

生机饮食

Organic Diet for Preventing and Curing Diseases

自疗精典

增胖

减肥

怀孕

月经不调

腰酸背痛

脚底疼痛

头痛

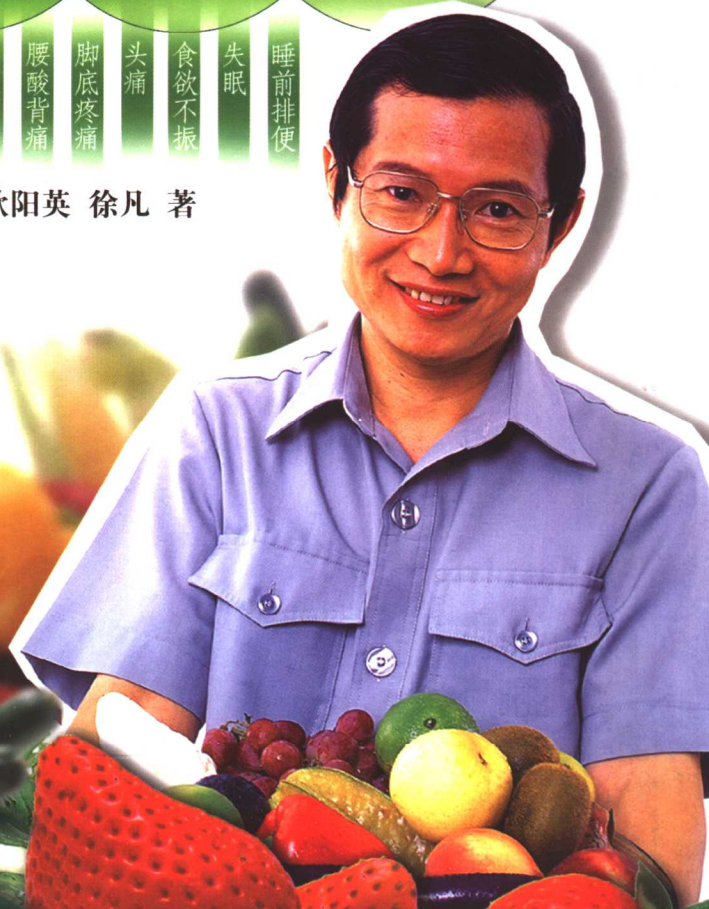
食欲不振

失眠

睡前排便



欧阳英 徐凡 著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

生机饮食
Organic Diet for Preventing and Curing Diseases

自疗精典

增胖

减肥

怀孕

月经不调

腰酸背痛

脚底疼痛

头痛

食欲不振

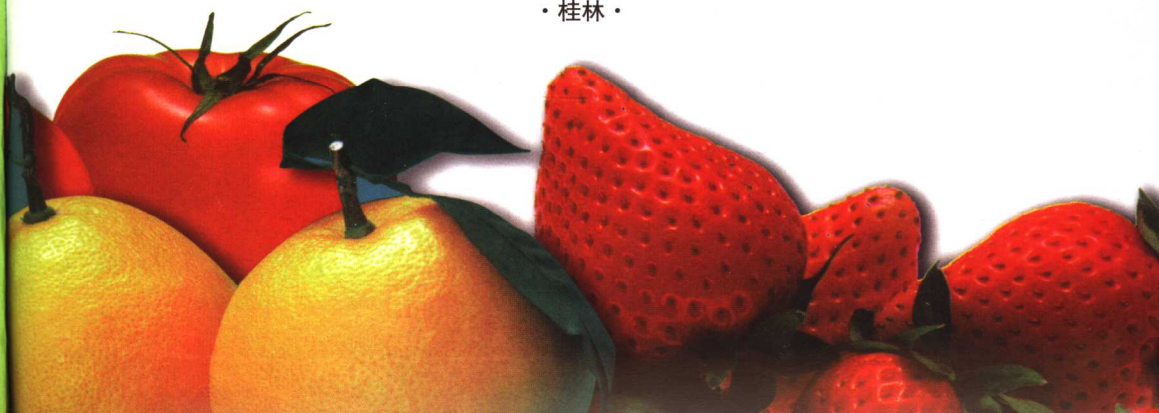
失眠

睡前排便

欧阳英 徐凡 著

广西师范大学出版社

· 桂林 ·



本书经台北时报出版公司独家授权,限在中国大陆地区出版发行。

著作权合同登记图字:20-2006-093号

图书在版编目(CIP)数据

生机饮食自疗精典/欧阳英,徐凡著. —桂林:广西
师范大学出版社,2006.9

(生活书架·生机饮食)

ISBN 7-5633-6147-2

I.生… II.①欧…②徐… III.食物疗法
IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 047566 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(临沂高新技术产业开发区工业北路东段 邮政编码:276017)

开本:889mm×1400mm 1/32

印张:7.5 字数:80千字

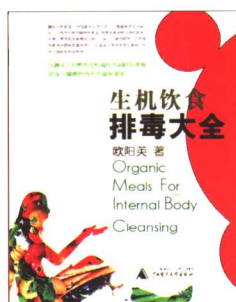
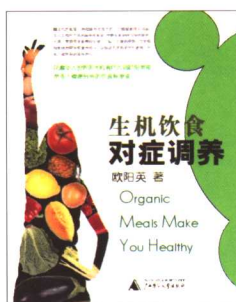
2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印数:0 001~8 000 定价:35.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。
(电话:0539-2925659)

欧阳英 台北市人，生于1951年，生机食疗推广专家，具有20多年食疗辅导经验，曾任台湾天然保健协进会常务理事，文化大学推广教育中心生机疗法讲师。迄今已在东南亚地区举办演讲会500余场，并在台湾地区开办食疗住宿中心和天然果菜汁断食营，其相关著作销量突破30万册。

徐凡 台湾资深广播节目主持人，她关注现代人对健康养生资讯的需求，在主持的节目中积极倡导生机饮食理念，介绍各种保健新知与自疗方法，其主持的节目曾获台湾地区优秀节目奖。



策 划 / 时报文化

责任编辑 / 于铁红

特约编辑 / 张庆丽 王海娜

装帧设计 / 伊大伟

内文制作 / 杨无惧

www.bbtbook.com

推荐序

生机饮食，为生命注入活力

广西师范大学出版社即将推出一套生机饮食丛书，希望我写点文字。说实话，近日我真的很忙，因为中央电视台的《食疗馆》节目马上就要开拍了，健康星养生俱乐部即将开业，还有很多的事情等着我去做。但最终让我答应为这套书写几句话的是书中的内容，也是我一直提倡和言传身教的生机疗法。

多年来，每当提及生机饮食，我都会有一种感恩和感激。感谢大自然给予人类那么多美好的食物，使人类得以生存和繁衍；感谢那些为人类的健康事业付出毕生心血和精力的人。我也感谢本书作者、从事食疗和生机饮食研究与实践20多年的欧阳英先生。可以说，他就是这样一位为人类健康事业有所贡献的人。

我接触生机饮食概念大概是在1995年。我一见到它，就像见到一位久违的朋友，很快就接受了它，并且推荐给我的病人和朋友。可以说，我不仅是生机饮食的受益者，更是它的推广者。

每当看到或品味自己亲手制作的那些色彩斑斓、充满生命色的新鲜果蔬汁时，那微微泛起的丰富泡沫，就使我兴奋不已。我感到那浓浓的泡沫，就是天然鲜活的植物氧，缓缓流进机体的每一个细胞，瞬间改善了人体细胞的缺氧和疲劳状态，使人充满生机和活力。

我认为：生机疗法是食物疗法中见效最快、最天然和无毒副作用的自然疗法。它的方法是根据不同体质、不同生理状况，利用天然食物中所含的特效成分和生物活性成分，来固本强身，预防疾病，从而达到延缓人体衰老过程的目的。

因此，除了脾胃虚寒和胃肠功能不好的人，以及医嘱不能吃生冷食物者



外，我提倡能生吃的蔬菜一定要生吃。因为，现代人在吃的问题上已经出现了诸多的问题：高血压、高血脂、肥胖症、糖尿病等现代文明病的发病率逐年上升。这与饮食的不平衡和摄入过量的动物性食物有密切关系，体内的酸性环境也是现代文明病的罪魁祸首。

生机食物如芽苗菜、新鲜蔬菜、水果等，多含有丰富的酵素、维生素及可促进人体新陈代谢的多种生物活性物质。这些物质进入人体后可以提高血液含氧量，能够让人体的酸性体质偏向弱碱性。当人体的pH值处于7.35—7.45之间，即血液、尿液呈弱碱性时，人体的免疫力会达到最强。因此，当你觉得身体不适、健康状态欠佳时，可以通过生机饮食将体质调整为弱碱性，这样可以有效地提高身体的免疫力，不适症状会得到改善。因此，日常饮食中多摄入蔬菜、水果，能有效保护心血管系统、提高机体免疫力和预防癌症的发生，从而使生命的状态得到改善和提高。

生机饮食具有清肠排毒、养颜瘦身作用。饮食养生讲求口味清淡，食物营养丰富均衡。在口味清淡的标准下自然少油、少盐，而蔬果等食物含有丰富的维生素和纤维素，这样的饮食组合可以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能；其中的可溶性膳食纤维具有降血脂、降血压和减肥功效，并能有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿导致的虚胖等影响美容美体问题的产生。生机饮食的排毒原理，正是通过均衡合理的饮食，让身体摄取足够的维生素、纤维素以及水分，使人体代谢顺畅，达到抗氧化、抗衰老和养颜修身的目的。

生食和粗粮中含有丰富的维生素、钙、钾、镁、铁等矿物质和微量元素，是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张抑郁情绪，缓解疲劳状态，激发人的青春活力。经常食用生机饮食可使人心情愉悦、快乐无忧！

当然，生机饮食也有让人困惑的方面。生活中经常会有人问我：生的蔬菜有残留农药怎么办？这也是我的困惑。但目前有机蔬菜、水生蔬菜、芽苗菜等在超市中已随处可见了。生机疗法最好选用没有污染的有机食物。

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，生机饮食在我国已经被越来越多的人所接受，也使很多人重新获得了生命的希望。现代人追求返璞归



真，追求天然营养，追求原汁原味，追求纯正自然的口感。从这方面来说，生机饮食有着广阔的发展前景。

生食饮食不仅是饮食方式上的一种变革，也是一种文化，更是现代人崇尚自然、崇尚健康的一种需要。目前，生机疗法在确切的疗效、组方论证和制作方法上还有待于不断探索、研究、实践。但我们相信，随着人们健康意识的不断增强，在不远的将来，生机饮食的理念一定会得到广泛的普及和应用。良好的饮食方式、科学的饮食习惯，才是获得健康财富的最佳途径。

我期待着这套生机饮食丛书早日出版，希望更多的读者能从中受益。
是为序。

顾奎琴

营养食疗专家
生机饮食推广专家
中国食疗网创办人
曾任中国人民解放军总医院主管营养师



目 录

〈推荐序〉 生机饮食, 为生命注入活力

顾奎琴 / 1

睡前排便

睡前排便的重要性 / 2

●睡前排便可以提升自愈力 / 2

●怎样排便最健康? / 4

●从日常饮食着手促进睡前排便 / 4

饮食守则 1: 摄取足够水分 / 6

●一天的饮水计划 / 6

●起床后的第一杯水 / 7

* 淡盐水 / 7 * 蜂蜜水 / 7

* 鱼腥草茶 / 8

●就寝前的最后一杯水 / 9

* 菠萝醋酶寡糖水 / 9

饮食守则 2: 多吃低卡粗纤维 / 11

●早餐主食特效验方 / 12

* 薏米绿豆甘薯汤 / 12 * 精力汤 / 13

* 通便蔬菜泥 / 16

●午晚餐主食特效验方 / 19

* 黑芝麻栗子牛蒡五谷米饭 / 19

* 黄豆糙米饭 / 20

失眠

缓解失眠的饮食禁忌 / 26

缓解失眠的特效食材 / 28

缓解失眠的食疗验方 / 31

●饮品 配菜 / 31

* 洋葱红葡萄酒 / 31 * 金针菜汤 / 33

* 酸枣仁小米粥 / 34 * 牧草高汤 / 36

* 莲藕生汁 / 36

●主食 / 39

* 五谷米黑芝麻山药饭 / 39

●主食与配菜需互相搭配 / 40

睡前助眠的八大步骤 / 41

食欲不振

食欲不振的成因 / 48

* 藿香柳橙汁 / 49 * 西瓜汁 / 49

利尿通便, 消退黄疸 / 50

* 茵陈白茅根茶 / 52

* 玉米须车前草茶 / 52

提振食欲的饮食守则 / 54

提振食欲的食疗验方 / 57

* 蛋酒 / 57 * 山药杏仁奶 / 57

* 菠萝苹果汁 / 59

* 山楂麦芽饮料 / 60

* 白萝卜泡菜 / 60

* 酸辣汤 / 62 * 山药小米粥 / 63

以果菜汁断食法提振食欲 / 64

头痛

头痛的成因 / 68

辨别头痛的属性 / 69

● 热证引发的头痛 / 69

- * 菊花糖蜜水 / 70 * 桑菊豆豉粥 / 71
- * 五汁饮 / 71

● 寒证引发的头痛 / 72

- * 艾草老姜汤 / 73 * 防风粥 / 73

多吃水果，调好体质 / 76

以果菜汁断食法根治头痛 / 79

驱除头痛的保健方法 / 80

脚底疼痛

脚底疼痛的成因 / 86

抑制脚底疼痛的饮食守则 / 88

脚底疼痛的食疗验方 / 90

● 利尿汤饮 / 90

- * 利尿冬瓜汤 / 90
- * 鱼腥草玉米须汤 / 90

● 活血汤饮 / 93

- * 艾草红枣汤 / 93

● 保肾汤饮 / 94

- * 淡竹叶瓠瓜汤 / 94
- * 莲藕汤 / 94

● 除尿酸饮品 / 95

- * 水果醋水 / 95 * 柠檬原汁 / 95

以果菜汁断食法缓解脚底疼痛 / 97

脚底疼痛的保健方法 / 98

- 脚底疼痛的作息禁忌 / 98
- 脚底疼痛的物理保养 / 99

腰酸背痛

腰酸背痛的成因 / 104

● 腰酸可能是器官病变的征兆 / 104

* 淡竹叶瓠瓜汤 / 104

* 莲藕汤 / 105

● 背痛多因姿势不当而引起 / 105

腰酸背痛的食疗验方 / 107

● 日常茶饮 / 107

- * 醋茶 / 107 * 艾草红枣汤 / 109

● 消炎验方 / 109

- * 藿香柳橙（菠萝）汁 / 109
- * 明日叶菠萝汁 / 111 * 松叶酒 / 111

● 果菜汁 / 113

- * 胡萝卜洋葱苹果汁 / 113

● 甜点 / 113

- * 木耳莲子枸杞汤 / 113

● 特效食物 / 115

- * 九层塔炒蛋 / 115 * 大蒜酒 / 116
- * 红枣茯苓汤 / 117

腰酸背痛的保健方法 / 118

月经失调

改善月经失调的饮食守则 / 124

● 月经失调的饮食禁忌 / 124

● 经期之中的饮食重点 / 125

改善月经失调的特效食材 / 126

- * 三合一蜂王浆 / 126 * 牛蒡饭 / 128
- * 牛蒡凉拌菜 / 128 * 什锦素菜 / 131
- * 黄芪红枣枸杞汤 / 132

调理月经的食疗验方 / 134

● 月经失调 / 134

- * 红糖姜汤 / 134 * 莲子心茶 / 134
- * 桂皮山楂红糖汤 / 137
- * 红豆薏米大枣粥 / 138
- * 益母草茶 / 139 * 益母膏 / 140

● 月经症候群 / 140

- * 马铃薯苹果汁 / 141
- * 艾草红枣汤 / 142 * 菠萝醋水 / 142

月经失调的保健步骤 / 144

怀孕

怀孕初期的日常禁忌 /150

- 饮食习惯 /150
- 生活作息 /151

怀孕初期要补充营养 /152

- 增加碳水化合物的摄取 /152
 - * 山药豆浆 /152
 - * 五谷奶 /154
 - * 糙米奶 /155
- 增加蛋白质的摄取 /155
 - * 保胎酸奶 /156
 - * 黄豆糙米芝麻牛蒡饭 /157
 - * 黄豆糙米奶 /158
- 增加铁质的摄取 /160
- 增加钙、磷的摄取 /160
 - * 黑芝麻糖蜜酸奶 /162
- 缓解妊娠呕吐的食疗验方 /162
 - * 紫苏梅汁 /163
 - * 姜味甘蔗汁 /163

怀孕中期要预防便秘 /165

- 多吃粗纤维食物 /165
 - * 通便蔬菜泥 /166
- 每天摄取足够水分 /166

怀孕后期要强化饮食 /167

- 加强补充蛋白质 /167
- 摄取均衡营养 /168

怀孕期间的防病饮食 /169

- * 高C果汁 /170
- * 止咳莲藕羹 /171

减肥

避免发胖的生活守则 /176

瘦身减肥的食疗要诀 /178

- * 减肥蔬菜泥 /180

三日苹果减肥法 /181

- 前三天：逐渐减食 /182
- 中间三天：只吃苹果 /182
- 后三天：复食 /183
 - * 木瓜泥 /184
 - * 燕麦粥 /184
- 每天要喝的饮料：鱼腥草茶 /185
 - * 鱼腥草茶 /185
- 每天该做的功课：
 - 运动、干刷、刮舌苔 /186
- 实施间隔：至少一个月 /186
- 三餐控食减肥法 /187
 - * 瓜羹汤 /188
- 不挨饿的一日减肥食谱 /190
 - * 薏米绿豆山药粥 /190
- 以果菜汁断食法速效减肥 /192

增胖

改善肠胃的饮食守则 /196

- 促进排便的特效食物 /196
- 改善肠胃的食疗验方 /198
 - * 马铃薯苹果汁 /141
 - * 圆白菜汁 /200
- 预防胀气的用餐习惯 /200

开胃增胖的饮食要诀 /203

- * 菠萝苹果汁 /204
- * 白萝卜泡菜 /206
- * 糙米奶 /206
- * 五谷奶 /208

以果菜汁断食法开胃增胖 /210

附录 健康断食法

断食的基本原理 /214

●什么是“自体融解”？ /214

●常见的断食方式 /214

果菜汁断食法 /216

●减食 /216

●断食 /217

*利尿冬瓜汤 /217

*五行蔬菜汤 /219

*胡萝卜汁 /219

*菠萝苹果汁 /219

*番茄汁 /221

*马铃薯苹果汁 /141

*净血蔬果汁 /221

*五汁饮 /221

*鱼腥草茶 /8

●复食 /223

*糙米清汤 /224

*木瓜泥 /224

*糙米浓汤 /224

*蔬菜泥 /225

*燕麦粥 /225

*糙米稀饭 /225

周末简易断食法 /228

The background of the page features a large, white, textured sack, possibly made of paper or fabric, which is partially open. Inside the sack, there are red beans. The lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere. The title '睡前排便' is prominently displayed in a dark green box at the top right.

睡前排便

很多女性都希望拥有一身净白的肌肤，因而勤于上美容院做保养。其实，想要肌肤净白透亮，体内一定要干净，而要达到“体内干净”的目标，肠道中就不能存废物。

人体可以通过三种途径来排毒——利尿、通便与排汗。现代人常因饮食过度、生活习惯不佳或环境污染等因素，导致体内累积许多毒素。如果这些毒素长期未经排除，就可能影响内脏机能，使身体容易疲惫，肌肤也暗黄生斑。而“睡前排便”就像一次强力的排毒行动，在睡前借由排便将大肠的废物排空，小肠与胃的消化物就能顺畅地往大肠蠕动，加速新陈代谢的进行，进而提升自愈能力。因此，平常我们就应该通过饮食疗养与作息调整，养成这种良好的保健习惯，做好体内环保，启动全身的健康能量。

睡前排便的重要性

很多人起床后没多久，就能自然地产生便意。但是，大部分人却没有睡前排便的习惯，也不知道睡前排便跟健康究竟有何关联。其实，睡前排便是健康的火车头，能够带动全身上下的健康运行。我从1981年开始研究生机饮食，迄今已有20多年，也曾辅导过无数的病人。从长年临床照顾病人的经验中，我得到一个最重要的心得：睡前排便是帮助病人突破健康瓶颈的重要转折点！

睡前排便可以提升自愈力

自愈力是人体自然产生的修复机能，能够修补组织，让伤口与病痛获得痊愈，疲惫感一扫而空。如果我们以电脑来比喻人体，那么自愈力就犹如电脑里的防毒软件或修补程序。健康的人，身体就像一部性能极佳的电脑，当遇到病毒攻击或组织有所毁损时，自愈力就会自动启动以维护正常运行。虚弱的人，身体则像毛病百出的电脑，各种程序的执行效率低落，当遇到病毒攻击或组织有所毁损时，原本执行效率不彰的自愈力程序就算启动了，所能抵抗的病毒或可以修补的范围也很有限。

白天和夜晚的自愈力截然不同

身体健康与自愈力息息相关，而白天与夜晚的自愈力也是截然不同的。白天因身体不断在消耗能量（眼睛在看、嘴巴在讲话、脚在走路等，每一种活动都在消耗能量），所以大多数人下午比上午累，傍晚比下午累，也就是说



白天从早至晚会愈来愈累，自愈力一定较弱。夜晚则不同了，睡前也许疲惫不堪，但只要好好地睡一觉，第二天起床时，就会精神百倍，疲惫一扫而空！

从这一点可看出，夜晚因为人体处于休息状态，眼睛闭着、手脚也不动了，能量便得以蓄积，几乎完全用于人体的修复，因此晚上睡眠时，自愈力便会大幅提升。不过，我们经常会发现有两种极端的状况：有人睡醒时，全身舒畅、精神百倍；有人早上起床时，却是酸痛加倍。这表明两种人的自愈力显然不同，睡醒后酸痛加倍的人，就必须设法多作努力，来提升自愈力！

睡前排便，加速体内新陈代谢

自愈力的强弱，也跟新陈代谢的快慢有着密切关系，而排便不但是人体排毒的渠道，也是新陈代谢的重要途径。每天最好能够排便两次：一次是在早晨睡醒之后，先排掉前一晚累积在肠道的宿便；另一次则是在晚上，把当天日间摄取的食物先排掉大部分。

大多数人习惯每天只排一次便；更有人属于易便秘体质，每次上厕所都要“奋战”老半天，或是得隔好几天才排一次便。排便习惯固然因人而异，健康的人不必强求何时排便或一天要排几次便。但若希望皮肤更好，或是健康已亮起红灯，那么养成睡前排便的习惯，就是改善身体状况的关键。

我们先来回顾一下人体消化系统的运作过程：当我们吃进食物后，它们会先在胃里被消化成“食糜”，然后下降到小肠；食糜到了小肠，里面所含的各种养分会被吸收；接下来，被吸走养分的食糜再来到大肠，大肠的肠壁则会吸取大部分的水分，这时的食糜已经变成了粪便；最后，粪便会经由直肠从肛门排出，这个阶段就称为“排便”。但如果我们的大肠里有些宿便或废物，就会堵塞排泄管道。

人们一天大多要吃三餐，晚上入睡前，胃与小肠中已经累积了许多食糜，是由当天的早餐和午餐，甚至是晚餐的食物所变成的，如果这时大肠里充满粪便，就会被堵塞，食糜下降到大肠的速度也会变慢。因此，如果养成睡前排便的习惯，入睡前大肠里的废物已被排掉，入睡时大肠就处于“排空”的



状态，停留在小肠、胃里的食糜就能顺畅地移往大肠。也就是说，睡前排便加速了新陈代谢的运作，第二天一早又能顺畅地再排出粪便，所以不但睡前可以排便，隔日清晨也能再排一次便。

由上所述，我们可以得出如下的结论：

- 提升自愈力的黄金时段是晚上，而不是白天。
- 自愈力的强弱与新陈代谢的快慢成正比。
- 只要养成睡前排便的习惯，便能排空大肠，让小肠与胃中的食糜加速进入大肠，这也就是说，睡前排便加速了新陈代谢的运作。
- 新陈代谢加快后，自愈力便开始逐日提升。

怎样排便最健康？

我从20多年的生机饮食辅导经验中发现，有人长了满脸暗疮黑斑，在养成睡前排便的习惯后，竟然不出半年，皮肤就变得白净亮丽了。还有一位妇女，常常腹胀打嗝，消化不良的情况十分严重，也是因为力行睡前排便，腹胀症状一扫而光，肠胃变得轻松舒服了许多。因此，睡前排便确实是主导身体健康的火车头，只要养成这个习惯，就能加速身体的净化，从此突破健康上的瓶颈，让酸、痛、肿、痒早日消失！

睡前进行排便，并非将日间应排出的粪便留待晚上再排，而是每天要排两次便：日间排一次，睡前再排一次。睡前的排便能够清空肠道，进而加速体内新陈代谢；除了睡前排便，日间仍然会排便，甚至排得比以前更顺畅。所以，最理想的排便次数是一天至少两次，第一次是在早上起床时，第二次则是在睡前，日间若能再排一次，当然更理想。

从日常饮食着手促进睡前排便

睡前排便对于改善健康状况十分重要，有些人十分认同，所以每天晚上一到八九点就跑去蹲厕所，但蹲了半天也排不出来，甚至还因此着凉患上感