变体质>>

13位ISBN编号：9787538453874

10位ISBN编号：7538453873

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：艾长山

页数：208

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>

<<饮食改变体质>>

前言

现在很多人都说，现在挺好的，不愁吃穿，日子也过得挺舒坦。

但是我要问大家一个问题：为什么现在大家的日子越过越好，医院也越开越多，可是挂号的队伍却越来越长？

病人越来越多，钱越花越多，怎样才能既治病又少遭罪，还能省钱的方式呢？

回答这个问题之前，我再啰嗦地问大家一句：你知道自己的体质吗？

你所属的体质该吃什么、怎么吃，才能保持健康不生病？

如果你对所有的问题都一头雾水，频频摇头，那么这本书就是你正确的选择。

你也许没有听说过，食物有寒热温凉之分，不同的人体质也不同，温性的食物可以用来治疗寒性的病，寒性的食物可以用来治疗热证病。

很多人只是知道哪些食物符合自己的口味就多吃一点，但是问题是：自己的身体能不能吃，或者能不能利用这些唾手可得的的食物来治疗一些小疾病呢？

答案大多数都是否定的，很多人只知道受寒了就在自己的药箱里找驱寒湿热的药，发热了找清热药而已。

有一句话说得好：天下没有两个完全相同的人，每个人的体质都有其特殊性。

当我们知道了自己的体质，就可以清清楚楚地知道自己身体现在所处的状况，并懂得如何去完善它。

所以我们要明白，如果我们的体质偏寒或者偏热，就可以通过调整食物来纠正体质之偏，从而恢复到正常的状况。

可惜的是，现在我们很多人都主动放弃了这种能力，而更多地信任医院或者专家的判断，去相信那些专业的诊断书，而不去相信自己身体发出的信号和感觉。

其实，只要你改变那些积聚在脑海里陈旧的观念，再摄取一些相关的知识，你完全就可以轻装上阵，解己之忧。

这就是我想要给大家传达的重要信息：辨别体质的类型，选择适合自己体质的食物，体质食疗告诉你，什么叫把手边的食物变成治病的药物，把苦口的良药变成嘴边的美食。

寓医药于美食，既能大饱口福，又能治病养生，以达到防病治病、益寿延年的目的。

就是这本书要告诉你的核心内容。

我们不是医生，每当等到生病的时候，不知道用什么药物来修复身体。

但是不同的是，你比医生要更清楚自己的体质和饮食习惯，所以大家每个人都有可能成为一个用食物来防治生病的良医，用食物来养命，就是我们为自己做出的最佳抉择。

现在有很多人不明白这个道理，没关系，本书的理念有一点是可以肯定的：谁先懂得，而且身体力行，谁就先得益。

一人领悟，全家健康，推而广之，一个民族就将会得益，而我的愿望，就是希望这一天能来得早一点、快一点。

艾长山

<<饮食改变体质>>

内容概要

您了解自己的体质吗？

您所属的体质该吃什么、怎么吃，才能保持健康不生病？

艾长山编著的《饮食改变体质》从七大方面教您选择适合自己体质的食物，把手边的食物变成治病的药物，把苦口的良药变成嘴边的美食。

寓医药于美食，即能大饱口福，又能治病养生，以达到防病治病、益寿延年的目的。

这就是这本《饮食改变体质》提供给读者的体质养生智慧。

<<饮食改变体质>>

书籍目录

- PART 1 在餐桌边坐享长寿之福：吃对就能多活20年
 如果身体是一艘船，那么我们该如何来导航
 食物的性味也千奇百样，吃偏了，你就会生病
 我们吃的每一口都要斟酌：只要好好吃饭，就能发现颐养天年的真谛
- PART 2 体质决定你该怎么吃：让食物之偏来纠正身体之偏
 每个人都有属于自己的体质，看看你属于哪一种
 赶走痰湿这只纸老虎
 只要壮火制水，阳虚就能迎刃而解
 食物才是阴虚体质的大救星：吃出体内真阳，伴你度寒冬
 温性食物带来温馨关怀：给气虚型人群的饮食处方
 当你的身体像南方的夏天一样遭遇湿热
 好食物才是天然的生血丸：让血虚的你春暖花开的秘密
 让身体的血液流动起来：行血消淤才是血淤质的救命秘笈
 让阴郁昙花一现：气郁质人群的饮食处方
- PART 3 供奉身体最好的礼物：长寿饮食法，弥补先天不足、巩固后天之本
 吃饭不仅仅是为了填饱肚子，更是为了养命长寿
 食物中的四季轮回：教你学会一年之中的生、长、收、藏
 食物也有阴阳之分：阴阳平衡来自于生活中的细节保养
 把每天都当做一个小四季：三餐的文章做好了，我们的身体才会真的好
 品食物的五味，才能保证后天之本
 你适合吃什么颜色的食物：观赏五颜六色的精灵之舞
 不用吃药，用三个法宝就可以把我们的身体养好
 煲汤温润一道，滋补一生：大家都该学学广东人的煲汤文化
- PART 4 千古佳肴在身边：家常食物是最好的求生求寿礼物
 最长寿的食物就是我们经常吃的食物
 良药十分，不如品茶三分
 寿比彭祖年：土地里有比人参还要贵重的宝贝
 稀饭为世间第一补人之物：很多时候，一碗好粥要比什么药都灵
 一年12个月，每一季都有时令食物等你来挑
 蜂蜜见过不少，可无蜂之蜜你听说过吗
 最便宜的餐桌“人参”在菜场里就能买到
 土豆是长在地里的恩物：不要让炸薯条坏了它的好名声
 吃葡萄不吐葡萄皮，吃豆腐莫扔豆腐渣
 想养好阳气就多吃些韭菜
 莲藕是泥土里长出来的灵芝，千万别丢弃了这个大宝贝
- PART 5 自己的身体，不要轻易交给别人处置：身体缺什么，我们就怎么吃回来
 人和食物一样，都有寒热之分，但究竟该怎么分呢
 拾起你的菜篮子文化：药用在不恰当的人身上就变成了毒
 盲目进补只能是一条不归路：有时候我们的身体也不吃这一套
 食物中的顺气丸：让身体“逆来顺受”的秘诀
 病从寒中来，根从湿中祛：让你一年四季温暖如春的秘密
 身体哪里虚，气血引过去：食物就是我们随取随用的天然管道
- PART 6 和世界上最好的食物交朋友：五脏六腑要靠同气相求的食物来补养
 胃不和则寝食难安：现代人的胃已经到了非养不可的地步
 养心八字经：一日三餐，两米一面

<<饮食改变体质>>

春江水暖谁先知：养肾当从暖中来
民以脾为天：大补我们脾胃的灵根
养肝胜养兵：肝就是我们无时无刻的好朋友
肺就像家里娇贵调皮的小公主
迎接我们体内的暖阳：胆系统的健康讲堂

PART 7 每个人都可以当自己的药师佛：食物就是专门调理体内疾病的太医

现代人为什么爱上火
让感冒告别白大褂：送你一套抵御顽疾的独家秘方
元气胜谷气，小儿积滞还得在餐桌上解决
很多皮肤病都可以找海带这个法宝调理
蜂蜜蒸百合可以把恼人的咳嗽治好
失眠勿愁，粥疗解忧：让你一觉睡到自然醒的独门秘方
用对食物胜过用药：轻松排便也是好福气
给女士们的补血奇招：花生红外衣比大枣好用得多
聚会的烦恼：火锅要怎么吃才最安全
生姜加土豆，就是味神奇的消肿良方
男人的很多难言之隐，都可以一食了之
减肥不是滥吃药，在调不在治

PART 8 供奉全家的通灵食物：送你一套活到天年的无价养寿方

金玉良言在身边：给常年吃素朋友的饮食建议
献给高血压患者的饮食真经
让宝宝的笑甜到你心坎里：怎样为家里的孩子挑选食物
让每一个女人都可以年轻10岁的百果蹄
小月子有大讲究：健康准妈妈的养生计划
再也不怕风烛残年：给爷爷奶奶餐桌上的饮食处方

附录1：日常食物食性一览表

附录2：不同体质人群的调养方案

<<饮食改变体质>>

章节摘录

如果身体是一艘船，那么我们该如何来导航。在古代的时候，药物和食物是分不开的，当时人们还都处于一种以填饱肚子为生的原始状态，觅食是他们一天当中最重要的事情。

这时候人们在寻找食物的过程中，就会发现一些“药物”，也就是能认识到很多食物既可以用来填饱肚子，还可能用来作为药物，医治一些简单的疾病。

几千年前的《黄帝内经》就提出了中医治病的大原则：“虚则补之，实则泻之；热则寒之，寒则热之”，什么意思呢？

就是说，体虚的人应该适当进补，病实体质的人该用泻药；而热病或者热性体质的人应吃性质寒凉的药；寒病或者寒体的人应用性质温热的药。

这个原则到现在看来都是完全正确的，直到今天中医看病也仍然不能违背这个原则。

就拿感冒来说吧，有的人觉得身体不舒服，就听老人家的用煮姜汤的偏方来喝，结果越喝越糟糕，到最后不得不去挂点滴，为什么？

因为感冒分两种，一种是热感冒，一种是寒感冒，姜汤是用来治寒病的，你这时候拿热性的“药”来治热病，当然就会加重体质的偏性，雪上加霜。

我们不是医生，每当等到生病的时候，不知道用什么药物来修复身体。

但不同的是，你比医生要更清楚自己的体质和饮食习惯，所以每个人都有可能成为一个用食物来防治生病的良医，用食物来养命，就是我们为自己做出的最佳选择。

其实大家别看很多食物都普普通通的，其实这里面的学问非常大。

有的人经常会问我到底应该怎么吃怎么喝，我教大家一个办法吧：如果你有一天觉得馒头吃起来特别香，吃了第一个还想吃第二个，那么你就多吃一点；第二天你看见那个面条好吃，吃完还觉得浑身舒畅，那么你就多吃点面条，中医里说“胃以喜者为补”，就是说你体内缺少这种东西。

如果吃点辣的、吃点海鲜就过敏和不舒服，那你就别吃了，这说明你体质的偏性天生就不容这些东西

。除了在食物上要花费些心思，身心的调和也非常重要。

一位百岁老者曾经告诉我一个养生秘方，那就是“勤动脑体，不动心”，什么意思呢？

大家都生活在同一个节奏飞快的圈子里，脑子是领导，四肢是工具，这两样东西你天天用，天天锻炼，就会像刀一样，越磨越快，越光亮。

而中医讲：“一动心，五内俱焚”，这个“动心”可不是情窦初开，意思是说，如果一件事情想不明白就老放在心上，就会影响你的身体了。

所以，什么事情都要想开了，要放得下，这才是中医养生的根本之道。

现在知道并且迷恋中医养生的外国人越来越多了，而且国外也正在开发和推广我们本土的文化，但是再来看看我们国人自己，好像早就习惯了生病找药吃、看医生，至于没病的时候怎么养生，生病了怎么用自己的身体去判断却一无所知。

不过没关系，中医就有一套套的理论和方法，只是被我们很多人遗忘了，那么就从现在开始，就来重拾这不该被我们丢弃的宝贝吧。

食物的性味也千奇百样，吃偏了，你就会生病。总听到中医里有个词叫“食药同源”，为什么呢？

因为“物得天地之偏气”，意思就是说，凡是偏性比较大的，可以用来纠正人体偏性的食物，都可以称之为“药”。

比如有的朋友体质比较偏寒，你这时候吃西瓜、豆腐，就会频频拉肚子，那该吃什么呢？

吃羊肉！

因为羊肉是大温，吃羊肉可以纠正体质的虚寒之偏，为身体“提温”。

再比如生姜可以用来驱寒、抗感冒，大枣可以用来补血等等，这些食物都可以称作“药物”。

那些相对于平性的就叫食物，比如小麦和大米，虽然它们本身不同，但是总体来说也是平性的。

我打个比方，大家说燕窝人参好不好呢？

十有八九的人都会说好，不仅可以恢复我们的元气，还可以强壮身体，特别是价钱也贵得离谱，这就更体现了那句“物以稀为贵”的道理。

<<饮食改变体质>>

其实，说它们好，当然是好，但是这些补品大部分都只适合虚性体质的人吃，如果实性体质的人，比如痰湿质、湿热质的人来吃，就会便秘上火，汗也排不出，毒气积在体内，反而会发炎，更严重地还会中毒。

我再举几个临床的例子，在这里说一下各种体质治病时的“忌口”问题，比如湿热体质的人最大的特点是什么呢？

就是上火，嘴里总是发苦，内热便秘，还特别容易烦躁，这时候就要忌吃热性的食物。

有一位四十岁左右的湿热体质女性前阵子上门找我诊治咽喉疾病，不料没过两天又登门造访，不过这次是来看“鼻出血”的，问其近况，原来这位女性这几日吃了几斤荔枝，这可是大热之物，第二天早上起床就开始频频鼻出血，一下子就慌了神。

有位患皮肤病的女青年，经我诊治为气阴两虚之质，阴气尤为不足，来我这里问诊的时候，我一而再地提醒她，不要吃鸡、虾等“发物”。

回家后忌口几个星期，病情也日趋好转起来。

不料在一次同学聚会中，几位同学中一个给她夹鸡腿，另一个给她夹大螃蟹，这位女青年不好推脱，百般无奈之下胡吃海喝吃了...顿，半夜惊醒，随即就发现皮损明显加剧了。

所以，我们每天吃什么，怎么吃，其实有很大的学问，食物和药物一样，同样有“不良反应”，你吃的食物本来是来纠正你体质的不平衡，但是你吃的这些东西起不了作用反倒使你的身体越来越不平衡的话，那就演变成“毒”，这样的食物越吃越多，“毒”性就会越来越大，到了最后，疾病就找上门了。

P10-13

<<饮食改变体质>>

编辑推荐

食物就是专门调理我们体内疾病的太医，吃对了，我们就能多活20年。

由艾长山了编著的这本《饮食改变体质》为我们介绍了8个方面的饮食智慧。

这8个智慧就是活到天年的无价养寿方。

具体内容包括：9种不同体质人群的调养方案，3招餐桌上吃饭的智慧，36种改变体质的饮食良方，12种常见病的食疗方.....

<<饮食改变体质>>

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>