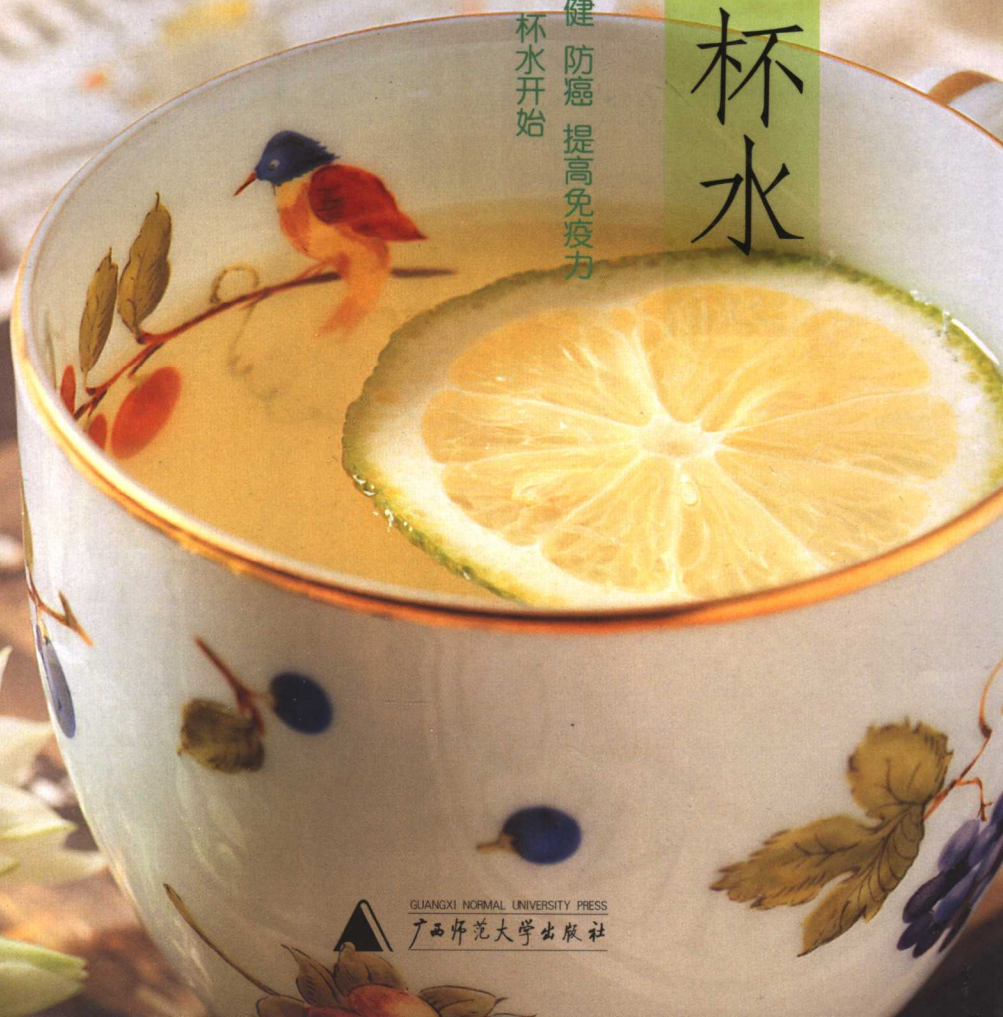


欧阳英 著

早晨第一杯水



美容 减肥 排毒 保健 防癌 提高免疫力
健康生活从早晨第一杯水开始



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

早晨第一杯水

欧阳英
著

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

本书经中国台湾二鱼文化事业有限公司授权,
出版中文简体字版本。非经书面同意,
不得以任何形式任意复制、转载。

著作权合同登记图字:20-2006-071号

图书在版编目(CIP)数据

早晨第一杯水/欧阳英著. —桂林:广西师范大学出版社, 2006.9

(生活书架·生机饮食)

ISBN 7-5633-6177-4

I. 早… II. 欧… III. 保健-饮料-简介
IV. TS275.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 099623 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
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×1194mm 1/24

印张:5 字数:35千字

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

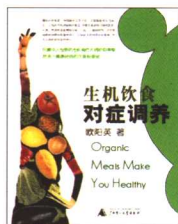
印数:0001~10000 定价:22.00元

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)



作者简介

欧阳英，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。



责任编辑 / 于铁红
装帧设计 / 伊大伟
内文制作 / 杨无惧
www.bbtbook.com

为了人与书的相遇



健康生活从早晨第一杯水开始

屈臣氏

《早晨第一杯水》，不仅是改善病体的重要指导书，也可以借此反省生活饮食的种种缺失，以第一杯水为起点，循序渐进、由简入繁，逐步体验自然养生的奥妙神奇。

我从1981年便开始辅导轻重症病人的饮食调养，这些病友深受病痛折磨，身心备受压力。作者感同身受，多年来执著地要设计出花最少的钱、制作方法简单、效果显著的饮食汤方，以帮助病友们摆脱这些折磨人的病痛煎熬，早日寻回健康。

在人体内，从喉咙到直肠，是一条长长的“臭水沟”，里面随时塞满了带有各种异味的新陈代谢废物，许多人都因为水喝得太少，使得这条臭水沟的废物愈积愈多，于是打嗝气味难闻、放屁臭气冲天，甚至皮肤浮现不该有的黑斑与痘疹，严重者还会感到浑身不对劲！

疾病可概分为两种，一种是传染的，一种是自发的。传染性的疾病只要我们多加小心，就可避免；自发性的疾病，通常是因为体内长久缺乏某些营养素而不自知，时日一久，便衍生酸、痛、肿、痒的症状，形成各种疑难杂症；此时只要赶紧补充这些长期缺乏的营养素，身体便会得到满足，很快就会恢复以往的健康。但是，这些缺乏的营养素究竟是什么？可以肯定地说，绝对不是我们常吃的三餐饮食，而一定是我们平常较少吃的特殊食物。只要我们将这些食物加以设计，煮成早晨的第一杯水，天天喝它，便是祛疾保健的不二法门。

至于想得到令人羡慕的美丽肌肤，光靠在皮肤外表涂抹化妆保养品是绝对不够的，应该溯本追源，从体内环保着手，只要早晨天天固定喝一杯水，日日冲刷体内这条臭水沟，随时保持身体内外的清洁，再加上常喝具有食疗效果的天然养生饮料，就能短期奏效，您会发现自己的皮肤越来越美丽！

好好爱惜自己的身体，身体无怨无悔陪伴我们数十年，今天积劳成疾，用酸、痛、肿、痒的方式向我们诉苦，我们就应该立刻有一种危机意识，赶紧反省是哪里亏待了身体。其实身体要的并不多，只要有规律的生活作息，还有纯净的饮食，再加上一点点的快乐心情，就已足够。只要您善待自己的身体，身体便会回馈给您全无痛痛的舒畅，还有令人羡慕的美丽肌肤。至于如何善待身体，就请从早晨的第一杯水开始吧！

目 录

健康生活从早晨第一杯水开始…… 1

准备篇

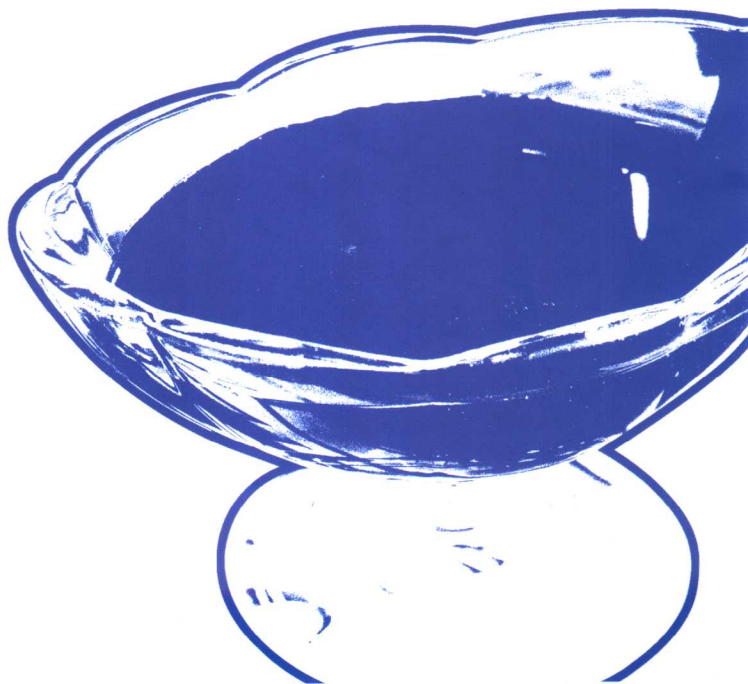
- 为第一杯水作准备……6
- 简易体质自我检测法……7
- 简易判断食物属性……10
- 选择属于你的食物……11

美容瘦身篇

- 关于断食疗法……14
- 断食减肥，五天瘦三公斤……15
- 菊花山楂饮……19
- 西洋参红枣汤……21
- 天门冬茶……23
- 首乌芝麻茶……25
- 玉竹西洋参茶……27
- 食用酶糖醋水……29
- 柠檬蜜水……31
- 利尿冬瓜汤……33
- 糙米茶……35
- 鱼腥草茶……37

养生篇

- 干刷……40
- 刮舌苔……41
- 麦门冬竹叶茶……43
- 茅根莲藕汤……45
- 排毒水……47
- 菊花决明子茶……49
- 淡盐水……51



黄芪红枣枸杞汤……53
罗汉果胖大海茶……55
杞菊饮……57
绿茶……59
陈皮汤……61
黑豆汤……63
番石榴蕊叶茶……65
莲藕汤……67

慢性病调养篇

关于心脏病……70
关于高血压……70
关于糖尿病……70
竹叶茅根汤……73
杜仲五味子茶……75
白萝卜蜜水……77
陈皮绿豆汤……79
柚子皮汤……81
麦芽乌梅饮……83
止泻姜茶……85
车前草红枣汤……87
粉藤汤……89
灵芝茶……91
香菇海带水……93
淡竹叶瓠瓜汤……95
海带姜汤……97
抗癌蔬菜汤……99
菊花糖蜜水……101
洋葱四味汤……103
半枝莲白花蛇舌草茶……105

附录

果菜汁特效验方……108
汤饮特效验方……111
100种食物营养成分表……114



准备篇



为第一杯水作准备

《早晨第一杯水》会聚美容瘦身、养生与如何调养常见慢性病的生机养生知识,引导你从认识自己的身体开始,告诉你如何针对自己的体质轻松减肥、美容、排毒、保健、防癌!

如何准备食材

善用空闲时间挑选属于自己饮用一周的饮料,利用周休时间去一趟中药店,买齐一周所需的食材,将7道茶饮所需的材料分别置入7个有盖的塑料盒中,塑料盒外贴上“做法与禁忌”,每天拿出一盒食材,现煮现喝效果最好。

如果你是个忙碌的上班族,或者觉得天天煮水很麻烦,也可以利用小周末(周三)及周日的晚上,为自己煮好3~4天的饮用水,将水放置冰箱中,隔天晨起利用刷牙、洗脸的时间,将水从冰箱中取出加热或隔杯退冰回温,温热后即可饮用,一次宜饮300~500毫升。

如何聪明地喝水

不能天天喝同样的“水”,应为自己设计两种以上的饮料,经常交替饮用,最好还能装一壶带到外面饮用,延伸作日间解渴饮料,同时保温瓶内的饮料也要在中午前引用完毕,才能确保“水”的新鲜与甜美。

简易体质自我检测法

判断体质须根据身体现时的症状,且应以最近一个月的显著症状来作依据,才能量身订做出适合您体质的天然饮品,方能达到补充精力、美容塑身、防癌保健等功效。

一、以寒热来区分:

1.热性体质(要多吃凉性食物)
——常口干舌燥、口臭嘴苦、喜冷饮与冷食、颜面潮红、常便秘或粪便干硬、尿少而色黄、妇女生理周期常提早、唇舌多红、身体机能活动代谢过度、舌头偏红且有厚厚的黄苔、全身经常发热或怕热……

2.寒性体质(要多吃温性食物)
——爱喝热饮、手脚常冰冷、脸色苍白、体力虚弱、贫血、怕冷或畏风、常腹泻、尿多而色淡、妇女生理周期常过迟、精神萎靡、身体机能活动代谢

衰退、舌色较为淡红……

二、以虚实来区分:

1.虚性体质(要多吃补性食物)
——排便、排尿、排汗均正常,但元气不足、免疫力差、体虚多汗、手心常湿、脸色苍白、行动无力……

2.实性体质(要多吃泻性食物)
——便秘、尿量不多、不易流汗、痔疮、口臭、嘴破舌疮、舌唇多干裂、烦躁不安、喋喋不休……

三、以燥湿来区分:

1.燥性体质(要多吃润性食物)
——体内水分不足、口渴体燥、月经量少、经常便秘、空咳无痰……

2.湿性体质(要多吃燥性食物)
——体内水分过剩、血压高、身体浮肿、经常下痢腹泻、多痰……

※燥性食物即利尿食物。

自我检测

Q1 对于饮料的冷热，是否有特殊的偏好？

- a. 即使是冬天，也爱喝冷饮→请续答 Q5
- b. 即使是夏天，也爱喝热饮→请续答 Q9
- c. 夏天爱喝冷饮，冬天爱喝热饮→请续答 Q2

Q2 眼角是否分泌物很多？

- a. 是→请续答 Q5
- b. 不是→请续答 Q3

Q3 尿液为何种颜色？

- a. 稍黄→请续答 Q5
- b. 透明无色→请续答 Q9
- c. 因吃药或食用特殊食物影响到尿液的颜色→请续答 Q4

Q4 大便软或硬？

- a. 较硬→请续答 Q5
- b. 较软→请续答 Q9
- c. 普通→请续答 Q9

Q5 与旁人相比，精神如何？

- a. 精神十足→请续答 Q13
- b. 精神较差→请续答 Q16
- c. 和旁人差不多→请续答 Q6

Q6 与旁人相比，耐力如何？

- a. 耐力较强→请续答 Q13

b. 耐力较差，易疲倦→请续答 Q16

c. 和旁人差不多→请续答 Q7

Q7 腹泻与便秘何者较易发生？

- a. 容易便秘→请续答 Q13
- b. 容易腹泻→请续答 Q16
- c. 便秘与腹泻都常发生→请续答 Q8

Q8 有无急速腹泻的情况？

- a. 没有→请续答 Q13
- b. 有→请续答 Q16

Q9 与旁人相比，精神如何？（同 Q5）

- a. 精神较好→请续答 Q19
- b. 精神较差→请续答 Q22
- c. 和旁人差不多→请续答 Q10

Q10 与旁人相比，耐力如何？（同 Q6）

- a. 耐力较强→请续答 Q19
- b. 耐力较差，易疲倦→请续答 Q22
- c. 与旁人差不多→请续答 Q11

Q11 腹泻与便秘何者较易发生？（同 Q7）

- a. 容易便秘→请续答 Q19
- b. 容易腹泻→请续答 Q22
- c. 便秘与腹泻都常发生→请续答 Q12

Q12 是否会突然发生便秘？

- a. 是→请续答 Q19

b. 否→请续答 Q22

Q13 经常有胃酸过多或腹鸣的情形吗?

a. 常发生→湿热实型体质

b. 没有→请续答 Q14

Q14 尿量多或少?

a. 很多→燥热实型体质

b. 不很多→请续答 Q15

Q15 身体有无浮肿?

a. 没有→燥热实型体质

b. 有→湿热实型体质

Q16 经常有胃酸过多或腹鸣的情形吗? (同 Q13)

a. 常发生→湿热虚型体质

b. 没有→请续答 Q17

Q17 尿量多或少? (同 Q14)

a. 很多→燥热虚型体质

b. 不很多→请续答 Q18

Q18 身体有无浮肿? (同 Q15)

a. 没有→燥热虚型体质

b. 有→湿热虚型体质

Q19 经常有胃酸过多或腹鸣的情形吗? (同 Q13)

a. 常发生→湿寒实型体质

b. 没有→请续答 Q20

Q20 尿量是否很少?

a. 是→湿寒实型体质

b. 否→请续答 Q21

Q21 身体有无浮肿? (同 Q15)

a. 没有→燥寒实型体质

b. 有→湿寒实型体质

Q22 经常有胃酸过多或腹鸣的情形吗? (同 Q13)

a. 常发生→湿寒虚型体质

b. 没有→请续答 Q23

Q23 尿量是否很少? (同 Q20)

a. 是→湿寒虚型体质

b. 否→请续答 Q24

Q24 身体有无浮肿? (同 Q15)

a. 没有→燥寒虚型体质

b. 有→湿寒虚型体质

简易判断食物属性

一、食物的温、凉、补、泻、润、燥

1. 温性食物 (属阳): 如糯米、高粱、红豆、当归、龙眼、葱白、大蒜、杏仁、花生、荔枝、巧克力、木瓜、桃、石榴、姜……

2. 凉性食物 (属阴): 如小米、大麦、油菜、莴苣、冬瓜、茄子、海带、西洋参、丝瓜、菊花、车前草、绿豆、梨、菱角、芒果……

3. 补性食物 (属阳): 如小麦、樱桃、芝麻、红枣、山药、莲藕、糙米、荔枝、高丽参……

4. 泻性食物 (属阴): 咖啡、竹笋、酱油、芹菜、芦笋、西瓜、菠萝、香蕉、芦荟……

5. 润性食物 (属阳): 茶、蜂蜜、甘蔗、柚子、柳丁、苹果、梅子、牛乳、桃……

6. 燥性食物 (属阴): 冬瓜、西红柿、石榴、薏仁、红豆、葡萄、紫苏、

橘子、大黄瓜、鱼腥草……

二、顺应四季、调理体质

1. 春季: 饮食上以“清淡、凉补”为原则, 此时应多吃些鲜嫩青绿色的食物, 如莴苣、绿豆芽、菠菜、芦笋、竹笋、麦苗、豌豆苗……

2. 夏季: 饮食上以“清心补气, 祛暑排毒”为原则, 此时可吃些凉性食物来消除暑气, 如西瓜、绿豆、薏仁、莲子、冬瓜、黄瓜、裙带菜、海带、紫菜……

3. 秋季: 饮食上以“养阴润津”为原则, 此时可吃些富含水分的食物, 如百合、山药、莲藕、梨、西红柿、荸荠、葡萄、白木耳、凉薯……

4. 冬季: 饮食上以“温补”为原则, 而气味较重的食物 (如大蒜、姜、辣椒等) 可以帮助血液循环, 怕冷的人不妨多加摄食; 此时可吃些温补的食物, 如人参、红枣、山药、葱、红豆、当归、杏仁、姜、糙米、大蒜……

选择属于你的食物

燥热实型体质→

香蕉、芦笋、茶、西瓜、梨、萝卜……

湿热实型体质→

海带、菜花、菊花、红豆、葱、西瓜……

燥热虚型体质→

人参、樱桃、柚子、芒果、花生、香蕉、
蜂蜜、牛奶、茶……

湿热虚型体质→

西红柿、冬瓜、车前草、菊花、丝瓜、小
麦、小红豆、蜂蜜……

燥寒实型体质→

杏仁、菠萝、大枣、花生、苹果、梅子、

人参、樱桃、胡桃……

湿寒实型体质→

葱白、杏仁、木瓜、橘子、菠萝、生姜、
龙眼、大蒜、栗子、紫苏……

燥寒虚型体质→

牛奶、蜂蜜、花生、人参、木瓜、柿子、
胡桃、栗子、糙米、甘草……

湿寒虚型体质→

生姜、大蒜、葱、花生、紫苏、西红柿、
石榴、龙眼、桃、栗子……

