

■生机饮食是一种健康的生活方式。它提倡食用无污染、无人工程序干扰的植物性食品，尽量生食新鲜洁净的蔬菜、水果，烹调进食秉持少油、少盐、少糖的原则，力求保持食物的原味和营养成分，以接近天然的多元化食物，补充人体所需的各种养分。

风靡华人世界的生机食疗大师欧阳英带
您走入健康时尚的饮食新潮流

生机饮食 对症调养

欧阳英 著

Organic
Meals Make
You Healthy



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

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:20-2005-113

图书在版编目(CIP)数据

生机饮食对症调养/欧阳英著. —桂林:广西师范大学出版社,2005.9 (2006.3 重印)

(生活书架·生机饮食)

ISBN 7-5633-5507-3

I.生… II.欧… III.食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081698 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:8 字数:60 千字

2005 年 9 月第 1 版 2006 年 3 月第 2 次印刷

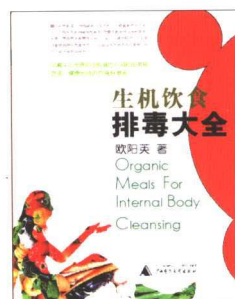
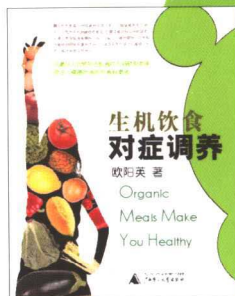
印数:8 001~13 000 定价:35.00 元

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，著名食疗专家。1981年起开始致力于食疗技术的研究和生机饮食的推广与教学，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。他倡导了解自身体质、对症调整饮食、激发自愈能力的科学理念，并针对不同体质的人群分别提出了饮食调养建议和对症食疗妙方。

迄今，他已在东南亚地区举办了500余场演讲会，并在台湾地区开办了食疗住宿中心和天然果蔬汁断食营，其相关著作销量突破25万册。



策 划 / 时鲜文化

责任编辑 / 于铁红

特约编辑 / 张庆丽

装帧设计 / 伊大伟

内文制作 / 伊大伟 于宁

www.bbtbook.com

生机饮食 对症调养

欧阳英 著

广西师范大学出版社

· 桂林 ·



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！

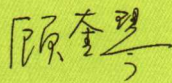
当然，生机饮食也有让人困惑的方面。生活中经常会有人问我：生的蔬菜有残留农药怎么办？这也是我的困惑。但目前有机蔬菜、水生蔬菜、芽苗菜等在超市中已随处可见了。生机疗法最好选用没有污染的有机食物。

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。

生机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讨、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。



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

CONTENTS

生机饮食对症调养

Organic Meals Make You Healthy

〈序〉

生机饮食，为生命注入活力——— 2

〈自序〉

对症饮食，料理健康自己来——— 8

〈导论〉

认识生机饮食——— 12

〈基本认知〉

认识六大体质，选择和你最速配的食物——— 15

保健
调养篇

向恼人的痛风说 Bye-Bye ——— 24

摆脱高血压的阴影——— 36

活化造血机能，告别贫血——— 48

向肠胃病下逐客令——— 60

解除便秘之苦——— 72

吃多元化食物抗癌症——— 84

- 96 ————— 磨人的肾脏病
- 108 ————— 人到中年，小心糖尿病
- 120 ————— 丢开躁郁症，做个快乐人
- 132 ————— 香甜入梦，不再失眠
- 144 ————— 别为感冒伤脑筋
- 156 ————— 不再咳嗽连连

强身
美颜篇

- 170 ————— 让皮肤水盈盈
- 180 ————— 肥胖瘦身 DIY
- 192 ————— 怀孕时一人吃，两人补
- 204 ————— 人到更年期，不减生命活力

附录

- 216 ————— (1)断食静养去病源
- 219 ————— (2)防癌抗病魔特效验方
- 250 ————— (3)病愈之后的庆典佳肴
- 251 ————— (4)常用的天然调味料
- 252 ————— (5)人体内脏全景图

对症饮食， 料理健康自己来

医食同源，有病固然要先找医生诊疗，但若能同时改善三餐饮食，按照当时的病情与体质，选择对症食物来调养身体，双管齐下，病一定好得更快！

药补不如食补

食疗之可贵，在于它没有药害，没有副作用，即使个人的病情、体质不同，每种食疗的效果未必相同，仍能发挥食物的营养效用，让身体摄取各种不同的营养素，对整体的养生还是有相当的助益。

生机饮食是鼓励大家多摄取天然食物中的原始营养，特别是酵素，在避开化肥、农药、细菌及各种不良添加物与不良加工方法的大前提下，主张大家多喝果汁、菜汁、精力汤、药草茶，常吃纯净栽种的芽菜、绿色叶菜、其他蔬果及核仁种子类、菇菌类、五谷杂粮等。

近年来，常听到一些重症病人神奇自愈的个案，无论这些勇者依赖的是决不认输的信念，还是民间验方、宗教信仰、亲人关怀、打坐、冥想、气功等，他们的饮食习惯似乎都有了明显的改变，绝大多数均严格执行饮食治疗计划，并且其不少人倾向于素食。从治疗、营养、环保等各个方面来看，素食都是最佳选择，对健康的确有莫大的帮助！



少量多餐

“救病如救火”，当病人还能吃、食欲尚佳之时，就要赶快选择对症食物，助他调养身体，不要到了食不下咽的地步，才想起调养。到了那时，就是想吃也吃不下了，许多病人到了后期都是每吃必吐，调养就比较费力气了。“少量多餐”是食疗的重要原则，故在疗养期间，通常是三个月至半年，不要嫌麻烦，大约2至3小时就要进餐一次。“天下没有现成的午餐”，也许制作食物十分辛苦，或者病人要适应这些食物也十分勉强，这些过程都不是常人所能耐，但当我们咬着牙关度过以后，就必定会得到非常的回馈。

知所节制

不过，在食疗的过程中，仍必须知所节制。凡具有药性的食物，如小麦草、白果、明日叶、西洋参等，宜连吃三天，就要暂停一天；而一般食物，如苜蓿芽、黄豆、香菇、牛蒡、胡萝卜等，也应连吃七天，就要暂停一天。这种小心谨慎的吃法，无非是要保护内脏机能。我们经常看到有许多人长期大量吃药，导致洗肾，又有不少人爱吃海产、豆类、香菇，造成尿酸偏高，甚至发生痛风，故饮食要有所节制，这是十分重要的原则。

激发“自愈力”

为何饮食会有如此神奇的效果？其实真正帮助身体恢复健康的乃“自愈力”的重现。我们所作的一切努力，都是在设法启动“自愈力”的再度复苏。“自愈力”乃人体与生俱有的潜能，具有巨大的神奇力



量，许多濒临死亡的重症病人，便是靠它起死回生。当自愈能力式微时，人体就会百病丛生，此时我们便要赶快亡羊补牢，设法营造四个条件：

一、让身体保持洁净

加强身体的排毒功能，排汗、排尿与排便，都必须趋于正常。例如：要每天有恒心地做运动，让身体流汗；每天要喝2500毫升以上的水，让排尿顺畅；要多吃粗纤维食物，让排便干净，并尽量避开所有环境上与食物上的污染。

二、确保微碱性体质

在调养期间，不吃酸性的荤食，如鸡鸭鱼肉等，改吃全素，并且要多吃碱性的蔬菜、水果、海藻、菇菌类等，让病态的酸性体质逐渐转变为健康的微碱性体质。人体只要保持微碱性体质，免疫系统就会十分活泼，抗病力也会非常强。

三、要摄取均衡完整的营养

五大营养素要完整。维生素、矿物质、脂肪、碳水化合物比较容易摄取到，唯独蛋白质要从豆类与谷类的互补食物中来摄取，如黄豆糙米饭、五谷杂粮饭，又如酸奶、啤酒酵母、海藻类、大豆制品等，都是蛋白质的理想食物来源。

四、要让血液含氧正常

要学习正确的腹式呼吸法，更要每天清晨做运动，帮助气血循环，吸入大量氧气，还要多吃新鲜的芽菜蔬果，摄取足够的酵素，这样可提升红血球的携氧能力。

只要做到以上四点，自愈能力就会逐渐复苏；只要自愈能力再现，免疫系统转强，身体就会慢慢地回复正常。体内的生理现象都回到原来的秩序时，就是已经寻回健康了！

笔者研究食疗将近二十年，矢志于民间智慧食疗验方的传承，若是读者们碰到异常病情、特殊体质，欢迎随时与笔者联系，笔者愿倾力相助。每次提供这些食疗验方，看到长期受病痛折磨的朋友因疼痛减轻而再展笑容时，内心就有无限的安慰，更加深信自己人生目标正确；只要能减轻这些病友的疼痛，此路行去，不问收获，终生不悔。



认识生机饮食

生机饮食指的是少吃动物性食品，不吃人工程序干扰或污染的食品（包括有化肥农药残留、化学添加物，被辐射或冷冻保存的食品），并避免精制食品，尽量生食新鲜洁净的芽菜、有机蔬菜水果、核仁、种子、海藻类等，并熟食全谷的米、麦及各种杂粮，另配合温和的药草及各种天然的保健饮料，秉持饮食清淡（少油、少盐、少糖）的原则，力求食物多元化，多摄取五颜六色的自然食物，并以少量多餐的方式来进食。

酸碱平衡的饮食原则

遵循中国传统医学的阴阳调和与酸碱平衡的饮食原则，再参照个人的体质，选定对症食物，并视身体所需，渐次提高生食比例，按照疾病调养与饮食宜忌的要领，谨慎进食，使酸性体质转变为弱碱性体质，恢复自愈能力，重建免疫系统，使人体得以防病抗癌，以臻健康长寿。

有机蔬果仍要清洗

有机栽培的农作物只是无化肥和农药残留的顾虑，但其表面上仍可能存有灰尘、虫卵与细菌，故不能因是有机栽培的作物，就随便清洗即进食。最近，媒体曾报道一个家庭长期吃有机蔬菜，并多采取生食，结果全家人都患了脑膜炎。究其原因，是他们未将有机蔬菜彻底洗干净，总认为有机蔬菜比较安全，随意清洗就吃了，于是吃到菜叶表面附着的细菌，以致发生脑膜炎。故凡是要生食蔬果与其他各种食物，一定要彻底洗净并加以灭菌后，才能够放心地进食。

清洗有机蔬果及其他生食的食物，应采取以下四个正确的步骤：

1. 先用清水将蔬菜、水果等食物重复洗3次。
2. 再用盐水浸泡3分钟。（若担心泡盐水会造成养分流失或有其他疑虑，则可改用面粉水、茶籽粉水）
3. 打开自来水，用适当的水流将蔬果仔细地冲洗，或用软毛刷加以刷洗，一面洗一面用水冲，表面的污秽才会除尽。
4. 最后准备一盆凉开水，加入白醋（如米醋之类）50毫升，再将已冲洗过的蔬果在醋水中泡洗。

经以上四个步骤清洗过的有机蔬果，便可安心生食。若还担心其表面仍有细菌残留，则可使用臭氧机或高频振荡洗净机，它们都经过医学界的试验分析，对杀菌与分解农药具有相当功效。

如何实践生机饮食？

凡事均要循序渐进，如果突然大幅度改变饮食内容，会让身体一时适应不了，引起一些不良反应，造成心理恐慌，但若因此放弃、半途而废，殊为可惜。因此实践生机饮食不宜急进，应按照以下要领进行：

选择一两项较简单的饮食验方，先做来试吃，待适应后，慢慢再增加其他项目，不要一次同时做太多种，造成心理上的压力。

习惯荤食的朋友可由减少荤食开始，渐进到素食，再由素食渐进到生机饮食，慢慢提高生食比例，在三餐饮食中，逐渐搭配一些生食，如苜蓿芽、果菜汁、精力汤、生菜沙拉与泡菜等。生食比例若能提高到50%以上，食疗效果就会十分显著。

要写食疗日记，详细记录：①何时吃；②按什么食物配方吃；③吃后的反应如何；④若有不良反应如何应变。