

**Do Not Say
You Know
Diet Therapy**



身试百食的成果总结 通俗易懂的食疗原理
食材易取的食疗配方 因人而异的食疗方法

别跟我说 你懂食疗

主编 © 万光玲

中国医药科技出版社

别跟我 说你懂食疗

万光玲◎主编



中国医药科技出版社

内 容 提 要

书中用上课、聊天、叙事等轻松的方式道出了食疗的内涵、食疗的方法路径、食疗的特点,并从理论上加以证实。书中阐述了独到的食疗加减三步法、宝塔食疗法、五色食疗法、二十八种食物食疗法、五味食疗法、部位对应食疗法、阴阳食疗法和心态疗法。本书不满足于道理的讲述,也不沾沾自喜于若干个偏方、食方和验方的创新设计,而是对常见病进行了深入细致的食疗分析,从饮食上找到根源和调理的方法。

本书以幽默风趣的方式阐述了食疗在家庭、职场等方面的作用。书中与您分享的事例均来自于作者多年的临床实践,并且,越来越多的人遵照书中的指导而获得健康。希望通过阅读本书,也让您能从中受益。

图书在版编目(CIP)数据

别跟我说你懂食疗 / 万光玲主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5067-6786-6

I. ①别… II. ①万… III. ①食物疗法 - 基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 090876 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm 1/16

印张 12 1/2

字数 164 千字

版次 2014 年 6 月第 1 版

印次 2014 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6786-6

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

P
R
E
F
A
C
E

受父亲与家庭生活环境的影响，我自上小学开始，就对父亲经常阅读的食疗书籍非常感兴趣，不仅经常阅读，而且学着父母的样子，经常运用所学知识，将家里有限的食品原料进行所谓的科学配方，使家人吃出花样、吃出健康。刚开始，对自己艰辛研究出的食疗成果，只想在家人和小范围亲友圈中使用。可是，性格使然，自己没有能够控制住自己，不知不觉地给亲人、朋友、学生进行食疗，范围越来越大。一些朋友的朋友、经医生推荐的患者经常辗转来找我。这些辗转而来的大都是有钱或有权的人，让我颇为感慨：有钱有权也不一定能保证健康幸福！特别是，看到许多成功人士、国家精英过劳死，或者因突发性疾病而去世，我深感痛心。还有一些人不是被疾病折磨着，就是处在对疾病的恐惧中。这些各个角度的刺激和震撼，让我决心放弃小我，把自己的研究成果推广出去。

本书在语言表达方式上采用口述式，并采用了图文并茂的表现形式。本书的结构上，跳出了食疗案例和配方的模式，也回避了阐述中医或营养学的大段文字。本书的结构顺序遵循先概括、后具体的原则，下面分别介绍各部分的内容和写作用意。

第一篇写的是“食疗大众化”，首先说明“别把食疗想得太玄奥”，目的是打消读者对食疗的望而生畏和盲目崇拜心态；进而一步一步地证明“食疗的方法路径很简单”，让读者很轻易地接受食疗的基本思路；为了增加说服力，提出了“食疗科学的理论依据”；还阐述了“食疗的特点”来说明食疗只是一种保证健康的方法，与其他疗法是并行

存在的。第二篇开始设法教会读者“自我食疗的简单方法”，从“最简单的食疗方法”开始，渗透给读者七大食疗方法。每种方法的介绍，都力求由浅入深、通俗易懂，把基本思想和方法步骤以及参考数据逐一展示。第三篇针对当前食疗的乱象及其对人们健康的影响，提出了“食疗需要循序渐进”的思想，从“食疗没有最高境界”到“食疗认识人群分析”层层剖析，让读者清晰地把握自己目前所处的食疗人群阶层和努力的目标。在此基础上，进入了第四篇“常见病症的食疗分析”，针对当前人们小病大治、治疗过度等问题，提出要“正确看待病与症”；面对当前肥胖者过多和盲目减肥现象严重的现状，抛出了“食疗减肥之我见”；为了解决很多人对并发症的恐惧和乱吃药问题，提出“并发症不一定要吃很多种药”，并注意分析了常见多发病的根本饮食原因和食疗方法。在第五篇中的“食疗与时间”这个问题中，从“食疗与季节”、“食疗与天气”、“食疗与餐别”三个角度，立体化地解决了不同时间饮食对食疗的价值。最后第六篇，以轻松的方式说明食疗与打造和谐家庭和和谐社会的密切关系。

愿读者读完这本书后，不仅自己受益，还为家人带来健康快乐的生活。

编者

2014年3月

第一篇 食疗大众化

别把食疗想得太玄奥 / 2

大众食疗之需求 / 2

食疗内涵之解释 / 3

不会做饭也能食疗 / 4

科学食疗之思路 / 4

大众食疗之思路 / 5

科学食疗之思路 / 5

食疗的方法路径很简单 / 6

第一步 找出疾病的饮食根源 / 6

摄入过多的食物可能就是疾病的饮食根源 / 6

多方面了解和分析疾病的饮食根源 / 8

面诊与饮食根源分析法欣赏 / 9

第二步 调整饮食结构 / 10

经常多吃的食物要少吃 / 10

平日吃得少的食物考虑多吃一些 / 10

少吃与多吃同步进行 / 11

食疗科学的理论依据 / 12

中医文献 / 13

药食同源 / 13

药食互补 / 14

食疗的特点 / 16

低成本甚至无成本 / 16

安全系数比较高 / 17

见效比较快 / 17

治标也治本 / 18

主动又灵活性 / 21

不知不觉防治病 / 22

第二篇 自我食疗的简单方法

最简单的食疗三步法 / 26

加减食疗三步法简介 / 26

加减食疗三步法案例 / 27

加减食疗三步法参照对象 / 29

食疗加减法特别提示 / 31

宝塔食疗法 / 31

宝塔食疗法基本原理 / 32

以拳头为单位的膳食宝塔 / 33

不同人群平衡膳食份量参考 / 34

拳头量化的宝塔食疗参考指标说明 / 36

宝塔食疗表格使用方法 / 37

以拳头为单位的使用方法 / 37

以克为单位的使用方法 / 38

宝塔食疗法工具的使用 / 38

营养配餐食物分量范围控制 / 38

食疗调整阶段食物份量的确定 / 39

五色食疗法 / 40

五色食疗法基本原理 / 40

五色食物与疾病关系	/ 40
五色食物在食疗中的应用	/ 41
五色食疗应用表	/ 41
以粮食为案例的五色食疗法	/ 43
五色食物举例	/ 44
二十八种食物食疗法	/ 46
二十八种食物食疗法的神效	/ 46
二十八种食物的黄金搭档	/ 47
食物种类少是多病的根源	/ 48
五味食疗法	/ 49
各种口味功效简介	/ 50
食物口味与疾病分析方法	/ 51
咸味食物过量的危害	/ 51
酸味食物过量的危害	/ 54
苦味食物过量的危害	/ 55
辣味食物过量的危害	/ 55
甜味食物过量的危害	/ 57
五味食物组合过量的危害	/ 58
部位对应食疗法	/ 60
大脑对应的食物及部位	/ 60
眼睛对应的食物及部位	/ 61
体表对应的食物及部位	/ 62
美容对应的食物及部位	/ 64
五脏对应的食物及部位	/ 68
心脑对应食物及部位	/ 68
肝对应的食物及部位	/ 69
肺对应的食物及部位	/ 71
脾胃对应食物及部位	/ 72

肾对应的食物及部位 / 74

阴阳食疗法 / 75

阳性疾病与阳性食物 / 76

阴性疾病与阴性食物 / 77

阴阳食疗法基本思路 / 79

阴阳食疗法的应用流程 / 80

各种常见阴阳疾病的食疗 / 82

食疗需要良好的心态 / 83

情绪与健康 / 84

追求目标要现实 / 85

见着利益躲着点 / 86

遇见事情向前冲 / 87

感恩之情处处燃烧 / 87

换个角度看问题 / 88

第三篇 食疗需要循序渐进

食疗没有最高境界 / 92

第一境界 调出防病好体质 / 92

第二境界 跳出亚健康——调病 / 95

第三境界 解除疾病痛苦——辅助治病 / 96

食疗能够调除病根 / 98

食疗能调家族病 / 99

食疗能调地方病 / 101

食疗也能调绝症 / 103

“绝症”调理三步走 / 106

食疗认知人群分析 / 107

无意识人群：随便吃 / 108

食疗意识偏激人群：一知半解 / 109

偏激人群产生原因 / 109

中医人群：中医理念 / 112

专业人群：营养常识 / 112

专家人群：辨证食疗 / 113

第四篇 常见“症状”的食疗分析

正确看待“病”与“症” / 117

分层次的头痛食疗法 / 117

耳鸣的病根在哪里 / 121

不要被痉挛症状吓倒 / 122

寒冷症状不能忽视 / 123

任何凸起物都是症状 / 125

见到息肉要减酸 / 125

黑头不仅是美容问题 / 126

美人痣就是黑痞子 / 126

该睡觉时就睡觉 / 127

咳嗽从此不再纠缠你 / 128

发烧慎用退烧药 / 129

不要急于制止喷嚏 / 130

红痒症状的皮肤病 / 132

头晕 / 133

消瘦问题怎么看 / 134

喘 / 135

斑 / 136

食疗减肥之我见 / 138

标准体重 $\pm 10\%$ 之我见 / 138

- 减肥没有那么难 / 140
- 骨骼减重法 / 140
- 减水减肥法 / 141
- 清除垃圾减肥法 / 143
- 胶原蛋白过多型肥胖减肥法 / 144
- 脂肪型肥胖减肥法 / 145
- 综合型肥胖减肥建议 / 145

并发症要吃很多种药吗 / 146

- 主寒型并发症 / 147
- 主湿型并发症 / 147
- 主热型并发症 / 148
- 主酸型并发症 / 148
- 主辣型并发症 / 149
- 主咸型并发症 / 150
- 主糖型并发症 / 152
- 主苦型并发症 / 153

第五篇 食疗与时间

食疗与季节 / 156

- 春季食疗关注酸味食物 / 156
- 夏季食疗关注苦味食物 / 158
- 秋季食疗关注辛辣味食物 / 159
- 冬季食疗关注咸味食物 / 160

食疗与天气 / 162

- 寒冷天气的食疗 / 162
- 炎热天气的食疗 / 163
- 干燥天气的食疗 / 163

潮湿天气的食疗	/ 164
食疗与餐别	/ 164
早餐怎么吃	/ 164
午餐怎么吃	/ 165
食疗与吃饭顺序	/ 166
空腹时怎么吃	/ 166
接下来怎么吃	/ 167
水果什么时候吃	/ 167
吃饭顺序小结	/ 167

第六篇 食疗与其他

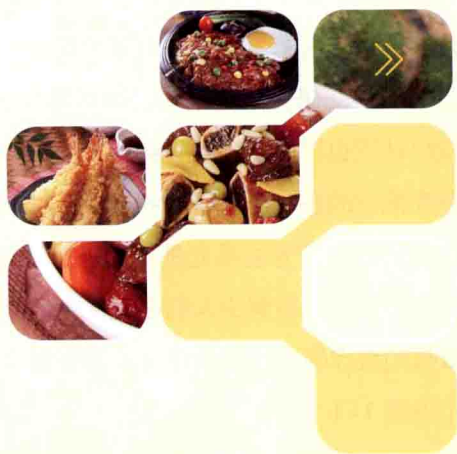
家务劳动工资化错在哪里	/ 170
会食疗十年攒下 100 万	/ 171
为何老领导再找老伴都要求会保健	/ 172
会食疗的人职场更具魅力	/ 173
食疗与美味不可兼得吗	/ 174
食疗与智商、情商、意商	/ 176
伟人的饮食与众不同吗	/ 176
食疗与寿命	/ 178
红颜薄命有理论依据吗	/ 178
真羡慕你——长了猪腰子脸	/ 179

附录 从本书的食疗研究中获益的几位读者来信

四川成都李定与老人的来信	/ 182
牵挂别人是一种善良	/ 183
食疗给我的惊喜	/ 184
食疗给我的惊喜——来自北京的彭老师	/ 185

第一篇

食疗大众化



别把食疗想得太玄奥

随着我国人民生活水平的提高和医疗费的高居不下，越来越多的人转向了日常必须的“食”与“疗”一体化、低成本的食疗。从各个方面获取饮食保健知识，并直接应用到自己的生活中。但是人们对饮食保健的认识，由于缺乏科学系统的食疗指导，产生了许多误区。或者说，片面的食疗产生了一些新的疾病，出现了“随着人们生活水平提高，疾病并没有减少”的现实问题。

大众食疗之需求

相伴着强劲的饮食需求，各种食疗药膳方面的文章、书籍如雨后春笋。除医药界人士之外，多个学科的专家、学者也纷纷参与食疗的研究。食疗药膳的概念，近年来有关杂志书籍给出了 100 多个定义，食疗药膳的乱象除了表现在概念混乱以外，还表现在研究范围不明、学科属性（分类）不清、定位不明等方面。消费者对食疗认识也很模糊，乱服乱用的现象相当严重。从目前食疗研究的整体来看，复制食疗配方的多，理论研究的少。近年来虽然也出版了很多饮食治疗、饮食养生类书籍，但其内容主要还是停留于对传统食养、食治、药膳方的汇编和分类，这些远远不能满足或解决人们在现代生活背景下的健康需求。那么，大众到底需要什么样的食疗呢？根据食疗需求调查显示：居民对不同的食疗需求表现一定的差异（见表 1-1）。

表 1-1 食疗需求调查结果

大众对食疗的需求项目	所占比例
适合本人情况的食疗指导	82.71
常见疾病的食疗知识	78.67%
食疗中食物的合理搭配与正确烹调方法	75.65%

续表

大众对食疗的需求项目	所占比例
食疗配餐的具体食谱	72.62%
各类慢性疾病的食疗指导	68.59%
日常健康饮食指导	60.52%
各类食物的营养价值	55.47%
常用食物的性味和作用	51.44%
食物配伍的相反、禁忌以及服药禁忌	40.34%
常用的保健药膳和治疗食膳	37.32%

从这些数据可以看出：百姓需要的是具体化的、针对性强的、直接见效的食疗，对通用的、不能直接解决个人健康问题的、泛泛的食疗知识需求呈现降低趋势。目前，我国食疗实践多数源于中医科学，形成了“中医食疗”的说法。人们在深信中医食疗的同时，又不得不承认“中医食疗”的难以理解和难以操作性。所以说，人们更加企盼通俗易懂的食疗指导。根据这一需求，出版界近年出版了一大批名字看起来易于接受的食疗书，有些确实在满足了消费者通俗易懂的前提下，传播了食疗知识，增进了人们的健康。但有些没有经过实践检验、缺乏科学性的食疗方法和知识，又误导了读者。

食疗内涵之解释

首先，我来把食疗的含义界定一下，这样可以使读者走出“食疗学习难”、“食疗坚持更难”的困境。简单地讲，食疗就是用可药或可食的食物来调理疾病，并不局限于口服食物或营养素，还包括将其涂抹在身上任何需要部位的外用方法。大众食疗的依据也不局限于中医，而是依据中医学基本原理，加上营养学、食品化学、烹饪学和植物学的基础知识。因此，从大众食疗科学角度讲，食疗可以定义为：食疗科学就是在中医学、营养学、食品化学和烹饪科学以及植物学基本理论研究基础上，根据“病从口入”的原理，分析人的饮食结构、饮食方式、饮食习惯，找出病因或潜在疾病；调整饮食结构、饮食方式或饮食习惯，从根本上杜绝疾病的诱因，使“病从口出”，达到根治

疾病的目的。

有人可能会说，想学食疗就得系统学这五大科学，岂不是学到白发苍苍也不一定学成？其实这里研究的食疗，只要掌握这几门科学的基本知识就可以了。我力图通过将这些知识用通俗易懂、形象生动的形式表现出来，加上一些方便记忆的学习方法，即使没有任何食疗基础、甚至是文化程度中等的人都能在短时间内学会。因此，我们也把它叫作大众食疗科学，用公式也可以这样表示：

**中医原理 + 营养原理 + 简单的烹饪 + 食品化学基本知识 + 植物学
的核心 = 大众食疗科学**

不会做饭也能食疗

上面的大众食疗科学公式中有“简单的烹饪”这一项，你一定认为会烹饪者才能食疗，自己不会烹饪，能做食疗吗？其实，在超市里容易购买的食物成品也可以用来食疗。所以，食疗科学也适合不会做饭的年轻人。

我在研究古人传下来的食方时，发现大量的食疗方存在“原料寻找难、制作难、加工出料量控制更难”等难题。研究大众食疗需要大众化食品与简单易行的加工工艺和方法，这样才能方便食疗的应用和推广。为了解决这些难题，我对食品原材料、食品加工工具、加工方式进行了大量研究。经过对现代工业食品的研究，发现这些产品有利有弊，合理运用可以作为食疗食品，取之很方便。现代工业生产的各种新型、小型甚至是微型烹饪工具，制作食品更方便快捷。因此说，现代工业使食疗变得更简单，人们再也不用为“食疗理解难、食疗食品难吃、食疗坚持更难”而望而却步了。从本书中，你可以获得基本的食疗指导思想，基本上会食疗了。

科学食疗之思路

俗话说：给钱给物不如给思路。关于食疗，我就是要给大家探索一个好

的思路，用这个思路可以很容易找到病因和对证食疗，从而取得很好的食疗效果。

大众食疗之思路

通常情况下，人们一想到食疗，就到处寻找食疗方，对照自己和家人的疾病名称，按照食疗方制作并摄入食疗食品。这样的方法看似简单，效果可能会有三种：

第一种情况是食疗食品对上证了，病就调好了。但有些人会因为效果挺好，多吃了一段时间，结果吃出了副作用。

第二种情况是食疗食品没有很快对上证，不但病没有调好，反而产生副作用了，加重和转化了疾病。

第三种情况是没有任何反应。

因此，简单地按图索骥，照搬照套食疗思路还是存在一定风险的。

科学食疗之基本思路

在这里，我力求给大家提供的食疗方法路径，很简单而且很适用，可以帮助去除一系列困扰多年的疾病。首先给一个这样路径：“病从口入”，大多数疾病都是饮食问题造成的——有些病是因为饮食与生存环境不匹配造成的。例如一个生活在潮湿地区的人吃辣椒是与环境匹配的，这个人到干旱地区还继续吃辣椒，而不配酸味食物，这就是与环境不匹配。有些病是因为饮食与生长阶段不匹配形成的，对于成长阶段的人，采用不当的减肥方法就是不匹配的。常言道“再苦不能苦了孩子”，这说明孩子生长期家长舍不得给孩子吃饱吃好，就会影响孩子的生长发育。可以推出结论：采用不当的减肥方式，可能会减出四肢不发达，身体不健康的后果。大众食疗科学的路径出发点就是：绝大多数疾病都与饮食有关，解决饮食问题，就是解决病的主要根源。因此，找到饮食根源就是食疗方法路径的关键。