

中医绝学 食疗养生

刘慧滢◎著

# 不生病的 饮食纪律

拿《黄帝内经》把脉 用《本草纲目》开方

本书从中医的角度辨证分析，教您找到藏在食物中的健康密码。只要您能遵守正确的饮食纪律，拥有健康不是难事。



中国妇女出版社

中国居民膳食指南

# 不生病的 饮食纪律

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中医绝学 食疗养生

# 不生病的 饮食纪律

刘慧滢◎著

中国妇女出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的饮食纪律 / 刘慧滢著. —北京:

中国妇女出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5127-0024-6

I. ①不… II. ①刘… III. ①食物疗法②食物养生

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 085185 号

## 不生病的饮食纪律

---

作 者: 刘慧滢 著

责任编辑: 陈 元

封面设计: 蒋宏工作室

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 12.5

字 数: 148 千字

插 页: 8

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0024-6

定 价: 26.80 元

---

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

## □ 利用五行法则养生

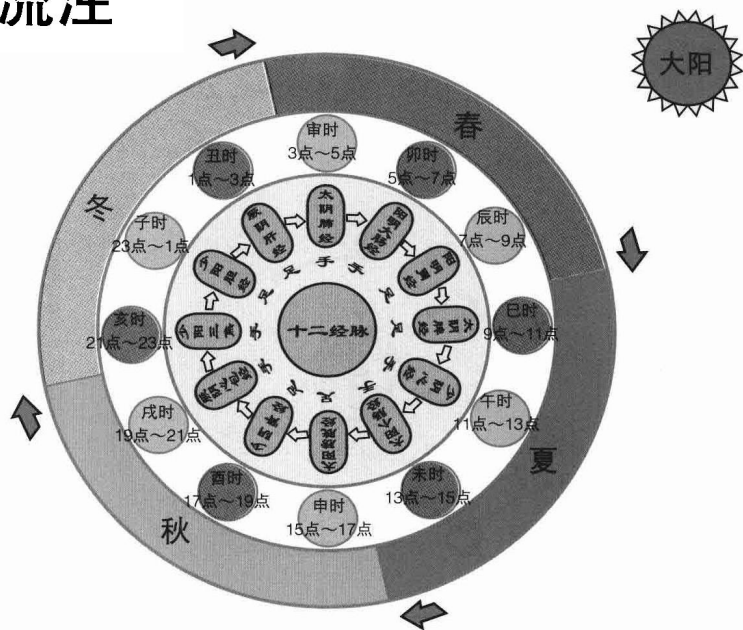


宇宙间的万事万物，根据其特征，可以划分为金、木、水、火、土五大类。这五者相生相克，共同维系着万物的平衡。“相生”就是表示相互滋生和相互助长。木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；“相克”就是表示相互制约和相互克制，木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。“相生”与“相克”是密不可分的。没有生，事物就无法发生和生长；没有克，事物无所约束，就无法维持和谐的关系。自然界任何事物，只有保持相生相克的动态平衡，才能使万物正常发生与发展。了解了这些，对我们的饮食养生是非常有意义的。

— 五行关系表 —

五行	五脏	五官	五体	五液	五色	五味	五情	五方	五气	五音
木	肝	目	筋	泪	青	酸	怒	东	风	角
火	心	舌	脉	汗	红	苦	喜	南	热	徵
土	脾	口	肉	涎	黄	甜	思	中	湿	宫
金	肺	鼻	皮	涕	白	辛	忧	西	燥	商
水	肾	耳	骨	唾	黑	咸	恐	北	寒	羽

# 子午流注



子午流注是中医圣贤发现的一种规律，即每日的 12 个时辰是对应人体 12 条经脉的。由于时辰在变，因而不同的经脉在不同的时辰也有兴有衰。掌握子午流注的规律，对养生和用药都有很大的益处。

中医哲学主张天人合一，认为人是大自然的组成部分，人的生活习惯应该符合自然规律。把人的脏腑在 12 个时辰中的兴衰联系起来看，环环相扣，十分有序：

1. 卯时（5 点～7 点）大肠经旺，有利于排泄；
  2. 辰时（7 点～9 点）胃经旺，有利于消化；
  3. 巳时（9 点～11 点）脾经旺，有利于吸收营养、生血；
  4. 午时（11 点～13 点）心经旺，有利于周身血液循环，心火生胃土，有利于消化；
  5. 未时（13 点～15 点）小肠经旺，有利于吸收营养；
  6. 申时（15 点～17 点）膀胱经旺，有利于泻掉小肠下注的水液及周身的“火气”；
  7. 酉时（17 点～19 点）肾经旺，有利于储藏一日的脏腑之精华；
  8. 戌时（19 点～21 点）心包经旺，再一次增强心的力量，心火生胃土，有利于消化；
  9. 亥时（21 点～23 点）三焦通百脉，人进入睡眠，百脉休养生息；
  10. 子时（23 点～1 点）胆经旺，胆汁推陈出新；
  11. 丑时（1 点～3 点）肝经旺，肝血推陈出新；
  12. 寅时（3 点～5 点）肺经旺，将肝储藏的新鲜血液输送百脉，迎接新的一天到来。
- 您可按 12 条经脉在 12 个时辰中兴衰的规律，逐渐探索适合于自身的保健方法。

## 四季饮食



华佗

良医治无病之病，故人  
常在生也；圣人治无患之患，  
故天下常太平也。

春天是万物生长、万象更新的季节。《黄帝内经·素问》中写道：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。祖国医学认为，春季应该养肝。套用传统中医的五行与经络理论，春季和肝经同属“木”性。如牛奶、鸡蛋、猪瘦肉、豆制品、黑豆、鸡肉、羊肉、海带、韭菜、胡萝卜、葱、桃、樱桃、竹笋、薏米、大枣、白茯苓、炒白术、淮山药、莲子、莲藕、扁豆等味甘性温平的食物，都是滋养肝血的好东西。



扁鹊

大饱伤神饥伤胃，大渴  
伤血多伤气；饮食喝饮莫太  
急，免致膨胀损心肺。

夏天是万物繁茂的季节，阳旺之时，人体的阳气最易发泄，要注意保护阳气。夏季属火，阴雨潮湿，或暑气影响脾胃功能，长夏属土，则更易伤脾脏。炎夏季节，人体皮肤毛孔开泄，易于出汗，容易伤暑。防护办法除了减少户外活动外，最好在饮食上要注意防暑降温，可以多用一些“药食同源”的东西，比如冬瓜、西瓜、丝瓜、赤小豆、海带、海参、梨、莲藕、白木耳、黑木耳、无花果、百合等。



李时珍

自心有病自心知，身病  
还将心自医。心境静时身亦  
静，心生还是病生时。

秋天是万物成熟的季节，阳气始敛，阴气渐长。秋冬时节，最易伤肺，所以人体有干燥的表现，经常感到全身燥热，口苦咽干，面部和全身的皮膚都会干燥，易生色斑。常吃猪瘦肉、兔子肉、猪皮、猪蹄、黑芝麻、白扁豆、海带、核桃、鸡肉、鸡蛋、胡萝卜、白萝卜、花生、大枣、松子仁、紫菜、火麻仁、杏仁、白菊花、淮山药、白茯苓、桃仁等食物，可以滋补肺阴。



孙思邈

口中言少，心头事少，  
肚中食少，自然睡少。依此  
四少，神仙可了。

冬季阴寒盛极，阳气闭藏，人体阳气内敛，皮肤毛孔致密，邪入体内，就不容易出去，如果经络不畅，周身都会不适。以补肾阳为主，辅以补肺。宜选食即可益肤美容又有“养心气”及滋补作用的食物和药品，如羊肉、鸽子肉、鸽蛋、麻雀蛋、鹌鹑蛋、牛奶、鸡肉、龙眼肉、荔枝肉、海参、红枣、胡桃仁、扁豆、紫河车、人参、炒白术、黄精等。

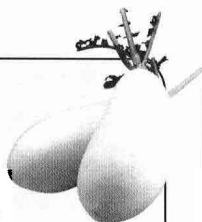
# 五行蔬菜汤

五行蔬菜汤可以为生命注入活力和元气，对预防疾病、提高自身免疫力有显著的效果。

这五种蔬菜是青为萝卜叶，红为胡萝卜，黄为牛蒡，白为白萝卜，黑为香菇，分别代表木、火、土、金、水五行。

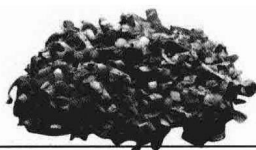
## 白萝卜

白萝卜有丰富的维生素和矿物质，萝卜所含的杀菌素对某些细菌病毒有较强的杀灭和抑制作用；萝卜所含的淀粉酶，有助消化机能改善，其抗氧化及抑制细胞老化的效果也非常明显；能防止骨质疏松；有很强的解毒功能。



## 白萝卜叶

白萝卜叶的营养价值更为惊人：其维生素A的含量是同量绿菜花的三倍以上；钙的含量是菠菜的四倍；维生素C是柠檬的十倍以上。



## 胡萝卜

胡萝卜被称为大自然的红宝石，医学家认为胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，是有效的防癌物质；所含维生素A是所有食物之冠，可维护眼睛和皮肤的健康；其木质素有十分突出的抗菌作用；其叶酸有抗癌作用；常吃胡萝卜可降“三高”。



## 干香菇

黑色的干香菇有丰富的维生素和矿物质；香菇含有的香菇多糖是调节人体免疫细胞的促进剂；香菇含有40多种酶，可矫正人体酶缺之症。国外科学家已从香菇中提炼出很强的抗癌物质和具有增强免疫机能的物质。



## 牛蒡

牛蒡盛产于日本，故别名东洋萝卜，东洋人参。牛蒡含有丰富的植物纤维，可清除人体垃圾，故誉为“大自然最佳清血剂”。牛蒡中的牛蒡酚可以抗癌；其中的菊糖有助于人体筋骨发达，增强体力及壮阳。





## 药食同源的食物

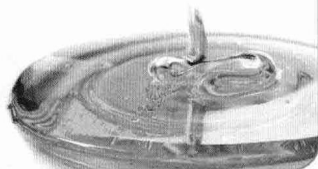
### 红枣

红枣性温味甘，具有补益脾胃、调和药性、养血宁神的效果，是中医处方里最常见的一味药，也是人们非常喜爱吃的食物。



### 蜂蜜

蜂蜜味甘，性平；归脾、肺、大肠经，被《神农本草经》列为上品，有补中益气、润燥、止痛、解毒的功效，人可以长期饮食，无副作用。



### 桂圆

桂圆性味甘、平，无毒，有开胃益脾，补心长智的功效。桂圆是人们常吃的营养品，同时，其果肉、果核、果皮及根均可作药用。



### 枸杞

枸杞性味甘，平；归肝、肾经。《本草纲目》记载：“枸杞，补肾生精，养肝，明目，坚精骨，去疲劳，易颜色，变白，明目安神，令人长寿。”



### 薏米

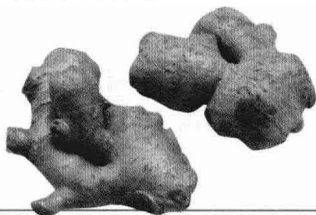
薏米是一种药食同源的食物，中医认为，薏米性味甘，淡；微寒，具有利水渗湿，健脾除痹，清热排脓的作用。最新研究发现，薏米还具有抗癌防癌的作用。



## 药食同源的食物

### 生姜

生姜性味辛温，归肺、脾、胃经，可发汗解表，温中止呕，温肺止咳，既可作为菜肴和调料，又有治病之功，在传统医学上是典型的药食同源代表。



### 黑芝麻

黑芝麻性平，归肝、肾、大肠经，具有补肝肾、益精血、润肠燥的功效，适用于头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发、肠燥便秘等症。



### 红豆

红豆在《本草纲目》的名称为“赤小豆”，具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦、补血生乳等多种功效，主要应用于去水肿、健脾。



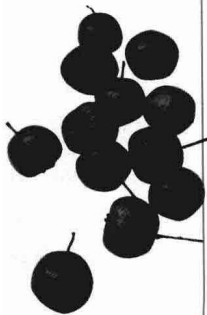
### 山药

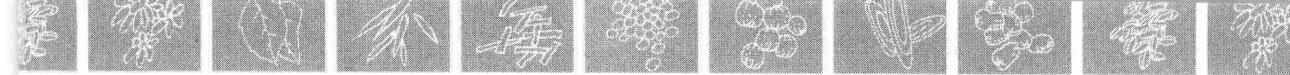


山药性平，味甘，能补中益气，长肌肉，止泄泻、消渴，益肺固精，滋养强壮，适用于身体虚弱、精神倦怠、食欲不振、慢性腹泻、遗精盗汗、妇女白带及糖尿病等症。

### 山楂

山楂作药用，其味酸、甘，性微温，归脾、胃、肝经，消食化积导滞、活血散瘀。山楂作水果，其营养丰富、酸甜可口，是大众十分喜爱的食物。





## 前言

### 遵守饮食纪律是我们健康长寿的关键所在

不知您是否听过这样一句话：“你吃什么，你就是什么”，一语道破了自然界的规律——饮食决定着一个人的后天健康。食物能养人，也能害人。我们若用得对，可益五脏；用得不对，则伤及身体。不信，您可以细数一下当代的种种常见疾患，哪一种与饮食能脱离干系？口腔溃疡、胃肠疾病、“三高症”，甚至是癌症……可以毫不夸张地说，疾病的到来正是由于我们不遵守饮食的纪律所致。

那么，我们如何赶走疾病，重回健康呢？目前看来，“大病进医院，小病进药店”已成了不少朋友的潜意识。其实，随意吃药的方法不可取的，因为药物既有治疗效果，同时也存在一定的副作用。大家都听说过药食同源。许多食物既是食物也是药物，它们和药物一样能够防治疾病。食物可以养元气。一个人的元气充足，其免疫力就强，就能战胜疾病。元气不能用药来补，只能靠后天摄入的食物进行补充和培养。因此，食物才是最好的医药，我们完全可以借助食物的神奇功效来增强自己的体质，摆脱疾病的困扰。

当然，仅仅明白食疗的重要性是远远不够的，我们还要做到营养均衡。所谓营养均衡，就是指我们每天吃的食物品种要尽量全面，不能偏食。世界卫生组织建议每人每天吃30种以上的食物，只有靠不同的食物种类补充才能达到营养均衡的目的。



我国著名的中医典籍《黄帝内经》曾有这样的话：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，实际上说的就是“营养均衡”。我们只有五谷杂粮、水果蔬菜、肉类食物都吃，做到食物多样化，全面膳食，才能保证人体所需营养的供给均衡，才有利于恢复健康。

《黄帝内经》是本奇特的书，里面只有 13 个药方，而且都是很简单的方子。它真正的意图，是让我们更多地关注身心的修养——要想健康长寿，不要外求，而应内求，所以叫“内经”。比如，您患了感冒，这时不一定非要去吃什么药，而应摸清感冒的成因，再采用饮食的方法进行内在的调养，以此增强自己五脏六腑的功能，调养好气血以及精神，最终达到健康的目的。这便是《黄帝内经》的智慧之处，也是它历经数年却依然受到大家的推崇的原因。

明白了这些后，我们必须与自己的生命来一次“海誓山盟”，按照《黄帝内经》中的医理为自己的身体“把把脉”，按照《黄帝内经》中的“饮食纪律”，好好保养自己的脏腑。为了帮助各位朋友顺利祛除疾病、重获健康，我写了这本书。本书以《黄帝内经》为背景，从人体的五脏六腑出发，为您介绍饮食养生、祛病的基本知识，告诉您如何进行食疗保健，以及如何用饮食防病治病，以维系五脏六腑的健康。书中的方法均出自著名的中医典籍，如《本草纲目》《神农本草经》《伤寒论》等，方法简单、易懂、可操作性强，贴近生活，贴近实践，是您健康饮食的最好参考。

最后，请大家记住，只要掌握了正确的饮食方法以及良好的饮食习惯，就可以有效预防疾病，增进脏腑的机能。无论您的年龄多大，饮食都不会辜负您的希望，它会让您的身体康复过来！但愿万家灯火之中，映照着的都是健康的人们，幸福的家庭，快乐的人生！

**刘慧滢**

**2010 年 5 月**



# 目录

## 第一章

### 每天学点中医养生知识

- 中医保健的四大处方：饮食、睡眠、按摩、心态 ..... [ 2 ]
- 遵守饮食的纪律，人人都能永葆健康 ..... [ 11 ]
- 不同体质的人，吃的东西不一样 ..... [ 16 ]
- 动筷之前，要分清食物的阴和阳 ..... [ 19 ]
- “药补不如食补”是养生的真理 ..... [ 23 ]
- 吃应季食物，才能守住食物之“气” ..... [ 26 ]
- 食物的黄金吃法，会吃才能赢得健康 ..... [ 28 ]
- 藏在“五行”中的饮食智慧 ..... [ 31 ]

## 第二章

### 心脏没病，身体才强壮

- 心是人体的“君主之官” ..... [ 38 ]
- 口腔溃疡是心里有火，吃什么清心火 ..... [ 40 ]

经常心慌选对食物就可以安神 .....	[ 43 ]
失眠、健忘者的“食文化” .....	[ 46 ]
把神经衰弱慢慢吃掉 .....	[ 50 ]
食物帮您远离心脏病的困扰 .....	[ 53 ]
防治心肌梗塞，饮食最有效 .....	[ 56 ]
选对食品，远离更年期不适 .....	[ 59 ]

## 第三章

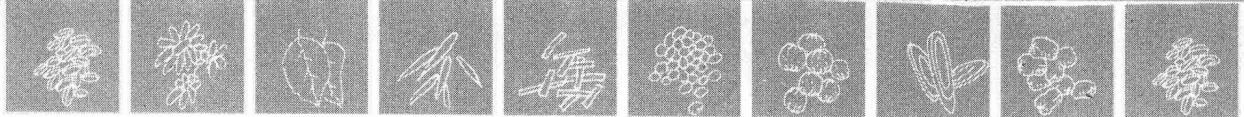
### ☺ 您的肝好，健康别想跑 ☺

肝是人体的“将军之官” .....	[ 64 ]
近视、眼疲劳，吃什么最好 .....	[ 68 ]
头晕不要慌，正确饮食最重要 .....	[ 71 ]
天然食物，帮您轻松祛除面部色斑 .....	[ 74 ]
消灭口苦，食物治疗最有效 .....	[ 78 ]
高血压不难治，选对食物聪明吃 .....	[ 81 ]
科学动嘴，让您远离糖尿病 .....	[ 84 ]
摆脱酒精肝，可以借助膳食调理 .....	[ 87 ]
治疗肝火咳嗽，食疗让您少走弯路 .....	[ 90 ]

## 第四章

### ☺ 脾脏好，您的脸色就好 ☺

脾是人体的“后天之本” .....	[ 94 ]
-------------------	--------



- 调节肥胖从脾入手，食物助您一臂之力..... [ 97 ]
- 脾胃不和不用急，饮食有诀窍..... [ 100 ]
- 缓解胃寒症状，动动嘴就可以了..... [ 103 ]
- “风湿”与脾有关，食疗除湿快速..... [ 107 ]
- 思虑过多会伤脾，食疗帮您重回好心情..... [ 110 ]
- 脾阳不足夏穿棉，饮食调理能治本..... [ 114 ]
- 嘴唇是脾的“官”，脾病伤唇如何食疗..... [ 117 ]

## 第五章

### 肺部健康，底气自然足

- 肺是人体的“相傅之官”..... [ 122 ]
- 找对食物，让您轻松远离肺虚..... [ 126 ]
- 什么食物可以祛除青春痘..... [ 129 ]
- 食疗补肺气，让您的皮肤白里透红..... [ 132 ]
- 感冒了，应调理饮食助康复..... [ 135 ]
- 告别哮喘，吃出一个健康的肺..... [ 139 ]
- 远离肺结核，合理饮食才是正道..... [ 143 ]

## 第六章

### 肾脏强壮，生活更幸福

- 肾是人体的“先天之本”..... [ 148 ]
- 小便失禁是肾气不足的表现，如何食补..... [ 153 ]



耳鸣别乱吃药，可以找食物帮忙 .....	[ 156 ]
改善发质、防治脱发吃什么，怎么吃.....	[ 159 ]
用食物消除浮肿，还肾脏健康 .....	[ 162 ]
如何用饮食缓解腰部疼痛.....	[ 165 ]
性欲减退？食物是最好的补药 .....	[ 168 ]
食疗——防治尿毒症疗效好 .....	[ 171 ]
附录一 食物的相生与相克 .....	[ 175 ]
附录二 食疗法的注意事项 .....	[ 190 ]
附录三 本书论及的病症 .....	[ 193 ]





# 第一章

## 每天学点 中医养生知识

“民以食为天”，这是宇宙间不变的真理。天下之大，只有食物是我们每天必需的，所以食物就是老百姓的天。食物可以维持我们身与心的健康。适当而均衡的食物，就好像品质极佳的汽油，不但可以为我们的生活提供高效率的能量，还会濡养身体中的各个器官零件；相反，如果我们在选取或搭配食物上出了差错，就会同汽车燃烧煤油一样，不但效能差，而且还会殃及身体各部分器官，最终导致疾病的发生。因此，为了能够永远健康和幸福，我们要学会用饮食调理自己的身体。

