

国家高级公共营养师
中国简易食疗倡导者

《回家吃饭的智慧》
《茶包小偏方，喝出大健康》

作者 陈允斌 著

吃法 决定活法

四代中医 / 四季养命食方

现在开始这样吃 一切都还来得及

春季：向一切阻挡生机的行为说不

夏季：想不老，就要在夏天好好地“长”一“长”

秋季：该是转身换一种活法的时候了

冬季：养好“种子”，方能喜迎来年

江西科学技术出版社

ZITC
紫图

吃法 决定活法

四代中医 / 四季养命食方

陈允斌 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

吃法决定活法 / 陈允斌著 .

— 南昌 : 江西科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5390-5219-9

I . ①吃… II . ①陈… III . ①食物养生 IV .

① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 243514 号

国际互联网 (Internet) 地址 : <http://www.jxkjcs.com>

选题序号 : ZK2013014 图书代码 : D14154-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZITU®

责任编辑 / 孙开颜

特约编辑 / 马松 李媛媛 谷磊 王炜

特约摄影 / 青简 (微信号 : 青简) 林小木 李景军 鞠倚天

吃法决定活法

陈允斌 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话 : (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京市昌平开拓印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 18.5

字 数 200 千

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5219-9

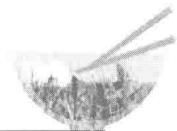
定 价 39.90 元

赣版权登字 -03-2014-281 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

春季：向一切阻挡生机的行为说不

1. 春季养“生”最忌生气 /015
2. 春季要少吃酸，多吃甘 /016
3. “蓼芽蔬甲簇青红，盘箸纷纷笑语中”：立春时节，警惕病毒苏醒 /019
4. 立春时节的食方：春饼、春盘 /020
5. 吃对芹菜，血压、血糖一起降，还帮肾脏排湿毒 /022
6. 吃对香菜：强壮心肺，专门“醒”脾 /023
7. 萝卜缨是“天然钙片” /026
8. 情人节的爱心饮方：玫瑰柠檬茶包 /028
9. “夜雨剪春韭，新炊间黄粱” 雨水时节，小心春寒料峭 /032
10. 雨水时节的食方：凉拌青韭芽 /034
11. “一鼓轻雷惊蛰后，细筛微雨落梅天”：惊蛰时节，病毒活跃 /039
12. 为什么吃生白萝卜不要去皮 /040
13. 惊蛰时节的食方：黄豆萝卜汤 /042
14. “四时唯爱春，春更爱春分”：春分时节，肝气最盛 /046
15. 春分时节的食方：三花舒肝解郁茶 /048
16. “且将新火试新茶”：寒食时节，风热袭人 /049
17. 寒食时节的食方：寒食祛邪粥 /051
18. 清明时节，“气清景明，万物皆显”：春光最明媚，正是抗流行病的关键阶段 /055
19. 清明时节的食方：艾粿、清明粥 /057
20. “三月三日天气新，长安水边多丽人”：上巳节，宜近水赏花 /059



21. 上巳节的食方：荠菜鸡蛋汤 /062
22. “谷雨深春近，茶烟永日香”：谷雨时节，抓紧护肝健脾 /065
23. 春困，困的是脏腑和大脑 /068
24. 防止春困的食方：牛肉、醒神茶 /069
25. 春季防流感的食方：护生汤 /071
26. 饮食抗雾霾：抗霾饮、清肺洗尘汤 /073
27. 麦枣安心粥，抗抑郁，抚慰所有不安的心 /078
28. 春季养生大课堂 /081



夏季：想不老，就要在夏天 好好地“长”一“长”

1. 如果能充分地“长”，就能延缓衰老 /087
2. 夏季要防心火烧过了头 /088
3. 夏季要多吃辛味，发散体内病 /089
4. 一夜熏风带暑来：立夏时节，固肾开始 /092
5. 立夏的固肾食方：核桃壳煮鸡蛋 /093
6. 为什么从立夏到头伏要开始吃“神仙姜枣茶” /095
7. 夏季食方“神仙姜枣茶”的功效 /097
8. 神仙姜枣茶，百搭回春方 /098
9. 母亲节：献给母亲的孝心茶——萱草忘忧茶 /102
10. 小满时节，将满未满，一切都是刚刚好 /106
11. 小满时节，吃梅接命 /107



12. “忆昔好饮酒，素盘进青梅。” /109
13. 接命食方一：青梅酒 /110
14. 接命食方二：酒梅干 /111
15. 接命食方三：冰梅酱 /112
16. 梅子是“返老还童激素” /113
17. 芒种时节，修复人体老化的大好机会来了 /116
18. 樱桃，心脏的阿司匹林 /117
19. 芒种饮食禁忌 /119
20. 芒种时节的食方一：樱桃甜汤 /120
21. 芒种时节的食方二：樱桃酒 /121
22. 端午节，好好祛邪 /122
23. 家悬艾蒲，净化空气驱蚊虫 /123
24. “艾”自己，“艾”家人 /125
25. 端午时节，宜“兰汤药浴” /127
26. 端午至，五毒出，宜佩“艾”心香包 /130
27. 端午时节的补肾食方：角黍香粽 /132
28. 提高身体免疫力的食方：新蒜煮蛋 /134
29. 防治疱疹和疥癣的外用方：雄黄酒 /135
30. 夏至时节，“盛极必衰”，安心为上 /138
31. 夏至时节的补心肾食方：桑葚膏 /140
32. 献给父亲节的礼物——二子延寿茶 /141
33. “小暑大暑，上蒸下煮”：小暑时节，排毒事半功倍 /144
34. 小暑时节排血毒食方：松花蛋红苋汤 /145
35. 夏天如何判断自己有血热毒 /146
36. 去夏季火毒的食方：莲子心甘草茶 /147
37. 抗夏季光毒的食方：胡萝卜番茄汁 /148

38. 大暑时节，湿热“煮”人，最是难熬 /151
39. 大暑时节的祛暑饮方：银花甘草茶 /154
40. 大暑时节的祛湿热食方：甜杏仁拌茴香 /156
41. 三伏天，冬病夏治的好时节 /156
42. 夏季排毒的外用好方：三伏贴 /158
43. 七夕女儿节：给爱的人熬一锅“相思长生粥” /163



秋季：该是转身换一种活法的日子了

1. 立秋时节，“睡起秋色无觅处”“一宿秋风不觉凉” /170
2. 为什么会秋乏？为什么立秋要贴秋膘 /172
3. 立秋时节的食方：补气黄芪粥 /173
4. 处暑时节，暑湿犹在，“新凉值万金” /177
5. 处暑时节的食方：出伏送暑补肾汤 /178
6. 白露时节，一岁露从今夜白，易悲秋，宜养肺 /182
7. 白露时节的养肺食方：红酒炖梨 /183
8. “金气秋分”，润燥为先 /187
9. 秋天有三燥（肺燥、肠燥、皮肤燥），会吃银耳就能消 /189
10. 银耳——平民的燕窝为何了不起 /190
11. 求医不如求银耳：如何对症吃银耳 /191
12. 如何炖银耳才能达到最好效果 /193
13. 什么时候吃银耳比较好：从秋分吃到来年立春 /194
14. 吃银耳要注意什么 /196
15. 中秋养生，奥妙就在一个“水”字 /198
16. 中秋吃冬瓜，能帮肾脏排毒 /200



17. 吃螃蟹大补，但要讲缘分 /201
18. 秋季健肾食方：送子蟹汤 /203
19. 饮酒过多后的保肝食方：桂香醒酒汤 /205
20. 寒露时节，露寒风冷，秋气伤肝，幸有“天香” /209
21. 寒露时节的食方：桂子暖香茶 /210
22. 重阳节，长生节，孝心节 /213
23. 登高望远，畅饮“空气维生素” /214
24. 结缘茱萸（辟邪翁），远离病邪 /215
25. 不能让家里老人的身体再“漏”了 /219
26. 献给老人的食方：山茱萸强筋壮骨汤 /220
27. 结缘菊花（延寿客），保心血管无恙 /222
28. 霜降时节，“昆虫皆闭关”，养好肝血，准备猫冬 /230
29. 霜降时节养肝血的食方：双莲墨鱼汤 /231
30. 秋季要冻下不冻上 /234
31. 一日之内夜不食姜，一年之内秋不食姜 /235
32. 秋季咳嗽有痰不能吃梨，用梨皮泡水喝 /237
33. 秋季孩子感冒咳嗽时间比较长，能吃梨吗 /238
34. 秋天如何让孩子少生病 /238
35. 秋冬时节如何对付哮喘 /239

肆

冬季：养好“种子”，方能喜迎来年

1. 立冬开始，宜静养，宜反思，宜补肾 /244
2. 谁说素菜不补肾：“凉拌茴香菜” /246

3. 一口红香茶，补肾细无声 /247
4. 立冬节气：绝爱初冬万瓦霜，相约白果墨鱼汤 /248
5. 初冬补肾的食方：白果墨鱼汤 /249
6. 立冬食方如何搭配，功效才迅捷不衰 /251
7. 小雪时节“谨盖藏”，一年的所得要在此时收仓入库 /253
8. 小雪时节的食方：“补肾养藏汤” /254
9. 仲冬“畅月”，最宜大补 /261
10. 仲冬时节，要多呆在安静的气场里 /262
11. 大雪时节的食方：大补养藏汤 /264
12. 冬季脚后跟开裂（肾虚），要多喝“大补养藏汤” /265
13. 冬季脚后跟已经裂口子了怎么急救呢 /266
14. 冬季补肾的食方：每天吃几颗风干板栗，特制补肾壮骨 /266
15. “庭前杨柳，珍重待春风”冬至时节，进补三倍功 /269
16. 冬至时节的食方：冬至补心养阳汤 /270
17. 为什么炖“补心养阳羊肉汤”要放甘蔗呢 /273
18. 冬至数九：晓妆染梅，“写九”消寒 /274
19. 小寒时节地气寒，严防下半身的寒湿 /281
20. 小寒时节的食方：糯米红豆饭 /282
21. 大寒时节“送寒气”，最难将就“寒” /285
22. 大寒时节的食方：消寒糯米饭 /286
23. 腊八节，感恩天地和父母的节日 /287
24. 腊八节的食方：佛粥 /288
25. 过年时候的开胃食方：腊八蒜 /291

后记

“顺时而食”的智慧 /293

国家高级公共营养师
中国简易食疗倡导者

《回家吃饭的智慧》
《茶包小偏方，喝出大健康》

作者 陈允斌 著

吃法 决定活法

四代中医 / 四季养命食方

现在开始这样吃 一切都还来得及

春季：向一切阻挡生机的行为说不
夏季：想不老，就要在夏天好好地“长”一“长”
秋季：该是转身换一种活法的时候了
冬季：养好“种子”，方能喜迎来年

江西科学技术出版社

ZIT
紫图

其实，身心出现问题，人生诸多不顺都是吃错了的结果！读完这本书，我们不得不承认原来以为吃对了的东西都吃错了，至少是吃偏了，我们一直忽略了隐藏在24节气食材中的巨大神奇能量。幸运的是，我们从此懂得了通过吃法找对活法的智慧。

★**春季疏肝食方**：春天来临，要向一切阻碍生机的行为说不，抗病毒、疏肝是为头等大事，需从立春开始多吃“五辛盘”，喝“三花饮”“醒神茶”“护生汤”……保证身体在春天生机勃勃。

★**夏季健脾固肾食方**：夏季是人体快速生长的季节，正是《黄帝内经》中所说的养长之时。若想不老，我们就要在夏季好好地“长”——“长”。夏天养生，重点是养心、肺。应从立夏开始吃“核桃壳煮鸡蛋”“神仙姜枣茶”“续命梅汤”“桑葚膏”“二子延寿茶”等保持青春，延缓衰老之食。

★**秋季祛燥养肺食方**：古人说，伤春悲秋，秋天的忧思伤的是五脏中的肺。人容易肺燥、肠燥、皮肤燥。此时，该是一切往回收，转身换一种活法的时候了。宜从立秋之日开始食用“黄芪补气粥”“出伏补肾送暑汤”“红酒炖梨”“桂子暖香茶”“双莲墨鱼汤”等补肺补肝之物。

★**冬季补肾食方**：冬季是藏好种子，养好种子才能喜迎来年的季节，宜静养，宜反思，宜补肾。宜从立冬时节开始饮用补肾佳品“白果补肾汤”“补肾养藏汤”“补心养阳汤”“佛粥”等。

★**四季解压安心食方——固元麦枣粥**：春分时节开始每日食用“固元麦枣粥”，可以缓解身心压力，调治抑郁带来的神经衰弱、严重失眠等心因性疾病。效果不是一般的好。

★**四季抗雾霾保肺食方——鱼腥草水**：凡遇到恶劣雾霾天气，准备好鱼腥草干品，加水熬煮，雾霾天及雾霾后三天内饮用，清肺、保肺。



紫图图书
我们策划中国精品畅销书



江西科学技术出版社
微信公众号



陈允斌 微信公众号

上架建议：生活·健康养生

ISBN 978-7-5390-5219-9



9 787539 052199 >

定价：39.90元

吃法 决定活法

四代中医 / 四季养命食方

陈允斌 / 著

拈指光阴，关心节序，养命有天助

人生活在天地之气中，就像鱼儿离不开水。水的变化关乎鱼儿的存亡。同样的，天地之气的变化关乎我们的性命。

一次在南方旅游，第一天艳阳高照，之后连续五天都下雨。天气预报说接下来还有雨。但我对旅友们说，明天会晴天，可以早起登山去。果然，那天早上，我们在山顶看到了很美的日出。

其实，我并不会预报天气，只是根据古人所说，天地之气每五天会有一次变化。这种变化在雨季可能表现为晴雨的交替，在旱季可能表现为刮风，在冬天可能表现为寒潮降温等。这些仅仅是天地间可见的变化，还有我们肉眼看不见的无形的变化，在悄悄影响我们的身体。所以，中医讲究随着天时变化来养生。“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”这是《黄帝内经》告诫我们的，四时阴阳之气是决定生死的根本。

古人认为，天地之间充满着阴阳之气。天气属阳，地气属阴，阴阳二气总是处在一个此消彼长的变动中。所以，每五天一个小的变化，称之为—“候”。每三候有一个转换，称之为—“气”，也就是现在我们所说的 24 节气。

人们把中国传统的农历称为“阴历”，其实不确切。中国文化讲究的是阴阳平衡，所以农历是阴阳合历，以太阴历定一个月的周期，以太阳历定一年的周期。其中，24 节气是根据太阳的运行位置来确定的。

《黄帝内经》中有一句箴言：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”如果我们希望身体阳气充足，就要跟随太阳的步伐，关注节气的更替。

每一个节气的到来，都意味着天地之气的转换。所以，每个节气都是一个养生的节点。我们随着节气来调整日常生活和饮食，就能达到事半功倍的养生效果。

本书根据每个节气的养生重点，以家常便饭的形式，搭配相应的饮方和食方。这些方法来源于我的家族百年来坚持顺时而食的实践经验，家中几代人都有受益。

关于书中所涉及的古代天文历法，曾求问于中国天文考古学学科创始人冯时先生，在此深表谢意！

“天之所助，虽小必大；天之所违，虽大必削。”顺应天时地生活，就会得到上天的眷顾。谨以此书献给尊重自然、关心节序的读者朋友，祝您万事顺时、健康长寿！

陈允斌

2014年12月8日于北京

春季：向一切阻挡生机的行为说不

1. 春季养“生”最忌生气 /015
2. 春季要少吃酸，多吃甘 /016
3. “蓼芽蔬甲簇青红，盘箸纷纷笑语中”：立春时节，警惕病毒苏醒 /019
4. 立春时节的食方：春饼、春盘 /020
5. 吃对芹菜，血压、血糖一起降，还帮肾脏排湿毒 /022
6. 吃对香菜：强壮心肺，专门“醒”脾 /023
7. 萝卜缨是“天然钙片” /026
8. 情人节的爱心饮方：玫瑰柠檬茶包 /028
9. “夜雨剪春韭，新炊间黄粱” 雨水时节，小心春寒料峭 /032
10. 雨水时节的食方：凉拌青韭芽 /034
11. “一鼓轻雷惊蛰后，细筛微雨落梅天”：惊蛰时节，病毒活跃 /039
12. 为什么吃生白萝卜不要去皮 /040
13. 惊蛰时节的食方：黄豆萝卜汤 /042
14. “四时唯爱春，春更爱春分”：春分时节，肝气最盛 /046
15. 春分时节的食方：三花舒肝解郁茶 /048
16. “且将新火试新茶”：寒食时节，风热袭人 /049
17. 寒食时节的食方：寒食祛邪粥 /051
18. 清明时节，“气清景明，万物皆显”：春光最明媚，正是抗流行病的关键阶段 /055
19. 清明时节的食方：艾粿、清明粥 /057
20. “三月三日天气新，长安水边多丽人”：上巳节，宜近水赏花 /059



21. 上巳节的食方：荠菜鸡蛋汤 /062
22. “谷雨深春近，茶烟永日香”：谷雨时节，抓紧护肝健脾 /065
23. 春困，困的是脏腑和大脑 /068
24. 防止春困的食方：牛肉、醒神茶 /069
25. 春季防流感的食方：护生汤 /071
26. 饮食抗雾霾：抗霾饮、清肺洗尘汤 /073
27. 麦枣安心粥，抗抑郁，抚慰所有不安的心 /078
28. 春季养生大课堂 /081



夏季：想不老，就要在夏天 好好地“长”一“长”

1. 如果能充分地“长”，就能延缓衰老 /087
2. 夏季要防心火烧过了头 /088
3. 夏季要多吃辛味，发散体内病 /089
4. 一夜熏风带暑来：立夏时节，固肾开始 /092
5. 立夏的固肾食方：核桃壳煮鸡蛋 /093
6. 为什么从立夏到头伏要开始吃“神仙姜枣茶” /095
7. 夏季食方“神仙姜枣茶”的功效 /097
8. 神仙姜枣茶，百搭回春方 /098
9. 母亲节：献给母亲的孝心茶——萱草忘忧茶 /102
10. 小满时节，将满未满，一切都是刚刚好 /106
11. 小满时节，吃梅接命 /107

12. “忆昔好饮酒，素盘进青梅。” /109
13. 接命食方一：青梅酒 /110
14. 接命食方二：酒梅干 /111
15. 接命食方三：冰梅酱 /112
16. 梅子是“返老还童激素” /113
17. 芒种时节，修复人体老化的大好机会来了 /116
18. 樱桃，心脏的阿司匹林 /117
19. 芒种饮食禁忌 /119
20. 芒种时节的食方一：樱桃甜汤 /120
21. 芒种时节的食方二：樱桃酒 /121
22. 端午节，好好祛邪 /122
23. 家悬艾蒲，净化空气驱蚊虫 /123
24. “艾”自己，“艾”家人 /125
25. 端午时节，宜“兰汤药浴” /127
26. 端午至，五毒出，宜佩“艾”心香包 /130
27. 端午时节的补肾食方：角黍香粽 /132
28. 提高身体免疫力的食方：新蒜煮蛋 /134
29. 防治疱疹和疥癣的外用方：雄黄酒 /135
30. 夏至时节，“盛极必衰”，安心为上 /138
31. 夏至时节的补心肾食方：桑葚膏 /140
32. 献给父亲节的礼物——二子延寿茶 /141
33. “小暑大暑，上蒸下煮”：小暑时节，排毒事半功倍 /144
34. 小暑时节排血毒食方：松花蛋红苋汤 /145
35. 夏天如何判断自己有血热毒 /146
36. 去夏季火毒的食方：莲子心甘草茶 /147
37. 抗夏季光毒的食方：胡萝卜番茄汁 /148