

<<红黄绿白黑五色健康法>>

图书基本信息

书名：<<红黄绿白黑五色健康法>>

13位ISBN编号：9787544242561

10位ISBN编号：7544242560

出版时间：2008-10

出版时间：南海出版社

作者：郑景燕

页数：278

译者：陈爱云

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>

<<红黄绿白黑五色健康法>>

前言

21世纪是社会以人为本，人以健康为本，健康以养生为本，养生以教育为本的世纪。如今的健康新理念是：二十养成好习惯，四十指标都正常，六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子；自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。

怎样才能得到健康呢？

有病找医生当然可以，但是已经晚了，而且花钱多，风险高。

研究表明：医疗只占健康的8%，全国每年的医疗花费高达一万余亿元，而合理膳食不用花多少钱，却占了健康的13%，所以有人说：“药疗不如食疗”。

西方也有谚语：“食物是最好的医药”，“吃的怎么样，你的身体就怎么样”。

怎样才是健康合理的膳食呢？

<<红黄绿白黑五色健康法>>

内容概要

《红黄绿白黑五色健康法》从中医阴阳平衡、五行学说入手，结合现代医学最新成果，将“红黄绿白黑”和“苦甜酸辛成”及“心肝脾肺肾”等五脏的功能有机地融合起来，提升、萃炼、创新，形成了独具一格的“红黄绿白黑五色健康法”。

本书是首席健康教育专家洪昭光教授“红黄绿白黑”健康饮食原则的具体化和实践指南，作者列举了每种颜色的代表性食物，并对其功效、食谱、使用方法、注意事项等作了详细的介绍，读者可以根据自己的情况挑选，极具指导性。

洪昭光评价本书：“知识清新，阅读轻松，趣味横生，实用性、可操作性强，不失为百姓健康生活中的一位良师益友。”

<<红黄绿白黑五色健康法>>

作者简介

郑景燕，韩国东国大学中医学院博士，东国大学中医学院顾问。
现在担任东苑食品饮料（Food&Beverage）和韩国汉方化妆品专业咨询委员，是韩国中医志愿者医疗团队（KOMSTA）成员，韩国中医针灸学会正式会员，韩国药物针灸学会正式会员。

郑景燕是三星证券、韩国化妆品等公司

<<红黄绿白黑五色健康法>>

书籍目录

序前言绿色食物——重返自然 “木”在色为青，和肝脏功能相对应 绿茶 竹 梅子 西兰花 桑松 菠菜 芦荟 橄榄 绿藻黑色食物——重现年轻 “水”在色为黑，和肾脏功能相对应 黑芝麻 黑豆 海带 蘑菇 炭 乌骨鸡 鳗鱼 葛藤 葡萄 黑山羊红色食物——战胜癌症 “火”在色为赤，和心脏功能相对应 辣椒 鹿茸 大枣 覆盆子 苹果 石榴 灵芝 西红柿 红参 斑蝥黄色食物——预防成人病 “土”在色为黄，和脾胃功能相对应 蜂蜜 南瓜 胡萝卜 大酱 栗子 生姜 银杏 松子 清曲酱 黄土白色食物——降低胆固醇 “金”在色为白，和肺功能相对应 牡蛎 当归 桔梗 大蒜 鲢鱼 食盐 食醋 洋葱 酸奶 糙米

<<红黄绿白黑五色健康法>>

章节摘录

绿色食物——重返自然“木”在色为青，和肝脏功能相对应绿茶看上一眼清绿色的茶水，浑身的疲惫都会得到缓解。

品上一口，味道独特：清清的、涩涩的，隐隐地有点发苦，接着又渐渐扩散为清纯的甘甜。

饮上一杯，顿觉口气清新，神清气爽。

作为饮品，绿茶不仅味道、色泽俱佳，更有益于健康。

茶是由茶树上采集而来的嫩芽、嫩叶制成的饮品。

采集后未经发酵的是绿茶，半发酵的是乌龙茶，完全发酵的则是红茶。

在中国、韩国、日本等地，绿茶均受到人们的欢迎。

茶树生长在渗水性良好、养分充足的土壤中，喜温湿，一般沿着山坡分布生长。

俗话说“名山产名茶”，中国的黄山、庐山以及韩国的智异山一带便是有名的茶产地。

走在茶园，可闻到一股茶叶的清香，感受到一种别样的清新。

朝鲜时代的《茶赋》记载了绿茶的“五功”和“六德”。

所谓“五功”是指：解渴、排忧、和谐宾主之情、杀菌和解酒。

“六德”是指：延年益寿、祛病、清心、安心、明神、知礼。

除了茶以外，世上还有什么药或滋补品能得到如此的赞美和称颂呢？

在东方，茶很早就被作为药物使用。

《东医宝鉴》记载说，绿茶性冷、味甘苦、无毒，有降火、除滞胀、醒脑明目、利尿、治疗糖尿病、消除嗜睡、解毒等功效。

韩国淮岱地区因山野间自然生长的茶树而闻名，在那里人们把雀舌茶做成药来治疗伤寒。

这种民间风俗从数百年前一直延续到现在。

“雀舌茶”是指将晚春产的茶叶采下来晾在阴凉处，待茶叶变焉后再放到草席上捻，最后再经晾干而制成的一种茶叶。

患伤寒的时候，可将切好的生姜、山梨、竹叶、忍冬草等放入煮好的雀舌茶中，待熬透后服用。

从把茶作为药材使用这一点上，足见祖先的智慧。

茶根据采集时间的不同，品质也有所差别。

一般每年3-5月份采摘和制作的茶叶，称为春茶。

春茶分为明前茶、雨前茶、雨后茶。

“明前茶”是清明节前采制的茶叶。

“雨前茶”是清明后谷雨前采制的茶叶。

“雨后茶”则是谷雨之后采制的茶叶。

6-7月份采制的茶为夏茶，8-9月份采制的茶叶为秋茶。

在这几种茶中，明前茶最为上乘，因为这种茶的幼叶中富含大量的氨基酸类物质，口感也更好。

绿茶作为健康饮品之所以备受关注，其原因之一是它含有儿茶素。

在常喝绿茶的山区，癌症的患病率和死亡率比较低。

实验证明，儿茶素不仅可以遏制致癌物质的生成、祛除毒素，还能对导致胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡的幽门螺杆菌起到一定的抑制作用。

日本静冈县因盛产绿茶而闻名。

居住在该县中川根地区的人们很少感染幽门螺杆菌，胃的“年龄”也比日本国民的平均水平要年轻10-20岁。

爱饮茶的习惯使当地人免受这种细菌的感染，起到了遏制胃黏膜萎缩、预防胃癌的作用。

同时，茶叶中也含有大量的食物纤维，不仅能促进肠蠕动，缓解便秘，而且还能够吸附肠内的致癌物质和有害物质，促使其排出体外，维护肠道健康。

因此，食用含有绿茶的食品有助于预防大肠炎。

据有关报道，食用了高胆固醇的食品后，可以通过喝绿茶将胆固醇维持在正常水平。

绿茶成分可以减慢“坏胆固醇”的氧化速度，促进“好胆固醇”的均衡分配，调节并预防动脉硬化。

<<红黄绿白黑五色健康法>>

经常饮用绿茶，能够增强血管的韧性和弹性，降低血脂，防止血压不稳，具有预防动脉硬化和高血压的疗效。

绿茶中还含有增强活力、提高免疫力的成分：儿茶素能够抵御感冒病毒，防止体内细胞被病毒感染，起到保护细胞膜的作用；维生素C具有缓解疲劳、恢复体力的功效。

多喝绿茶有助于治疗由感冒引起的咽喉肿痛和干痒。

有一种说法叫“饮酒前后，一杯绿茶”。

这是因为绿茶中所含的维生素C、氨基酸、丙氨酸成分具有促进酒精分解和利尿的作用。

不仅如此，绿茶中所含的无机物易于溶解，有助于维持人体体液的碱性，保证饮食的均衡合理；绿茶所含的黄酮成分，还有去除口腔异味的作用。

近年来，护理皮肤的方法层出不穷，其实使皮肤健康美丽的方法很简单。

对于天生皮肤粗糙或是精神压力很大的职业女性来说，护理方法不同，收效也不同。

如果想成为丽质美人的话，最基本的是要保证睡眠充足、心情舒畅，多吃有益于皮肤的食品。

绿茶中富含的维生素c不仅有助于紧致皮肤，而且还具有抗炎效果，可以治疗青春痘、改善过敏性皮肤。

同时，喝绿茶能促进肠胃运动，缓解肠胃紧张，治疗神经性便秘。

便秘患者因为新陈代谢不畅，营养成分无法正常吸收，皮肤中堆积着大量的代谢物，所以状况不佳。

如果解决了便秘问题，皮肤自然就会变得细腻、有光泽。

绿茶中所含的儿茶素成分具有紧致和镇静肌肤的效果，可以使皮肤充满弹性。

同时，它还具有调节皮脂分泌和杀菌的效果，可以减少额头、下巴、脸颊部分的油脂分泌，还你一张没有瑕疵的洁净面孔。

此外，绿茶中的维生素E还能防止黑色素沉积，起到防痣、防雀斑的美白效果；氨基酸成分则能防止皮肤中水分的流失。

将自来水烧开之后放入绿茶，其中的儿茶素能去除自来水中的氯气，清洁水质。

由此看来，绿茶确实是名不虚传的健康饮品！

出于瘦身或美容目的而大量饮用绿茶时，需要注意以下几点：如果是正在接受药物治疗的病人，在服用药物的同时，不宜大量饮用绿茶。

绿茶和药物混合后，不仅会使药的疗效降低，还会因促进排尿而缩短药物在体内的停留时间。

另外，由于绿茶中含有咖啡因，所以切忌在睡前大量饮用。

对于严重贫血的人来说，绿茶中所含的咖啡因会妨碍人体对铁的吸收，这一点应当注意。

特别是在空腹时饮用绿茶的话，会刺激肠胃活动，有可能会产生刮肠似的疼痛感。

绿茶美容法绿茶面膜——使你的面部光洁美丽取两勺干茶叶均匀碾碎，加入一个蛋黄和适量的面粉，将三者搅成糊状。

由于调好后的糊易变干，所以最好再加入一勺蜂蜜。

洁面后在脸上擦一些收敛水，然后敷上浸湿的纸膜。

将调好的面膜均匀地涂在纸膜上，待其变干后揭下纸膜，先用温水洗净脸部，然后再用凉水洗。

由于茶叶中含有鞣酸，能去除皮肤中的代谢物和多余油脂，因此可以防止痣或雀斑的产生，并能够锁住皮肤冲的水分，保持皮肤的干净清洁。

绿茶的叶子越嫩，磨成粉末后的微粒就越细腻，越利于皮肤吸收。

茶中含有的酸性成分非常少，因此对于肤质敏感的人来说，做绿茶面膜后不会产生面部灼热或其他副作用。

冷冻绿茶按摩法——修复晒后受损皮肤取两勺茶叶放到水中煮5分钟，然后将茶叶捞出，置于冰箱中冷藏。

过一段时间后取出，用纱布包好敷于晒伤患处，并轻轻按摩。

冷冻绿茶按摩法能缓解皮肤紧张，使紧绷的皮肤变得易于吸收水分。

早上起床眼皮浮肿的时候，用冰茶袋按摩一下会很快消肿。

绿茶洁面法——治疗青春痘用双重洁面（洗面霜、洗面乳各用一次）法将脸彻底洗净后，再用绿茶水一边清洗一边拍打面部。

<<红黄绿白黑五色健康法>>

青春痘严重的人可将泡过一次的绿茶茶包取出，然后在痘痘多发区敷10分钟，疗效会更突出。

茶中所含有的植物性鞣酸，能够使红肿的青春痘得到明显的缓解和收敛。

绿茶中所含的维生素C是柠檬的5-8倍，同时还含有大量的维生素E。

用绿茶水洗脸，这些成分会被皮肤直接吸收，使皮肤变得既有弹性又富有光泽。

此外，绿茶中的儿茶素还能够起到清除污染物的杀菌效果，对于青春痘很有疗效。

绿茶浴——使粗糙的皮肤恢复应有的光泽将茶叶放入细纱布袋后，置于热洗澡水中。

等到析出黄绿色的茶水后将身体浸入其中。

泡10余分钟，然后将纱布袋中的茶叶取出，用来按摩全身。

此方法每周适用一次，但若治疗遗传过敏性皮炎或去除身体异味的話，最好每天使用。

绿茶具有收敛作用，并含有消炎成分和黄酮，因此能够帮助去除身体异味，增强皮肤弹性。

对于汗液分泌过多和狐臭很有疗效。

将泡有绿茶的水煮沸后，适当冷却，然后将脚踝以下的部分全部浸泡在绿茶水中。

这种绿茶足浴也值得推荐，它有利于促进全身的血液循环，减轻疲劳和压力，并使皮肤变得细腻。

在给婴儿洗澡的时候，绿茶的清洁功效比香皂更好，特别是对于胎热严重的新生儿来说更为适用。

绿茶浴不仅可以去除婴儿身上的汗渍和奶渍味，而且能消除尿布疹，还能中和水中的污染物，从而保护小宝宝的皮肤。

绿茶发膜——柔顺发质的秘诀洗头后，在蛋黄中加入绿茶粉末稍稍调匀，涂抹在梳子上梳理头发。

然后用热毛巾包住头发并戴上浴帽，30分钟后用凉水将头发洗净。

绿茶中的儿茶素能去除洗发水中的毒素，并起到预防头皮屑的作用。

绿茶化妆水——皮肤变年轻的秘诀将400毫升白酒加热2分钟左右后放凉，倒入瓶中，然后放入2-3克绿茶粉末和一个切成片状的柚子，密封后藏于阴凉处。

一个月后，将柚子取出，剩下的液体部分就可以作为化妆水使用了。

洗脸后，在化妆棉上倒一些绿茶化妆水，轻拍于面部，代替平时用的爽肤水。

竹古往今来，人们认为竹子象征着气节和情操，并将它与兰、菊、梅合称为“四君子”。

生长于晚春至初夏时节的清香的竹笋常被人们用来做菜、熬粥。

竹叶被用来泡酒，竹子的茎、叶可以入药，这种种习俗从古代一直沿袭至今。

人们在保存食物的时候也会用到竹子。

比如说，常用竹筒贮藏酒、酱油和食用油，有些地方用竹笋的外皮或叶子来包肉；在冬天泡萝卜块的时候可以放上竹子的嫩茎叶，这样萝卜块就不易变酸。

此外，蒸年糕的时候，人们也喜欢用竹叶将年糕包好再蒸，这样吃起来有股清香的味道；煮豆子的时候放入些嫩竹叶，豆子煮熟后就不易变质。

树木要经历数十年的生长才能成材，但是竹子只要3个月就能被采伐利用。

由于竹子的生长力旺盛，短时间内就会有很大的产量。

而且，竹子还具有令人难以想象的顽强生命力。

例如，二战中，虽然日本广岛遭到了原子弹的轰炸，但那里的竹子却存活了下来；越南战争中，美国播撒的枯叶剂导致当地几乎所有的植物枯死，唯有竹子依然生生不息。

恐怕地球上再也没有什么植物能够具有如此顽强的生命力了。

竹子的叶、茎、根都可以用作药材，医药古典《神农本草经》中记载，“竹叶味苦、性冷，能够解热，对于咳逆上气、肿瘤、上冲等有疗效。

”中医认为，竹子在治疗小儿惊风、破伤风、中风、酒毒等方面具有很好的功效。

但是在临床诊治时，需要根据竹沥（竹子油）、竹茹（竹子茎的内稃）、竹叶等各部位不同的功效对症下药。

竹沥是将竹子劈开后放入缸中，用黄土和秸秆间接加热后提取出的液体，也叫做竹汁、淡竹沥。

提取竹沥的传统方法是将竹子按节断开放入大缸中，用一个小缸将口堵住。

然后，把大缸倒过来，一半埋入土中。

在缸边点燃一些豆秸，用豆秸把稻秆引燃，再用稻秆的微火慢慢地烤缸里的竹子。

像这样连续烧上3天，才会有黏稠的绿色竹沥流到小缸中。

<<红黄绿白黑五色健康法>>

按正确方法制得的竹沥应该带有一种特有的香味，酸酸的味道夹有微微的糊味。

虽然竹沥的pH值在2.7-3.3之间，呈酸性，但是它在人体内被分解后的剩余物呈碱性，所以应属于碱性食品。

自古以来，竹沥便被视为一种名贵的药材，这其中也蕴藏着我们祖先非凡的智慧。

竹沥是治疗中风、半身不遂的重要中药材，此外还可用于退烧化痰，比如，因痰热造成的咳嗽或因中风而引起的痰盛，以及惊风、癫痫、破伤风、低血糖、低血压、昏厥、由肺热引起的胸闷气短等。

单独服用竹沥时，先在酒杯中倒上一些生姜汁，刚刚覆盖杯底即可，然后倒入半杯竹沥，加水稀释后服用。

不过，尽管竹沥无毒，但由于性冷，气力不足、消化能力低下和容易腹泻的人不宜服用。

竹沥对皮肤问题也有显著的功效。

被火烧伤后，在灼热感消失前，不断将竹沥涂于患处，疼痛会很快消退。

将竹沥和水按1：10的比例稀释后泡脚，每天3次，连续泡一周，可以治疗脚气。

对于遗传过敏性皮炎，可以将10-20倍的竹沥稀释液涂于严重的患处，症状会很快好转。

在韩国，用竹沥制成的酒叫做竹沥膏，它是将青竹劈开置于炭火上烤，取其渗出的汁液，然后加在酒里制成的。

平壤的甘红露（以枣、柿饼、生姜、苹果和梨等原料酿制，在蒸馏时，放入紫草根并加入一些蜂蜜，再经过滤制成的烧酒，颜色发红，味道甘甜），全州的梨姜酒（以大米和大麦为原料，经发酵蒸馏后加入梨汁、生姜汁、蜂蜜等酿成的烧酒）和竹沥膏并称为朝鲜时代的三大名酒。

自古以来，竹沥膏就是有名的药酒，用来治疗突然失去语言能力的中风等疾病，现在韩国的井邑地区还有人沿用传统方法制作竹沥膏。

把刚砍下的鲜竹子的一端堵住，将另一端流出的液体收集起来，便可得到竹液。

竹液中含有氨基酸、镁、铁等多种易于吸收的水溶性营养物质，被广泛地应用于健康食品中。

竹子在炭化过程中释放的气体经冷却后会形成一种液体，这种液体再经蒸馏便可以制成竹焦液。

竹焦液的主要成分是醋酸，长期使用能紧致皮肤，活化细胞，去除老化的角质层，使皮肤变得柔软细腻，同时竹液中所含的酒精成分还具有杀菌和消毒的作用。

因此，沐浴时在洗澡水中加入一些竹焦液的话，不仅可以美化肌肤，还有助于治疗遗传过敏性皮炎。

竹炭是将竹子置于1000 的高温中加热而制成的。

近年来，竹炭越来越受到人们的青睐。

竹炭具有净化空气的作用，能够释放负离子，可以让人们生活在放心的环境中；强大的吸附作用能够吸收恶臭，并将室内的湿度调节到50%-60%，保护头发和皮肤。

竹炭导电性能良好，能够防止静电；它还可以吸收睡眠时分泌的汗液，放射远红外线，促进血液循环和新陈代谢；其丰富的矿物质还能够净化水质。

竹茹是将新鲜的竹茎除去外皮后，将稍带绿色的中间层刮成丝条，或削成薄条制成的，也叫做竹皮、竹二青或淡竹茹。

竹茹味甘、性冷，可以降肺火，化痰，消除因胃热引起的呕吐、恶心等。

竹根是指竹子的根部，自古以来被用于治疗烦热和口干。

竹叶可以降胃火，是非常好的药材，可用于治疗由燥热引起的烦闷口干、口舌生疮等，若同时加上黄芩、黄连的话，效果会更明显。

由于胃热引发口腔异味时，可在1升水中放入10克竹叶，煮好后当做茶水饮用，或者把竹叶放在水中冲开后用来漱口。

竹叶茶是由5-6月份采摘的竹叶捣碎晾干后，放在90 的热水中沏成的。

茶水泛着淡淡的竹绿色，喝上一杯，口中顿时泛起一股清香和甘甜，慢慢享受竹香的同时头脑也会渐渐变清醒。

由于竹叶具有降火的作用，对于发烧、面部肿胀、口腔溃疡等有很好的疗效。

竹笋有很多吃法，可以煮着吃、炒着吃，也可以烤好后剥了皮蘸盐吃。

由于竹笋香气扑鼻，口感独特，在盛产竹子的地方，人们为了吃上竹笋都盼着春天快点到来。

有这样一则故事：有个人虽然只吃过一次竹笋，但是由于十分怀念它的味道，就在父亲的葬礼上将竹

<<红黄绿白黑五色健康法>>

杖（在韩国，服丧时有时会使用丧杖。

丧杖有竹杖和桐杖之别，为父亲服丧用竹杖，为母亲服丧用桐杖。

）煮着吃了。

由此可见，竹笋的味道是多么独特、诱人。

竹笋中含有丰富的碳水化合物和蛋白质，脂肪含量低，是非常健康的食物。

不过人们往往知晓它的美味，却很少有人知道它是世上少有的健康食物。

<<红黄绿白黑五色健康法>>

编辑推荐

《红黄绿白黑五色健康法》是全国首席健康教育专家洪昭光作序推荐。

完整细化洪昭光教授的“红黄绿白黑”健康饮食，超简单！

特实用！

红色食物——战胜癌症，黑色食物——重现年轻，黄色食物——预防成人病，白色食物——降低胆固醇，绿色食物——重返自然。

<<红黄绿白黑五色健康法>>

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>