

饮食改变运气

一切能提高你运气的美食都在本书中……

钟呼顺 著



人民日报出版社



亲爱的朋友，当你拿到这本书，表明你我无缘了。如果你能仔细地看完这本书，我要恭喜你，因为，只要你能按照书中所说的去做，吃好你的每一顿饭，那么，你的一生将因此而改变。有数码相机吗？那么，就给自己拍一张相片吧，再找张纸，把自己目前的工作情况、生活状况、思想情绪等一一写下来；然后，把这两样东西收好。一直到100天后，当你严格按照本书中所说的那样饮食后，哈，你会发现，自己的坏运气全没了，突然的，好运连连！那时，你再照一张相，再把那时的工作、生活、思想状况写下来，对比一下。你会发现，你自己完全变了一个人。你变成了一个精神焕发、好运当头的人！

原因是什么？是什么使你脱胎换骨？这千金难买的秘诀是什么？

很简单，那就是作者积十几年研习周易理论以及古老中医养生经验而为读者鼎力奉献的这本书——《饮食改变运气》。

你还等什么呢，快按照本书中所说的，“吃”出你的好运气吧！

ISBN 7-80153-862-5



9 787801 538628 >

ISBN 7-80153-862-5/G·477

定价：20.00元

饮食改变运气

钟呼顺 著

一切能提高你运气的食物都在本书中……



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食改变运气 / 钟呼籲编著. —北京: 人民日报出版社,
2004.4

ISBN 7-80153-862-5

I. 饮...

II. 钟...

III. 饮食—通俗读物

IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028339 号

书 名: 饮食改变运气

责任编辑:钟秋菊

封面设计:海 凝

出 版 者:人民日报出版社

(北京金台西路2号 邮编:100733)

电话:(010) 65369529 65369512

发 行 者:新华书店

印 刷 者:北京印刷一厂

字 数:150千字

开 本:880×1230 1/32

印 张:8.5

印 次:2004年5月第1次印刷

书 号:ISBN 7-80153-862-5/G·477

定 价:20.00元



目录 M U L U M U L U

好玩的问题 有意思的回答 /1

开头的話 /5

上篇：飲食改運基础篇

第一章 你属于什么类型人？ /13

一、《黄帝内经》中的人种分类 /13

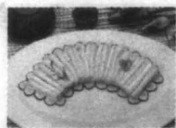
二、多愁善感的木形人 /17

三、充满活力的火形人 /19

四、坚持原则的金形人 /21

五、高深莫测的水形人 /23

六、大智若愚的土形人 /24

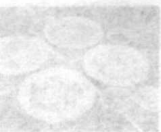


第二章 木形人的科学饮食 /27

一、木形人饮食建议 /27

二、木形人特色菜款推荐 /31

三、木形人家庭制作 DIY /35





目录 M U L U M U L U

第三章 火形人的科学饮食 /37

一、火形人饮食建议 /37

二、火形人特色菜款推荐 /41

三、火形人家庭制作 DIY/43



第四章 金形人的科学饮食 /45

一、金形人饮食建议 /45

二、金形人特色菜款推荐 /49

三、金形人家庭制作 DIY/52

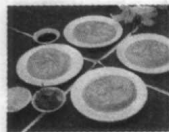


第五章 水形人的科学饮食 /55

一、水形人饮食建议 /55

二、水形人特色菜款推荐 /58

三、水形人家庭制作 DIY/60





目录 M U L U M U L U

第六章 土形人的科学饮食 /63

- 一、土形人饮食建议 /63
- 二、土形人特色菜款推荐 /69
- 三、土形人家庭制作 DIY /71

中篇：饮食改运面面观

第七章 让你事业更发达的食物 /75

- 一、出人头地吃牛肉 /75
- 二、牛肉美食大盘点 /79
- 三、选吃牛肉有窍门 /84
- 四、吃点梅子解油腻 /86



第八章 财运亨通要吃辣 /89

- 一、追本溯源话辣椒 /89





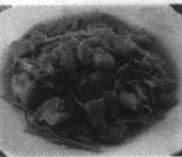
目录 M U L U M U L U

二、吃辣为什么旺财运? /92

三、辣味菜款大盘点 /97

四、吃辣者的禁忌 /101

第九章 讨异性喜欢的食物 /103



一、单身男子要吃虾 /103

二、补锌让你有男子气 /107

三、神秘的“男子还魂汤” /109

第十章 让你成为“万人迷” /113

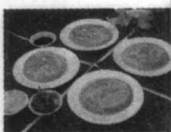


一、多吃葡萄好处多 /113

二、“万人迷”美食点击 /117

三、40 岁的女人如何吃 /120

第十一章 “吃”出神童来 /125



一、富含 DHA 的食品孩子要多吃 /125



目录 M U L U M U L U

二、智商与体液的酸碱度 / 130

三、要聪明,多吃豆 / 132

四、孩子要远离的食物 / 135

第十二章 快乐食物大盘点 / 139

一、快乐的鸡肉 / 139

二、吃土豆,不忧郁 / 143

三、德国热卖“失恋丸” / 147

四、快乐食品集锦 / 149



第十三章 怎么吃出好人缘 / 151

一、常吃面条有人缘 / 151

二、中式面条一品 / 154

三、西餐要吃长面包 / 157

四、助缘蔬菜细细看 / 159



目录 M U L U M U L U

第十四章 情绪低落的饮食疗法 /161

一、吃比萨,有精神 /161

二、补充精力有窍门 /166

下篇:饮食改运养生篇

第十五章 网虫的食谱 /173

一、“电脑脸”与“鼠标手” /173

二、网虫的饮食调节 /178

三、另类食物仙人掌 /182

第十六章 长寿的饮食诀窍 /187

一、碱性食物益长寿 /187

二、长寿食谱大公开 /192

三、老人喝粥要适量 /196





目录 M U L U M U L U

四、“发物”与“忌口”/198

第十七章 初一、十五要吃素 /203

一、吃素的医学依据 /203

二、喝牛奶,好选择 /209

第十八章 漂亮身材吃出来 /211

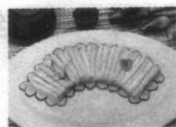
一、丰胸食物大盘点 /211

二、美臀食物大盘点 /215

三、美腿食物大盘点 /220

四、健齿食物大盘点 /225

五、美肤食物大盘点 /228



第十九章 喝碗五色养生汤 /233

一、五色养生汤的神奇功效 /233

二、不同颜色食物的食疗作用 /239



目录 M U L U M U L U

第二十章 不可不知的子午流注 /247

一、进补时间有玄机 /247

二、子午流注的科学依据 /252

三、食物属性要分清 /255

结尾的话 /258

115\ 来出甜林良寒聚 章八十第

115\ 点盘大醉食睡丰,一

215\ 点盘大醉食舞美,二

055\ 点盘大醉食舞美,三

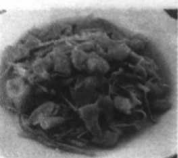
255\ 点盘大醉食舞美,四

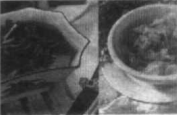
855\ 点盘大醉食舞美,五

655\ 点盘大醉食舞美 章六十第

655\ 点盘大醉食舞美 章六十第

155\ 点盘大醉食舞美 章六十第





好玩儿的问题 有意思的回答

中国健康杂志社常务副社长 杨博

从事媒体工作这么多年,老实说,已经很少看到既好玩儿又有意思的书了;但是,这本书却是个例外。当初,我一看到《饮食改变运气》的书名,好奇心便立刻生起来了,估计很多人的第一反应和我一样:

运气可以吃出来吗?

骗人的吧?

抱着强烈的好奇,老实说,甚至还有一定的抵触情绪,我一口气看完了它。

这到底是一本什么样的书,有这么大的魔力,能够让我一口气看下去呢?

如果让我用一句话来概括的话,或许可以说,这是一本传递最新的又是最古老的饮食理念,引领最时尚又最另类的饮食潮流的书。

人们的日常生活离不开每日三餐,如何合理地调配饮食,使之更有利于人体健康、滋补养生,是人们所关注的问

2 饮食改变运气



题。特别是随着全社会生活水平的提高,人们也越来越关心身体的健康。于是电台、电视里,关于健康的话题便成了众人瞩目的焦点。而本书从一个全新而又古老的角度诠释了有关饮食的种种疑问,告诉了我们怎么去吃?而且吃出运气!

说它新,因为书中提出的理论新。

人分为金木水火土五种人,每种人要吃不同的食物,新鲜吧?

我们进补要分时间,早上与晚上吃的补品有区别,新鲜吧?

农历初一、十五不吃肉有科学依据,新鲜吧?

别以为就是这些了,还有更新鲜的呢?

你想有桃花运吗?可以靠吃;

想发财吗?可以靠吃;

想让孩子更聪明吗?也要靠吃!

限于篇幅,我就不在这里一一举例了,大家可以从书中看到更多的类似的东西。尽管其中有些结论从现代科学角度还解释不清,甚至让人感觉是异想天开。但毕竟,在社会日益多元化的今天,这本书为我们展现了一个全新的饮食理念,我们没有理由拒绝它。

说它老,因为书中依据的论点论据全部来源于中国最古老的文化,像《周易》、《黄帝内经》、《类经图解》,几千年前的理论,够古老的吧?



中医的子午流注理论,易学的五行相克,深奥的古之大道,化为了为我们所理解的现代语言,如春风化雨,冲刷着我们的饮食习惯。

可喜的是,在这种新与旧的结合中,作者用了轻松的、甚至是调侃的笔调为我们诠释着他的理念,使我们在阅读时,没有一丝的理论、学术味,更没有古文的拗口。读这本书,就像是在中学时读的一本轻松的课外读物。

看一看书中的内容吧:万人迷的粉红女郎、拉斯维加斯的牌赌、邻家小妹的苦恼。一个个具体的事例,就像是在读一个个幽默的故事,使我们在轻松、笑声中领悟了许多。

而这种领悟确是深刻的,而非浅薄的。

与人为善,境由心造。这些我们早已深知的哲理竟由饮食这个俗的不能再俗的方面印证,更使我们感到神奇。

平日里,我们太忙、太累、太烦、太紧张,周围太嘈杂,食物太多太杂,我们一心几用,食而不知其味,吃得太快,因此失去了进食的身心裨益,更危害自己的健康。而这本书能够带给人们一个饮食的新观念,并借此改变自己的运程,拥有一个美好的人生。尤其是对现代社会中既想获得健康,又不忍改变舒适生活方式的懒人们,难道你不想用最轻松的方法,让健康永远相伴!让好运永随吗?

你是否因忙于工作、玩乐而无暇顾及自己的健康?你是否因每天不知道吃什么而苦恼?你是否为无暇照顾你塞满垃

4 饮食改变运气



圾食品的肚子,不能为它寻找一个快速简便的解决方案而手足无措?那么,看一看这本书吧。一切需要吃的人,不管你信或者不信书中的理论,它绝对是你不能不看的一本书!

[开头的話]

当今社会,每个人都有自己不如意的地方。

小李在一家电脑公司负责产品销售工作,这一段时期,他的销售工作十分不好,每次都是要与人家签订产品定货合同时,生意就被一些莫名其妙的理由黄掉,小李不明白,自己的运气怎么这么坏?

小王今年 34 岁了,1 米 80 的个头,相貌堂堂,工作也算高薪,但连个女朋友都没有,家里人替他着急。他自己也常叹气,怎么我的桃花运这么衰呀。

相比起小李、小王,廖先生夫妇看来是运气好多了,有自己的公司,生意不错,但还是有烦恼,儿子的成绩总是全班倒数几名。廖先生夫妇很发愁,怎么能让儿子聪明起来,将来也考个好大学呢?

烦恼!痛苦!霉运连连!困扰着无数的人,

这些是无数人普遍的心理状况。不管是事业无成,还是为情所苦、求财不顺、名落孙山、子孙不贤等等都是一样,这