

北京中医药大学教授

《养生堂》特邀专家 贺娟 著

读懂中国式饮食健康
对的饮食改变一生，健康全家

《黄帝内经》

教你

吃出健康

HUANGDINEIJING
JIANYANG CHUHU JIANKANG



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

北京中医药大学教授

《养生堂》特邀专家 贺娟 著

《黄帝内经》

教你

吃出健康

HUANGDINEIJING
JIAONI CHICHU JIANKANG



Handwritten signature of the author, He Juan.



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》教你吃出健康 / 贺娟著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5184-0342-4

I. ①黄… II. ①贺… III. ①《内经》- 食物养生
IV. ①R221②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第306725号

责任编辑: 付 佳 王芙洁 责任终审: 李 洁 封面设计: 奇云文海
策划编辑: 龙志丹 付 佳 王芙洁 版式设计: 锋尚设计 责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社 (北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年3月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0342-4 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130887S2X101ZBW



第一节 辛味是把双刃剑	14
古人怎样看待辛味	15
发散、温通的辛味	15
认识生活中的辛味食物	16
话说饮酒	18
第二节 欲罢不能的“酸”	26
“酸”的来源	26
酸味的作用——开胃消食，收敛止痛	27
酸味过反伤胃	28
生活中常食的酸味食物	29
第三节 吃“苦”的妙用	34
良药为何多“苦口”	35
清心泻火、消暑坚阴的苦味	36
常用的苦味药食	37
防止苦味过用——嗜茶、药物过用	39
第四节 过食咸味损寿命	42
补肾、软坚、活血的咸味	43

常见的咸味药食	44
过食咸味伤身体	48
哪些人尤须忌咸	49

第五节 百味之王——甘味 51

难以拒绝的甜味	51
补虚、止痛、解毒的甘味	52
常用的甘味药食	53
甘味太过必致病	59
口中有甜味是怎么回事	60

第六节 观颜色，辨药性 62

色有五脏之分，色不同、性有别	63
与众不同的“黄”	64
观色辨寒凉——黄赤为热，白为寒	66

第一节 半饱最健康 72

哪些病症与饮食过量有关	73
饱食的联想——神经性贪食	75
少吃申后饭	77
哪些人更应“半饱”	77
少食的误区——禁食之害	78

第二节 嗜冷之伤 80

人之大宝，只此一息真阳	81
阳气损伤，疾病丛生	82
易损阳气的寒凉之品	84

晨起一杯凉白开的误区	87
食饮温度——寒不冰齿，热不灼唇	89

第三节 吃肉的学问 90

性温、味甘、入脾的牛肉	91
温热、补气壮阳的羊肉	94
性寒、味咸、入肾的猪肉	96
辛温、滋补的鸡肉	98
性热味酸、温肝益阳的狗肉	99
清肝滋阴的鸭鹅	100
巧辨肉类食品的寒热性	101

第一节 春季的饮食 104

春季的生化特性——生阳、肝气主令	105
春季的饮食调养——宜温热、增辛减酸	106
春季养生食谱推荐	108
春季常见病及饮食调养	109

第二节 夏季的饮食 111

夏季的生化特性——阳盛、心气主令	112
夏季的饮食调养——减苦增辛、清淡为主	113
夏季养生食谱推荐	114
夏季常见病及饮食调养	115

第三节 秋季的饮食 118

秋季的生化特性——阳收、肺气当值	119
秋季的饮食调养——减辛增酸、凉润滋阴	120

秋季常见病及饮食调养	121
第四节 冬季的饮食	124
冬季的生化特性——阳闭、肾气主令	125
冬季的饮食调养——增苦减咸、温热补阳	126
冬季常见病及饮食调养	129
第一节 阳虚质	134
认识“阴阳”	134
阳虚了，身体会出现哪些变化	135
阳虚体质常见病症	136
身体的阳气是怎样丢失的	140
便捷的养阳方法	140
第二节 阴虚质	143
阴虚了，身体会出现哪些变化	143
阴虚体质易患哪些病症	144
人体的阴液是怎样被耗伤的	145
便捷的养阴方法	146
第三节 痰湿质	150
认识中医“痰湿”的概念	150
怎样知道自己痰湿堆积了	151
痰湿体质常见病症	152
痰湿质是怎么形成的	153
痰湿质的饮食调理	154

第四节 气郁质	158
气郁是心情的郁闷	158
气郁体质常见病症	158
气郁质的成因	163
气郁质的便捷调理法	164
第五节 湿热质	169
湿热体质巧判定	169
湿热体质常见病症	170
湿热之气从何而来	171
湿热质的便捷调理法	172
第六节 瘀血质	174
寻找瘀滞的蛛丝马迹	174
瘀血体质常见病症	176
瘀血质的形成原因	177
瘀血质的药食调理	178
第七节 气虚质	181
气虚了，会有哪些表现	181
气虚体质常见病症	183
气虚质形成的原因	185
气虚质的药食调理	185
第八节 过敏质	187
哪些物质容易引起过敏	187
容易出现过敏反应的部位	189
过敏质的调理方法	191

第九节 唯一的健康态——平和质 193

什么是真正的健康态 193

如何成为平和质 195

第一节 呼吸系统疾病 198

感冒 198

我们为何反复感冒

辩证感冒巧施治

感冒后的饮食调养

感冒的处理误区

慢性支气管炎 203

慢支致病因素

慢支患者的饮食调养

第二节 肿 瘤 207

易诱发肿瘤的饮食因素 208

具有抗癌作用的食物 211

肿瘤患者常见的饮食误区 211

肿瘤患者推荐饮食 213

第三节 内分泌与代谢性疾病 217

糖尿病 217

糖尿病的发病原因 218

糖尿病的饮食调养 219

糖尿病患者常见的饮食误区 224

痛风 225

痛风的成因及表现 225

痛风患者的饮食宜忌	226
第四节 高脂血症及相关疾病	228
高脂血症	229
何谓高脂血症	229
高脂血症的饮食原则	229
高血压	230
过食肥甘、咸味、辛热易致高血压	231
高血压患者的饮食调养	232
冠心病	234
冠心病的饮食调养	235
脂肪肝	237
脂肪肝的饮食调养	237
第五节 失 眠	239
导致失眠的原因	240
吃好才能睡好	241
失眠患者的常见认识误区	242
第六节 生殖系统疾病	243
痛经	244
痛经的形成原因	244
痛经的饮食调养	245
闭经	246
闭经的形成原因	246
闭经的饮食调养	247
女性更年期综合征	250
更年期综合征的主要表现	250
更年期综合征的饮食调养	251
男性更年期综合征	253
男性更年期的饮食调养	253

北京中医药大学教授

《养生堂》特邀专家 贺娟 著

《黄帝内经》

教你

吃出健康

HUANGDINEIJING
JIAONI CHICHU JIANKANG



A large, stylized handwritten signature in black ink, which appears to be the author's name '贺娟' (He Juan).



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》教你吃出健康 / 贺娟著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5184-0342-4

I. ①黄… II. ①贺… III. ①《内经》- 食物养生
IV. ①R221②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第306725号

责任编辑: 付 佳 王芙洁 责任终审: 李 洁 封面设计: 奇云文海
策划编辑: 龙志丹 付 佳 王芙洁 版式设计: 锋尚设计 责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社 (北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年3月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 16

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0342-4 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130887S2X101ZBW

前言 二

孔子曰“饮食男女，人之大欲存焉”，孟子曰“食色，性也”，酈食其云“民以食为天”，民间俗语则谓“人是铁，饭是钢”。这些名言或谚语，均强调了饮食是生命第一需求，是生命的根本保障。但医学上则有“病从口入”之语，认为饮食也是导致我们人体疾病发生的重要原因。那么，同一种饮食，既是我们生命的基本保障，又可能成为我们健康的杀手，其中的界限在哪里？为什么我们的食物充足了、饮食精细了，我们的疾病却越来越多了？

《黄帝内经》中有一句经文表达的是关于疾病发生的观念：“春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用，此为常也。”这种疾病观同样也适合于对饮食导致疾病的认识，即当饮食在某方面存在太过时，它就会成为疾病发生的原因。因此，《黄帝内经》又给我们提出了一种养生的方法——饮食有节。这其中包括饥饱的节制、寒温的适宜与五味的调和。

五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种用舌可以品尝出的味道,《黄帝内经》认为五味各有偏入的五脏:酸味入肝,苦味入心,甘味入脾,辛味入肺,咸味入肾。为使脏气的长养均衡,饮食应五味调和,每种味道的食物都要适度地摄入一些才行。如果偏嗜某一种味道的食物,就会导致脏气的平衡被破坏,产生疾病。

虽然大家都知道饮食应该五味调和,做到营养均衡。但在实际生活中,就像每个人都有自己的个性表现一样,也都有自己喜爱的口味。喜欢吃的多吃,不喜欢吃的少吃,是很多人共通的生活习惯。但是宋代养生家陈直说:“爽口物多终作疾,快心事过必为殃。”因为人有自己的饮食偏好,所以才会导致疾病的发生,而最终导致疾病的是你所喜欢的那种食物。不同的饮食偏好到底会不会给我们人体造成疾病呢?

本书将向你系列介绍饮食与健康、疾病、养生的话题,帮你了解饮食在何种情况下会引起疾病,我们怎样吃饭才能从吃得好变为吃得健康。

第一节 辛味是把双刃剑	14
古人怎样看待辛味	15
发散、温通的辛味	15
认识生活中的辛味食物	16
话说饮酒	18
第二节 欲罢不能的“酸”	26
“酸”的来源	26
酸味的作用——开胃消食，收敛止痛	27
酸味过反伤胃	28
生活中常食的酸味食物	29
第三节 吃“苦”的妙用	34
良药为何多“苦口”	35
清心泻火、消暑坚阴的苦味	36
常用的苦味药食	37
防止苦味过用——嗜茶、药物过用	39
第四节 过食咸味损寿命	42
补肾、软坚、活血的咸味	43

常见的咸味药食	44
过食咸味伤身体	48
哪些人尤须忌咸	49

第五节 百味之王——甘味 51

难以拒绝的甜味	51
补虚、止痛、解毒的甘味	52
常用的甘味药食	53
甘味太过必致病	59
口中有甜味是怎么回事	60

第六节 观颜色，辨药性 62

色有五脏之分，色不同、性有别	63
与众不同的“黄”	64
观色辨寒凉——黄赤为热，白为寒	66

第一节 半饱最健康 72

哪些病症与饮食过量有关	73
饱食的联想——神经性贪食	75
少吃申后饭	77
哪些人更应“半饱”	77
少食的误区——禁食之害	78

第二节 嗜冷之伤 80

人之大宝，只此一息真阳	81
阳气损伤，疾病丛生	82
易损阳气的寒凉之品	84

晨起一杯凉白开的误区	87
食饮温度——寒不冰齿，热不灼唇	89

第三节 吃肉的学问 90

性温、味甘、入脾的牛肉	91
温热、补气壮阳的羊肉	94
性寒、味咸、入肾的猪肉	96
辛温、滋补的鸡肉	98
性热味酸、温肝益阳的狗肉	99
清肝滋阴的鸭鹅	100
巧辨肉类食品的寒热性	101

第一节 春季的饮食 104

春季的生化特性——生阳、肝气主令	105
春季的饮食调养——宜温热、增辛减酸	106
春季养生食谱推荐	108
春季常见病及饮食调养	109

第二节 夏季的饮食 111

夏季的生化特性——阳盛、心气主令	112
夏季的饮食调养——减苦增辛、清淡为主	113
夏季养生食谱推荐	114
夏季常见病及饮食调养	115

第三节 秋季的饮食 118

秋季的生化特性——阳收、肺气当值	119
秋季的饮食调养——减辛增酸、凉润滋阴	120