

最适合中国人体质的日常饮食养生全方案
远离医药、远离疾病的中华饮食养生智慧

超值白金版

29.80



传授吃得正确、活得健康的饮食养生之道
告诉你吃什么、吃多少、怎么吃才能不生病

吃错会生病 吃对不吃药

大全集

一本教你吃对不生病、多活几十年的书

吃好不如吃对，运用饮食养生，健康自己做主

慈艳丽 编著

饮食治病亦能致病，吃错了，病从口入，人会生病。吃对了，防病治病，强身健体。饮食决定健康，要根据自身体质、年龄、性别等的不同，吃对时间，吃对方法，吃对食物，吃对数量，才能吃出健康。

中国华侨出版社

A decorative border with stylized floral and leaf motifs in black and grey, framing the central text.

吃错会生病 吃对不吃药

大全集

慈艳丽 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃错会生病 吃对不吃药大全集 / 慈艳丽编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5113-0701-9

I. ①吃… II. ①慈… III. ①食物养生—普及读物
IV. ①R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182486 号

吃错会生病 吃对不吃药大全集

编 著: 慈艳丽

责任编辑: 文 兰

封面设计: 李艾红

文字编辑: 许俊霞 杨淑霞

美术编辑: 滕 霞

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 52 字数: 909 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0701-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

吃是我们每天必不可少的生活主题，是人类生存的基本需要，更是人类社会可持续发展的前提。而吃的对象——食物，是维持人体正常新陈代谢必不可少的物质基础，滋养着人体的五脏六腑、四肢百骸，是人体气血津液的来源，为我们的日常生命活动提供充足的能量。然而一枚硬币有两面，正如饮食这件事，吃错了就会生病，吃对了就可以防病治病。

东汉医学家张仲景在《金匮要略》中指出“凡饮食滋味，以养于身，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若以宜则益体，害则成疾……”明确说明了饮食不当会导致疾病或使疾病加重。其中饮食不当包括饮食不洁、饮食结构不当、饮食习惯不良、饮食方法不合理。例如我们若吃了不干净的食物，容易引发痢疾、伤寒、甲型肝炎等传染性疾病；吃了大量油腻食物，容易患动脉硬化、高脂血症、冠心病、脑血栓等疾病；吃了正餐以后立即饮茶，容易患胃病；吃了太多的熏炙鱼或肉，容易患癌症等等。与此同时，毒奶粉事件为我们敲响了食品安全的警钟，三聚氰胺含量的安全底线在商家道德底线一降再降之下最终达到了致病水平；加工食品考虑到外观、口感和保存时间而添加的色素、香精和防腐剂等食品添加剂以及它们与营养物质吸收利用之间的关系剪不断、理还乱；农产品中大量的化学农药残留通过富集作用在人体中累积因此导致中毒。凡此种告诫我们，饮食不当为我们埋下了健康的隐患，潜藏在身体内的致病因子随时可能发作。

现如今所谓专家、不良商家和不负责任的媒体从自身利益出发，抓住人们追求健康长寿的心理，极力向人们灌输着各种各样的饮食理念，或缺乏丰富的实践经验、或体系混乱矛盾、或观点片面激进，这种状况进一步加剧了吃的风险。如何吃得健康，吃得放心成了一件需要花心思的事情。

医学研究表明，人体的每个细胞一刻不停地都在进行着生理生化反应。当这些生理生化反应正常发生时，机体中的各个组织器官才能运转顺利，完成大脑发出的每一项指令，于是人体才能健康成长。反之，当机体中的某个组织器官出了问题，机体无法协调运转，于是人体就会产生疾病。为了维持这些细胞的正常功能，机体就要不断补充物质和能量，外在表现就是饥饿感，就像我们驾驶的汽车，行驶一段时间后，只有重新加足油，才能继续行驶，而这些物质和能量，也就是我们所说的营养物质，则需要从食物中获得。因此，在日常生活中，我们选择食物的时候就要注意摄入这些营养物质来滋养身体，只有选对食物，吃对食物，才能增进健康，少生病或不生病，从而摆脱对药品的依赖。

中医认为，不同体质的人要进食不同性味的食物，诸如阳虚体质的人要多食荔枝、生姜、羊肉等温热食物，气虚体质的人要多食鸡肉、小米、山药等益气健脾的食物，气郁体质的人要多食大蒜、萝卜、油菜等活气行气的食物等；不同季节的饮食有所不同，古人讲究春“生”、夏“长”、秋“收”和冬“藏”，主张“内养正气，外慎邪气”的养生原则；不同地方的人饮食也不同，通常南方的人喜食辛辣食物以抵御阴湿的气候，而北方的人则少食这类食物。可见吃对对我们的健康具有重要的意义。

我国具有悠久的饮食文化，有关饮食的著述也是汗牛充栋。其中记载了大量利用食物来防治疾病和促进健康的方法，例如用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿大，用谷皮、

麦麸预防脚气病等。如今则常用绿豆汤预防中暑，用荔枝预防口腔炎、胃炎引起的口臭症状，用大蒜预防癌症，用红萝卜粥预防头晕，用鲜橄榄煎服预防白喉等。食物除了滋养身体、预防疾病以外，还具有延缓衰老和治疗疾病的作用。我国自古以来就有药食同源的说法，古人在不断地尝试和选择过程中，逐渐发现有些“草”能够影响和干扰人体的内环境，于是就作为“药”，而那些能被人体有效消化和吸收的“草”就作为“食物”。西周时期官府开始设置“食医、疾医、疡医和兽医”，食医就是专司食物治疗的医官。唐代药王孙思邈最早提出了“食疗”的概念。现在更有养生粥品、滋补汤品、保健茶饮广为流传。这些都说明了利用食物防病治病在我国具有悠久的历史。以食代药，利用食物调节和改善机体的生理功能，维持内环境的稳定，增强机体的抗病能力，减少或抑制致病因子对身体的伤害，达到防病治病的目的。在经济飞速发展，物质极大丰富的今天，我们要从人最原始的需求“吃”开始把好健康关，远离那些价格不菲的特效药。

当您面对超市里货架上陈列的能饱腹的五谷杂粮、应季的蔬菜水果、天然美味的鸡鸭鱼肉、富含植物蛋白的豆制品和风味独特的坚果脚步徘徊时，当您面对市场上琳琅满目名目繁多的保健品补品思绪迟疑时，当您面对冰箱中码放的各色食材无所适从时，当您面对餐桌上满眼的美酒佳肴兴趣索然时，好了，停下来给自己泡杯茶，坐下来好好翻阅一下这本书吧。

本书共十一篇，对“吃错会生病，吃对不吃药”进行了系统的阐述。一方面从五行五脏学说、中医阴阳学说、中医体质学说、因时而食、因人而食的角度详细地论述了人体养生保健思想和食养食疗方法，告诉你吃什么、怎么吃、吃多少才能不得病。另一方面针对肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂、癌症等当前困扰人们健康的慢性病和人体各大生理系统常见疾病进行了具体介绍，提出相应的饮食宜忌和建议，总结出相关的食养食疗良方，让大家对这些病有准确的认识，制定出适合自己的食养食疗方案。

本书是一本关于饮食养生保健知识的指南式的手册，可以帮助您方便快捷地检索到所需要的信息，希望能为您和您家人的健康保驾护航。



目录

第一篇 饮食决定健康

——会吃才能身强体健，益寿延年

第一章 民以食为天——要想活得好，先要吃得对

真正的饮食专家就是吃得对，不生病	2
均衡饮食，让健康的“木桶”无短板	2
求医不如求己，健康长寿吃出来	3
堪舆养生告诉我们，食物也分阴阳	4
膳食中暗藏科学的黄金分割法	6
自然什么时候给我们，我们就什么时候吃	7
吃对“四气”“五味”能治百病	7
别将食物最宝贵的部分扔掉	8
吃饭也要讲究“先来后到”	9
别人吃了治病，你吃了没准会致病	10
若要身体壮，饭菜嚼成浆	11
性格决定人生，膳食改变性格	11

第二章 日食而不知，很多病是吃出来的

病从口入，80%以上的病都是吃出来的	13
治癌？致癌？1/3的癌症都与膳食有关	14
世界上30%的心脏病是由西餐引起的	15
吃得激素失调，带来无尽烦恼	15
导致衰老的神秘物质——过氧脂质	16
吃得不对，免疫力就下降	17
管不住自己的嘴，你只能越来越胖	19
别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦	20

第三章 熟知膳食宝塔，做个营养健康人

构建健康饮食金字塔	21
你吃对“维生素”了吗	21
补好矿物质，生命健康无忧	23

膳食纤维：人体的“清道夫”	26
生命的标志——蛋白质	27
人体最耐用的能源——脂肪	27
人体热能最主要的来源——碳水化合物	28
好水可提高你的生命质量	28

第二篇 从“买东西”而非“买南北”说起

——五行五脏相生克的饮食智慧

第一章 五行五脏相对应，和谐平衡才健康

东西南北与金木水火土	30
《上古天真论》：五脏六腑本性最天真	30
五行相生相克，五脏自成一體	31
治未病：养护脏腑要遵照五行对应关系	31
天人合一：天地运作需要能量，脏腑健康先输营养	32
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿	32
脏腑平衡才能充分激发人体自我修复潜能	33
五行相生克，五脏有神明——养生要身心互动	34
五行土居中，五脏以脾胃为本	34

第二章 金生水，相应肺——肺主皮毛

肺为相傳之官，脏腑情况它全知道	36
养肺要谨防：风、寒、暑、湿、燥、火	37
五味五色入五脏：肺喜白，耐辣	38
补肺要多吃蔬菜、水果、花、叶类食物	39
秋养肺，饮食应以“少辛增酸”为原则	40
肺经当令在寅时，养好肺气可安眠	41
林妹妹面若桃花实则是病：肺阴虚者该吃什么	43
虫草鹌，颐养肺腑的宝物	43
黛蛤散，小方轻松为你镇咳	45
肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽	45
治疗便秘，润肺生津少不了	46
药食疗法助你狙击肺结核	47
消气解肿，肺气肿的食疗王道	47
以食养肺益气，让支气管炎知难而退	49
以食理虚润肺，拒绝哮喘来访	50
清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”	50
给肺癌病人的中医药膳方	52
忧伤肺——10种快乐的食物，让你远离“心理感冒”	53

第三章 木生火，相应肝——肝主疏泄

肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它	55
------------------------	----

中医解释的肝胆相照总有时	56
养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好	57
五味五色入五脏：肝喜绿，耐酸	59
保肝润肺还是离不开中草药膳	59
春季阳气萌，养肝要先行	60
柴胡疏肝解郁效果好	61
大蒜是保护肝脏的上佳选择	62
每天一杯三七花，保肝护肝全靠它	63
日食荔枝三五颗，补脾益肝效果佳	64
玉米是清湿热、理肝胆的宝石	64
海参、鲍鱼壳滋补肝肾的效果不逊鲍鱼	65
肝肾阴虚吃什么来补补	66
坐骨神经痛，食疗加疏通胆经才是根本	66
对付脂肪肝，三分治加七分养	67
肝硬化患者要做到从细节爱惜自己	69
清肝饮食，让肝炎乖乖投降	70
拨开胆囊炎的层层迷雾	71
清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”	72
低脂肪饮食，带你走出胰腺炎的包围圈	72
怒伤肝，生气无异于慢性自杀	73

第四章 水生木，相应肾——肾主生发

肾为先天之本，藏经纳气为身体提供原动力	74
五味五色入五脏：肾喜黑，耐咸	75
冬养肾，藏阳气保精气	76
肾脏好不好，看看眉毛早知道	77
肾为坎卦，卦应水——补肾当属水中之物	78
剔透晶莹，珍珠润肾细无声	80
女怕伤肾，女人也需治肾虚	81
以食利尿消肿，肾炎患者的出路	82
肾病综合征，降“三高”升“一低”	83
治疗肾结石，就找消坚排石汤	83
为肾盂肾炎患者开出的食疗单	84
以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩	87
恐伤肾，恐惧可瞬间摧毁健康防线	87

第五章 火生土，相应心——心主神明

心为“君主之官”，君安才能体健	89
养生先养心，心养则寿长	89
五味五色入五脏：心喜红，耐苦	90
夏季养心，防暑更要防贪凉	91
心脏有问题，耳朵先露出马脚	93
用透明的食物来补养我们的心脏	94
菠菜——敢与大自然作斗争的补心之神	94

莲子性平温，最是养心助睡眠	94
南瓜能补中益气、益心敛肺	95
摆脱抑郁症，带色食物还你一个好心情	96
暴饮暴食最容易引发心脏病	96
饮食帮你拒绝冠心病的威胁	97
冠心病患者的养心茶粥	98
桂圆入心脾，巧治“失心症”	99
治疗心绞痛，四款食物最有效	100
喜伤心，猝死往往由于乐极生悲	101

第六章 土生金，相应脾——脾主统血

脾为“后天之本”，主管血液和肌肉	102
内热伤阴，生湿化热——饮食过度会伤脾	103
五味五色入五脏：脾喜黄，耐甜	104
不吃早餐最伤脾胃	105
胃经当令吃好午餐，就能多活十年	106
年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要	107
益气补脾，山药当仁不让	108
人参善补气，脾肺皆有益	109
茯苓性平和，益脾又安神	109
多吃鸡肉调和脾胃，提升自身免疫力	110
小米最补我们的后天之本——胃	111
没胃口多吃点香菜	111
十宝粥——补脾胃的佳品	111
糯米饭——御寒暖胃佳品	112
脾胃不和，可以喝一喝补中益气汤	112
补阴养胃，胃炎就会“知难而退”	113
对付胃痛，食物疗法最见效	113
治疗胃溃疡的“美食法”	114
食物祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题	115
暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决	116
思伤脾，思念让生命不堪重负	117

第三篇 一阴一阳谓之道，合乎阴阳才精到

——食物的阴阳属性决定身体的平衡

第一章 平衡阴阳，调节人体健康的长寿砝码

阴阳为万物生存法则，阴阳平衡即养生	120
阴阳出错会生病：阳胜则热，阴胜则寒	120
掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病入侵	121
疾病分阴阳，防治各有方	123
亚健康是轻度阴阳失衡	124

上火了，说明你阴阳失调了	124
运动就可以生阳，静坐就可以生阴	125
睡子午觉，不偏食，阴平阳秘的女人才美丽	125

第二章 温热为阳，寒凉为阴——多元膳食是平衡营养的法则

熟知食物的阴阳属性是健康之本	127
少吃热性食物是对付秋燥的有效方法	127
温性食物是阴型肥胖者的最佳选择	128
别让寒性食物害了过敏的你	128
吃对凉性食物不生病	129
粗细阴阳平衡：粗粮为主，细粮为辅	129
生熟阴阳平衡：生熟互补才合理	129
荤素阴阳平衡：有荤有素，不偏不倚	130
酸碱阴阳平衡：膳食不可多点酸	130
寒热阴阳平衡：热者寒之，寒者热之	131

第三章 增阳则昌，减阴命长——食物是提升阳气最好的大药

阳气像太阳，维持生命要用它	132
脾胃运转情况，决定阳气是否充足	133
津为阳，液为阴，阻止外邪入侵	133
植物的种子最能补肾壮阳	134
走出误区：补肾并不等于壮阳	135
人体阳气不足，不可盲目补气	135
骨气即阳气，栗子鹌鹑汤养骨气，享天年	136
日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气	137
常练静功，控制人体阳气消耗	137
生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆	138
梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术	139
强肾壮阳，国医有绝活	139
不损即补——储备能量，节能养阳	140

第四章 寒湿为阴，内热为阳——阴平阳秘靠饮食

阴阳不平衡，阴弱于阳，就会内热	141
寒湿伤阳气，损阳易生病	141
全球不断变暖，身体却在变寒	142
与其有寒再祛，不如阻之体外	144
让身体远离寒湿的养生要则	144
姜红茶是除寒湿的“工具”	145
吃出来的火气，食物祛火以毒攻毒	146
银耳胜燕窝，对付火气还得要靠它	147
泥鳅：浇灭虚火，祛除寒湿的能手	147
荷叶用处多，清热祛火不能少	148
小小豆芽也是祛火的能手	148

男女老少，清火要对症食疗	149
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸	149
肝火旺盛是导致血压高的罪魁祸首	150

第五章 阴阳要平衡,有补还得有排——一泻一补才不会被食伤

养生求平衡,“补”的同时不要忘了“泻”	152
进补如用兵,乱补会伤身	152
清茶一杯,补泻兼备	153
食物是最灵验的“消毒剂”	153
本草中的“排毒明星”	154
轻松排毒法:一日三餐要健康	157
体内自然排毒法——断食排毒	158
本草教你走出排毒误区	158
断食排毒的“双行道”	159

第四篇 一娘生九子,体质各不同

——以食物的偏性,纠正身体的偏性

第一章 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧

《黄帝内经》是体质养生法的鼻祖	162
饮食影响体质的变化	163
先天禀赋决定体质基调	163
体质随年龄的变化而变化	164
性别影响体质	165
体质变化决定健康的变化	165
不同的疾病偏爱不同体质	166
男性疾病无一不和体质有关	167
体质养生必须注重生活调摄	167
摩腹、捏脊,可以有效增强体质	168
判断体质,从辨别阴阳开始	169
自我检测,看一看自己属于哪种体质	170

第二章 平和体质养生:养生要采取“中庸之道”

平和体质,饮食调理最关键	172
平和体质饮食调养应采取中庸之道	173
饮食不伤不扰,顺其自然养护平和体质	173
平和体质的四季饮食规则	174
平和体质饮食上要注意调和五味	175
平和体质进补,要选食补远离药补	176
戒酒,别让坏习惯毁了你的体质	177
平和的养生环境造就人人羡慕的体质	179

第三章 阳虚体质养生：温化水湿，畅通气血

阳虚体质养护阳气最重要	180
阳虚体质四季饮食调养规则	181
阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物	181
清凉祛火最易伤阳	182
姜糖水，快速升阳的饮料	182
避免阳虚，女人孕期是个转折点	183
十个胖子九个虚，胖子也要补身体	184
现代阳虚体质者，需要注意你的冰箱	184
大量出汗非健康，损津就是损阳气	185
阳虚体质≠阳气不足	186
食疗治便秘，阳虚体质告别“秘密忧愁”	186

第四章 气虚体质养生：多做运动，忌冷抑热

气虚体质饮食要注意清淡，营养多样化	188
忌冷抑热，气虚体质要防脾气虚	188
气虚者最怕硬熬伤气，气伤可多吃胖头鱼	189
气虚体质养生应多吃鸡肉，重避风邪	190
越细碎的食物越补气血	191
几颗红枣加一觉闲眠，补气消病的好方法	191
过度运动不是养生，而是在伤“气”	192

第五章 痰湿体质养生：远离空调，口味清淡

改善痰湿体质需要健脾祛湿	194
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则	194
菊花薏仁粥：为大肚腩改善痰湿体质	195
痰湿体质者要多吃枇杷，调节情志	196
有痰咳不出，就找瓜蒂散	196
饮食改变痰湿体质，糖尿病不治而愈	197

第六章 气郁体质养生：七情平和，适补肝血

补益肝血，戒烟戒酒方能缓和气郁体质	198
行气解郁的食物有助于调和气郁体质	198
气郁体质者要多吃萝卜	199
用药膳调理气郁，远离失眠	200
三款中草药，治疗气郁型阳痿	201

第七章 湿热体质养生：疏肝利胆，清热祛湿

少吃甜食，口味清淡——湿热体质的饮食原则	203
红豆是湿热体质者的保健佳品	203
湿热体质最好远离冬虫夏草	204
养脾三食法，让“苦夏”成为轻松之旅	204
春天祛湿排毒就吃海带绿豆汤	205

对付湿热型痤疮，不可错过的七款中药疗法	205
---------------------------	-----

第八章 阴虚体质养生：镇静安神，少食辛辣

阴虚体质要养阴生津，多吃甘凉滋润食物	207
镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热症”	207
清淡饮食养阴，益寿延年	208
阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试	209
女人滋阴从来月经那天开始	209

第九章 血淤体质养生：活血化淤，忌食寒凉

忌食凉食：血淤体质者的饮食调理法则	210
当归田七乌鸡汤——血淤体质者的良药	211
山楂红糖汤加全身按摩，改变血淤体质有奇效	212
生姜蜂蜜水：调通气血，让“斑”顺水流走	212
简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀	213
脑力型血淤者，多吃行气散结的食品	214
青筋暴突正是气血淤滞的结果	214

第十章 特禀体质：益气固表，养血消风

过敏体质，健康的危险信号	216
特禀体质者慎用寒性食物	217
特禀体质补充维生素要慎重	217
皮肤过敏者的注意事项	218
如何让过敏性鼻炎不“过敏”	218

第五篇 顺天应时食为养，违背自然食为伤

——适时变化是养命的根本

第一章 随着季节养身体——“生”“长”“收”“藏”的养生秘诀

养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	220
做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运	221
天气变化也与我们的健康息息相关	222
养生之道在于顺应四时	223
《黄帝内经》四季养生总原则：内养正气，外慎邪气	224
《黄帝内经》中的四气调神大论	224
春夏养阳，秋冬养阴——万物生发的根本	225

第二章 春季养“生”——勿起之过早，食不宜过油腻

春季食补养生“六宜一忌”	226
春季补血看“红嘴绿鹦哥”	227
葱香韭美，春天是多么美妙的季节	228

吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘	228
香椿，让你的身心一起飞扬	229
春季补铁养肝，鸭血最佳	230
春季应选择温补阳气的蔬菜	231
多吃水果可以帮您远离春季病	232
摆脱“春困”的5款独家“汤术”	232
春季多吃蜂蜜防感冒	234
春季吃油菜可防口腔溃疡	235
春季饮食良方助健康	235
春初话养生，要跳过五大“陷阱”	237
春季是养眼好时节	237
中老年人春季养生“四不”原则	238

第三章 夏季养“长”——勿游玩过度，食冷热均衡不宜过寒

葱郁茂盛，夏季养生注养“长”	239
夏季饮食要注意“清淡”二字	239
夏日吃西瓜，药物不用抓	240
夏吃茄子，清热解毒又防痱	241
夏季尽享西红柿营养餐	241
夏季丝瓜，美丽“女人菜”	243
夏季吃黄瓜，最爱那一口清凉	244
夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉	245
夏季吃兔肉，口福、美丽和健康同享	247
夏季进补，一鸽胜九鸡	248
桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果	249
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	249
正确用膳，预防三种夏季病	250
姜汤是对付空调病的有力武器	251
夏季我们怎样利用食物清热消暑	251
夏季里最好的降温食物全知道	251
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方	254
防暑降温粥伴你清凉度夏	255
夏季要多补水和维生素	255
夏日喝凉茶有讲究	256
祛除湿邪，夏季最当时	256
夏季睡眠，盲目追求凉快对健康不利	257
夏日房事出汗易染病	258

第四章 秋季养“收”——勿兹食生冷，使运化不利，升降失常

万物收获，秋季养生注“收”	259
秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡	259
秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳	260
秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄	261
西兰花——滋阴润燥的秋季菜	262

莴笋就是秋季主打菜	264
秋季阳气“收敛”，用香蕉和梨滋阴润燥	265
秋季滋阴润燥，麦冬、百合少不了	265
秋令时节，新采嫩藕胜仙丹	266
“多事之秋”要多喝温润的饮品	267
为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生	267
秋季可用当归把冻疮拒之门外	268
秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情	268
秋季干燥，要防止静电伤身	268
“秋冻”要适当，千万别冻坏身体	269
秋季，别让“五更泻”缠上你	269
初秋时节应怎样防中风	270

第五章 冬季养“藏”——勿感伤，以暖为宜，使阴气得和，肝气得柔

寒水结冰，冬天养生注“藏”	271
冬季进补也应讲原则	272
冬季喝御寒粥可预防疾病	272
药食同源，冬季养生最便宜的“药”	273
冬食萝卜，温中健脾，不用医生开药方	273
在冬季餐桌上享受牛肉的滋补	274
驴肉补益气血，走俏冬季餐桌	275
冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜	276
冬季暖身找洋葱	278
冬季吃圆白菜可杀菌消炎	279
平常土豆冬季不平凡	280
寒冬至吃狗肉，养好身体第一位	282
鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美”	282
冬季喝汤固元气，祛除邪气	283
御寒有方——家庭火锅的做法	284
常喝茶可摆脱冬季瘙痒的困扰	284
冬季洗澡从脚开始有益健康	284
热水泡脚，不妨加点中药	285
冬季寒冷，老年人应防关节炎	285
冬季防止情绪“伤风”的几个小窍门	286
冬泳误区多，别让错误的认识危害健康	286

第六章 因时养生，藏在节气里的健康学问

岁首开年春意满——立春食养之道	287
春回地暖草如丝——雨水食养之道	287
神州大地待惊雷——惊蛰食养之道	288
春来遍是桃花水——春分食养之道	289
佳节清明桃李笑——清明食养之道	289
谷雨青梅口中香——谷雨食养之道	290
骤雨当空荷花香——立夏食养之道	290

轰雷雨积好养鱼——小满食养之道	291
割稻季节尽喜色——芒种食养之道	292
昼长天地似蒸笼——夏至食养之道	292
蝉鸣正烦田丰盛——小暑食养之道	293
大汗淋漓皆是夏——大暑食养之道	293
凉来暑退草枯寒——立秋食养之道	294
伊人去处享清秋——处暑食养之道	294
碧汉清风露玉华——白露食养之道	295
凉意舒情果清芬——秋分食养之道	296
天高云淡雁成行——寒露食养之道	296
梅映红霞报晚秋——霜降食养之道	297
万物收藏梅开红——立冬食养之道	297
保暖增温雪初降——小雪食养之道	298
朔风怒吼飞瑞雪——大雪食养之道	298
日短阳生炉火旺——冬至食养之道	299
冷风寒气冰天地——小寒食养之道	299
银装素裹腊梅飘——大寒食养之道	300

第六篇 食既能充饥，也能疗疾

——为自己和亲人嘘寒问暖

第一章 女子以血为本，避免形寒饮冷

血，以奉养身，莫贵于此	302
爱上补血食物，贵妃得以集三千宠爱于一身	302
中医气血双补要方：十全大补汤	303
鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停”	303
津液，源自体内的天然“燕窝”	304
红楼养生谱，女人的最爱	305
桃红四物汤——活血养颜第一汤	305
常见的菠菜、小米最能滋阴补血	306
适合每一位女性的补气血套餐	306
气血是母乳之源——母乳不足食来补	307
孕期重点补充铜元素	308
孕妇水肿饮食帮忙	308
适合孕妇的营养食物	308
七大最佳食物对母体和胎儿都有益	309
不适宜孕妇食用的食物	310
产后营养问题更重要	310
本草五验方，帮你留住青春的叶绿花香	311
爱自己，“好朋友”才会关爱你	312
经期饮食巧调理，还你好心情	313
温暖女人冰河时期的食疗方	314
女人以肝为天，养麦养肝最当先	315

食疗加经络，女人的最佳减肥法	315
“过劳”人群的气血能量储存法	316
用“五禽戏”来平衡气血生态最有效	317

第二章 助阳增寿，男人要养好后天之本

均衡饮食：“吃饱”更要“吃好”	319
男人要食之有道：饮食因体质而异	319
多吃这些食物对男人健康有帮助	320
看看这些让男人望而生畏的食物	320
命门之火温暖，男性不育自愈	321
锁阳，男人的“不老药”	321
淫羊藿：一只公羊带来的启示	322
从赵匡胤大赞羊肉泡馍说起	323
甲鱼，滋阴补阳之上上品	323
鳗鱼被誉为壮阳补肾的“鱼类软黄金”	324
虾是雄性力量的象征，带给肾阳亏者的福音	325
珍贵的“水中人参”海参，真男人的好选择	325
男人的“肾之果”——板栗	326
鹿龟双珍疗阳痿，男性雄风重寻回	326
遗精日久伤元气，煎汤备药保肾阴	327
利尿通闭是治疗前列腺增生的王道	327
日常小食物是消除疲劳的首选	328
五宜五忌，让男人拥有一颗“年轻”的心	329

第三章 要想小儿安，常带三分饥和寒

宝宝千万选好“第一餐”	330
营养好了，孩子怎么还贫血	331
流食最能养孩子娇嫩的脏腑	331
孩子一定要少吃桂圆和虾	332
给孩子喝牛奶三注意	332
保证孩子茁壮成长的饮食关键	333
孩子怎样吃饭最健康	333
婴儿：母乳喂养，食品辅助	334
幼儿：不偏不挑，营养全面	334
儿童：吃好早餐，少吃零食	336
白开水是孩子最好的饮品	336
十岁之前孩子饮食五不要	337
十三岁之前，五类运动最好别让孩子做	338
“蜜补”的效果无异于“拔苗助长”	338
培养健康的饮食和生活习惯，提高孩子免疫力	339
别忘了给大孩子补钙	340
补锌可不能胡乱补	340
给孩子喂药“三知道”	341
让孩子吃出一口健康的牙齿	342