



《黄帝内经》 饮食养生智慧

传承中国式饮食智慧 诠释三千年养生精髓

常学辉◎编著

全家人的饮食养生宝典 受益一生的健康真经



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



传承中国式饮食智慧，诠释三千年养生精髓

《黄帝内经》 饮食养生智慧 大全集

常学辉 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》饮食养生智慧大全集 / 常学辉编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5308-7782-1


I . ①黄… II . ①常… III . ①《内经》—食物养生 IV . ①R221 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 039177 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 46 字数 751 000

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



在林林总总的历代养生著作中，价值最大、影响最深的当数《黄帝内经》，这部书有“医学之宗”的美誉，亦被后人称为“养生圭臬”。《黄帝内经》成书于春秋战国时期，是我国现存最早的中医理论专著，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的经络、穴位、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，进行了全面的阐述。《黄帝内经》之所以在中医文化史上占据无可替代的至高地位，是因为它所包含的饮食之道、养生之原蕴藏着深刻的智慧。无论时代如何变迁，它永不过时，常用常新。

《黄帝内经》是饮食养生的源头，认为“饮食为生人之本”，即饮食是人体营养的主要来源，是维持人体生命活动的必要条件。饮食调理得当，不仅可以保持人体的正常功能，提高机体的抗病能力，还可以治疗某些疾病；饮食不足或调理不当，则可诱发某些疾病。《黄帝内经》提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的膳食配伍原则，即五谷用来滋养，五果作为辅助，五肉作为补益，五菜作为充养，将谷果肉菜的气味配合调和而服用，可以补益精气。《黄帝内经》在饮食养生方面的智慧，主要有“饮食有节”“药食同源”“不时不食”等重要而精辟的理论。

“饮食有节”：即饮食要有节制，才能保证身体健康，而“饮食不节”则会导致疾病的发生。一味追求想吃什么就吃什么，什么好吃就吃什么，甚至高兴吃多少就吃多少，想什么时候吃，就什么时候吃，往往造成饮食失宜，损伤脾胃，导致多种疾病。要想拥有健康的身体，就必须养成良好的饮食习惯，从生活细节入手，及时补充身体所需，均衡营养搭配，安排好一日三餐，做到饥饱得当、寒温适宜与五味调和。

“药食同源”：食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，每种食物具有“四气”“五味”之分。“四气”即寒、热、温、凉。寒和凉的食物能起到清热、泻火、解毒的作用；热和温的食物能起到温中除寒的作用。“五味”即辛、甘、酸、苦、咸。在日常生活中，只有注意饮食五味的搭配合理，谷肉果菜互相调和，才能有效地补益人体的精气，更好地维护人体健康的需要。如果偏爱某味，食用过多，就会导致人体的脏气偏胜，出现脏腑功能失调而发生疾病，甚至危及生命。

“不时不食”：饮食要遵循四季变化的规律，将各类食物季节化，依养生需要、调养身体、以应季食物为准，选择合适的食物，不合时令的食物不吃，这才是正确的观念。而现代人的暴饮暴食、吃反季水果等生活方式也常常成为疾病的根源，要避免各类疾病，

不妨按照《黄帝内经》中的饮食养生之道去调整自己的生活方式。

本书详尽地介绍了《黄帝内经》中的饮食原则、抗衰饮食、祛火饮食、提高免疫力饮食、五脏饮食、不同体质饮食、四季饮食、不同群体饮食、常见病食疗法等，具体来说，科学地分析了《黄帝内经》中“饮食为生人之本”等原则，传授永葆青春活力的抗衰食法，教你利用食物健脑补脑，美容养颜；针对现代人爱上火的现象，提供了有效的祛火食疗方；介绍了对身体各个内脏器官有补益作用的食物，让五脏六腑都保持正常运转；并针对气虚、阳虚等9大体质，提供适宜不同体质者的食物，以改善体质，确保健康；为50多种常见病提供食疗方，使高血压、糖尿病、哮喘、鼻炎等各种慢性病不治而愈；顺应四季自然变化，提供了大量的具有可操作性的中医饮食养生疗法，帮读者调神养气；并根据男女老少不同人群所需营养，提供切实可行的食疗方，让每个人都吃出健康。

我们衷心地希望更多的人能领悟到《黄帝内经》中的饮食养生智慧，希望更多的人能灵活运用其中的饮食方法，轻松实现健康、长寿的目标。



目录

第一章 《内经》饮食智慧，不一样的养生真法

第一节 打开《内经》，领悟饮食养生的精要	2
治未病，《内经》养生保健的总原则	2
食物有阴阳，看它温热还是寒凉	2
食物的“四性”与“五味”	3
“不时不食”，顺天而食保健康	5
三餐的规律：《内经》日常饮食法	5
食饮有节：《内经》平衡饮食观	6
食养有尽：《内经》论食忌问题	8
第二节 食之有道，《内经》中不生病的饮食智慧	9
病，大多是撑出来的	9
没有不好的食物，只有不好的习惯	10
别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦	11
若要身体壮，饭菜嚼成浆	12
食物本无好坏，关键看你怎么吃	12
吃得不对，免疫力就下降	14
管不住自己的嘴，你只能越来越胖	16
第三节 透过《内经》看现代人怎么吃、吃什么	17
营养是生命和健康的根基	17
生食效果好，但不一定适合所有人	17
食疗有用也有限，治病不能单靠食疗	18
补品也要“以人为本”，因人而异	19
医生和药物不能保命，健康长寿要靠吃出来	19
流传的“食物相克”其实大多是忽悠	20
富贵病就是因为吃得太精细	21

第二章 《内经》饮食养生的根本：食物调和阴阳

第一节 兵未动，粮草先行：调阴阳从饮食开始	24
阳胜则热，阴胜则寒	24

粗细搭配：杂与精的平衡	24
生熟平衡：生熟阴阳互补才合理	25
荤素搭配：益寿延年的阴阳妙法	25
酸碱平衡：膳食不可多点酸	25
寒热平衡：热食伤骨，冷食伤肺	26
素食也要注意阴阳平衡	26
第二节 阴阳是个总纲，寒热食物左右健康	27
观察颜色，辨别食物寒热	27
肉类食品的寒热性也很重要	27
牛肉性温，食用重在寒热搭配	28
鸭鹅水中游，固为寒凉食	28
吃对凉性食物不生病	29
治愈畏寒，离不了食养	29
远离秋燥，少吃热性食物	30
阴型肥胖者可多选温性食物	30
第三节 饮食调养气血——气畅血足，阴阳才平衡	31
检测你的身体处于哪种气血水平	31
活血化瘀，多接近糯米甜醋炖猪脚	32
红小豆：补虚补血的良药	33
阿胶是补血的圣药	33
补血乌发找花生	34
告别贫血，加强营养是关键	34
鸡肉馄饨补气血，可使“泻立停”	35
地黄扶正气，服用辨生熟	36
肥胖症，补气血才是治疗的根本	36
第四节 排阳毒，泄阴浊：出口处的阴阳管理	37
一补一泻维持平衡，才不会伤身	37
进补如用兵，乱补会伤身	37
一天一颗橙，白领排毒良方	38
苦味变佳肴，排毒又清体	39
长寿延年的蔬果净血方	39
素食清肠，养生新主张	40
茯苓能泻又能补，养护身体显神奇	41
两日排毒法，激活身体的原动力	41
通则不痛，畅通经络首选丝瓜	42
星期天，调节肠胃阴阳的最好时期	42
三个水果排补法，让你水水灵灵一身轻	43
欢庆假日后的饮食排毒	44

第三章 《内经》抗衰饮食：用食物消除岁月痕迹

第一节 健康长寿靠自己，“饮食有节”抗衰延年的大道	46
肾气盛则长寿，肾气衰则夭折	46
抗衰防老首先补充胶原蛋白	47
源于民间的抗衰老方	47
玉米，抗衰美颜的秘诀	48
第二节 能量，就是活力：从食物中获取能量	49
能量高的人，不易老、不易病	49
青稞面，扫清一切污浊的能量食物	49
苜蓿，补充能量的“食物之父”	50
梅子，永葆青春的能量果	50
蟹肉，“横行霸道”也是一种能量	51
第三节 补髓养脑，脑不衰，全身不衰	52
卵磷脂，给大脑补充必要的营养	52
会吃枸杞子，健脑益智很简单	52
桑葚，帮你留住年轻的大脑	53
为大脑注入更多活力	53
远离伤脑的食物	54
中药秘制方，促进老人脑功能	55
第四节 以花养人，容颜不老青春永驻	55
槐花：抗衰老的“金不换”	55
月季花：疏肝调经有良效	56
金银花：清热解毒“凌冬不凋”	56
芍药：滋阴养颜的古方	57
玫瑰花：缓解压力，防止肌肤老化	57
百合花：宁心润肺，美容佳品	58
茉莉花：香身润燥的驻颜佳品	58
桃花：活血又润肠	59
西红花：活血美容的“红色金子”	60
梅花：疏肝活胃容颜不衰老	60
萱草：健脑抗衰是第一	61
花粉：天然的美容师	62

第四章 《内经》不上火的吃法：清火秘法，培固原气

第一节 健康远离上火，饮食需要清凉	64
上火是正气变成毒气的表现	64
灭火邪，多吃滋阴潜阳的食物	64
内热就会耗伤阴精，饮食“和”为贵	65
快餐族，防火是首要	66

不忌肥甘厚味，最易惹火上身	66
第二节 内火太大，分清虚实对症调	67
盗汗全因心火旺，要喝黑豆浮麦汤	67
口腔里的火，淡竹叶来消灭	68
白茅根冬瓜绿豆汤，专治小便发黄	69
莲子去火消燥、养心安神	70
祛肾火，常喝栗子杜仲猪尾汤	70
猪腰祛肾火，防治耳鸣	71
黄瓜清热解渴去胃火	72
藕节，祛肺火、止鼻血的能手	73
茼蒿，有助于清热除烦	73
虚火旺盛，吃点咸鸭蛋	74
珍珠润泽去火细无声	75
银耳胜燕窝，对付火气还得靠它	75
泥鳅：浇灭虚火，祛除寒湿的能手	75
竹笋，清热利水的好帮手	76
第三节 小小餐桌有玄机，上火食物这样吃	77
羊肉豆腐，搭配合理不上火	77
双冬狗肉，寒热搭配是温补	77
荔枝浸盐水，可以防虚火	78
荷叶和豆芽，清热去火是专家	79
韭菜炒蜆肉，阴阳搭配不上火	79
去虚火，请选黄花菜	80
老人夜火无眠，睡前吃把枸杞	80
第四节 饮食清凉，防治常见上火病症	81
胃里起火牙里痛，鲫鱼来当“消防员”	81
大便干燥就喝芋头大米粥	82
莲心止牙痛，让心静下来	83
干炒酸枣仁治疗烦热失眠	83
有痰咳不出，就找瓜蒂散	84

第五章 《内经》不生病的吃法：提高免疫力，让你百病不侵

第一节 餐桌上的免疫力之争——免疫食物大盘点	86
食物金字塔，解开瓜果蔬菜中的免疫密码	86
五谷不是吃不吃的问题，而是怎么吃的问题	87
食物有7色，免疫功效各不同	88
食物有“四性”，吃对了才能提高免疫力	89
身体缺啥就补啥——根据营养素吃出免疫力	89
膳食求均衡，为免疫加加油	91



早、中、晚，黄金配制餐桌上的三餐	91
第二节 小食物，大功效——增强免疫力的“明星”食物	92
蘑菇——为免疫力撑开防护伞	92
胡萝卜——健脾消食小人参	93
南瓜——绵软甜香富含钾	94
猕猴桃——维生素 C 之王	94
紫菜——海中鲜味清肠道	95
卷心菜——免疫疗效心中卷	96
苹果——全方位的健康水果	96
红薯——排毒养胃“土人参”	97
芦荟——养颜之物也养肠	97
木瓜——体内自酿黑珍珠的“百益之果”	98
第三节 吃对维生素，让你的免疫力节节升高	98
知己知彼——走近维生素	98
维生素家族——巩固人体免疫系统的生力军	99
维生素如何从你体内偷偷溜走	100
维生素之间，有合作也有排斥	101
维生素，天然的才是最好的	102
选择适宜的烹饪方式来留住维生素	102
剩菜覆上保鲜膜，维生素少流失	103
要想维生素流失少，看粥放面碱	104
常吃快餐可导致维生素不足	104
某些食物生吃更能补充维生素	105
补充维生素要抓住好时机	105
“夜猫子”：要多补充 B 族维生素	106
素食主义者：不忘补充维生素 B ₁₂	107
维生素 C 不可和某些食物搭配	107
维生素 D 是一种激素，不可多吃	108
过敏体质补充维生素要慎重	108
第四节 血型健康密码——根据血型吃出免疫力	109
免疫力可以根据血型“补”出来	109
O 型血的人增强免疫力的食补大法	109
A 型血的人增强免疫力的食补大法	110
B 型血的人增强免疫力的食补大法	111
AB 型血的人增强免疫力的食补大法	111
第五节 提升家庭各个成员的免疫力	112
选好宝宝第一餐，为免疫力打好“地基”	112
吃出好成绩——学生考前营养备战方案	113
孕期三养：不同阶段的免疫力增强配方	114

饮食月经——女人脆弱时期的免疫力维持	115
吃出免疫力，让男人从压力中突围	115
营养锁住免疫力，才能使夕阳别样红	116
第六节 回味经典——采撷国粹中的免疫力食养秘法	117
不时不食——《黄帝内经》中免疫力的食养学问	117
“食”本草，知健康——《本草纲目》中的免疫力食养精华	118
象形与象义——《易经》里的免疫力食养奥秘	119
食不厌精，脍不厌细——《论语》中的免疫力食养秘诀	120
安神之本，必资于食——《千金要方》中的免疫力食养方略	121
四季调食——《伤寒杂病论》中的季节饮食养生法	122
素口之道——佛家日常食养绝学	122
“辟谷”——道家的清肠食养智慧	123
看“红楼”学养生——《红楼梦》中的免疫力食养妙学	124
第七节 饮食习惯也是左右健康的“方向盘”	126
过饱伤人，饿治百病——暴饮暴食害处多	126
好的早餐是健康的第一步	127
午餐吃饱更要吃好	128
注意工作餐的“五不主义”	128
精心配备自己的晚餐	129
为了身体健康，还是少吃零食为妙	130
剩饭剩菜不能随便吃，别为节约吃出病来	131
新鲜不代表健康，生吃活食易伤身	131
管不住自己的嘴，你就会越来越胖	132
合理膳食的“三二三一”原则	133

第六章 《内经》脏腑饮食经：对症饮食养五脏

第一节 五脏和谐，人体长青——《黄帝内经》藏象饮食智慧	136
天地运作需要能量，脏腑健康先输营养	136
五色补五脏，食“色”有道理	137
五味入五脏，均衡进食最养生	138
第二节 养心：太咸太甜不益心，饮食甜咸要均衡	139
心脏安康，则活力如“涌泉”	139
红色食物最益心养气	140
南瓜能补中益气、益心敛肺	140
桂圆入心脾，巧治“失心症”	141
饮食帮你拒绝冠心病的威胁	142
夏季养心，防暑更要防贪凉	142
第三节 养肝：多食绿色食物，才是养肝护肝的根本	143
肝脏健康，则身体无毒	143



酸入肝，多食生津止渴食物	144
养肝护肝的“营养素”	145
大蒜是保护肝脏的上佳选择	146
排肝毒，黑豆甘草茶最管用	146
肝气不通，用陈皮调理	147
春季饮食护肝正当时	148
饮用乌龙茶，可轻松甩掉脂肪肝	149
第四节 养肺：辛辣伤肺，酸甘化阴润肺	149
肺主气，气调则营卫脏腑无所不治	149
白入肺，润肺应多吃白色食物	150
辛入肺，生姜薄荷宣肺气	151
虫草鹅，颐养肺腑的宝物	151
秋季便秘，多吃白色多汁的食物	152
以肺补肺，呵护肺脏最拿手	153
第五节 养肾：肾气足百病消，家中常备妙食	153
肾脏强健，则远离疾患	153
咸入肾，吃海带能补益肾脏	155
火锅，补阳暖肾的暖食	156
壮骨先补肾，才有硬朗身子骨	156
有生命力的食物最能补肾壮阳	157
黑入肾，肾气不足者要多吃	157
冬养肾，藏阳气保精气	158
补肝益肾，就选杜仲	159
养肝益肾、乌须美发说首乌	160
治疗肝肾病，首先得补一补精	161
第六节 养脾：多吃芳香，苦寒及清淡食物	162
养好脾，旺生万物衰生百病	162
吃得太好也生病，小心撑出脾病	163
黄入脾，黄色食物最补益脾脏	163
甜入脾，蜂蜜最能补中益气	164
长夏饮食多寒凉，“暖脾丸”来帮忙	165
三白汤，健脾美白的圣药	165
补气务必多食益气健脾的食物	166
人参善补气，脾肺皆有益	166
第七节 养胃：吃好才是福，胃喜欢细碎的食物	167
调好胃，造就后天之本	167
饮食 6 原则让你养好你的胃	168
要想不累肠胃，就要干稀搭配	168
生冷食物伤脾胃，半夏枳术丸来治	169
饭前喝肉汤，胜过补胃良药方	169





“黄金粥”，宜养脾胃最合适	170
养胃解酒，离不开葛花饮	171
花生，可以大补胃和脾	171
喝碗猪肚汤，温胃暖全身	172
没胃口多青睐香菜	172
慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键	173
补阴养胃，胃炎就会“知难而退”	173
牛肉仙人掌，让你远离胃溃疡	174

第七章 《内经》体质饮食经：辨清体质选对吃法

第一节 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧	176
《黄帝内经》是体质养生法的鼻祖	176
饮食影响体质的变化	177
地域饮食习惯，造成体质差异	177
体质养生必须注重生活调摄	178
日常饮食要顺从体质	179
合理选择饮食，可调整体质	179
判断体质，从辨别阴阳开始	180
自我检测，看一看自己属于哪种体质	181
第二节 平和体质：饮食要均衡，预防偏颇保健康	183
平和体质，饮食调理最关键	183
平和体质饮食调养应采取中庸之道	184
饮食不伤不扰，顺其自然养护平和体质	185
平和体质饮食之道——杂	185
平和体质进补，要选食补远离药补	186
平和体质，日常烹饪少放盐	186
第三节 阳虚体质：滋阴潜阳的食物要多吃	187
阳虚体质者怕冷喜热	187
护补阳气，让身体不再寒冷	188
阳虚体质，多选温补生阳的食物	189
花椒，补阳的一味好药	190
芥菜，温中散寒不可少	191
第四节 阴虚体质：多吃凉寒食物，滋阴清热安心神	192
阴虚，身体的“津液”不足了	192
身体出现这些小毛病，是阴虚了	193
镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热证”	194
补阴，重视早餐	195
阿胶眷顾阴虚之人	195
多吃甘凉滋润食物可养阴生津	196



秋日甘蔗赛过参，去热滋阴	196
两冬粥，解决阴虚引起的牙宣	197
阴虚火旺多选柴胡	198
第五节 食药补气，培补身体强体质	198
忌冷抑热，气虚体质要防脾气虚	198
气虚体质者，多补益五脏	199
樱桃补元气，气虚体质者记得常吃	200
几颗红枣加一觉闲眠，补气消病的好方法	201
燕窝补虚秘籍，从内到外的滋养	202
人参是补气的圣药	203
气虚者最怕硬熬伤气，气伤可多吃胖头鱼	204
第六节 痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊	205
痰与湿在身体内是如何形成的	205
多吃、少动会加重痰湿体质	206
改善痰湿体质需要健脾去湿	206
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则	207
痰湿者，宁可食无肉，不可食无豆	208
改善大肚腩，菊花苡仁粥常相伴	209
痰湿体质者要多吃枇杷，调节情志	209
冬瓜桂花茶，祛痰湿提升面部光泽	210
芡实山药薏仁粥消除痰湿的困乏	211
饮食改变痰湿体质，糖尿病不治而愈	211
第七节 气郁体质：理气食物，疏肝行气养神志	212
气郁体质多吃行气解郁的食物	212
气郁体质者要多吃萝卜	213
胆郁痰扰，心神不宁找竹茹	214
理气化痰、疏肝健脾有佛手	214
清香薄荷可清热散结	215
香菜补五脏，调理气虚	215
三款中草药，治疗气郁型阳痿	216
第八节 湿热体质：清热利湿是择食的根本	217
湿热体质的整体饮食结构	217
少吃甜食，口味清淡——湿热体质的饮食原则	218
红豆是湿热体质者的保健佳品	218
湿热体质最好远离冬虫夏草	219
桑叶菊花粥可缓解肝热目赤疼痛	219
芹菜红枣汤，以保肝来养心	220
巧吃丝瓜，祛湿效果才佳	221
对付湿热型痤疮，不可错过的七款中药疗法	222
脾胃湿热重在饮食调理	223



腹泻与便秘，湿热体质问题	223
第九节 血瘀体质：滋补食物，养阴化瘀疏经络	224
血瘀体质者忌食凉食	224
凤仙花：活血通经、祛风止痛	225
芒果，和胃、行气、润燥	226
当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药	226
绿茶清热，适合血瘀体质	227
第十节 特禀体质：合理“挑食”，益气固表，防过敏	228
过敏体质，健康的危险信号	228
皮肤过敏，特禀体质的最大苦恼	229
特禀体质者慎用寒性食物	230
玄参牡丹皮瘦肉汤，调理心经郁热	230
参苓莲子粥可治疗过敏性结肠炎	232
过敏性皮炎，内食外敷马齿苋	232
神仙粥，让过敏性鼻炎不“过敏”	233

第八章 《内经》顺时饮食经：饮食养生要吃对时辰，吃对气候

第一节 饮食应景应时，健康自有天助也	236
解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	236
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	237
春夏养阳，秋冬养阴——四季饮食总原则	237
养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	238
二十四节气中的饮食调养要诀	239
第二节 春季：阳气生发，宜通过饮食调养阳气	241
春天省酸增甘，滋养肝脾两脏	241
春季食补养生“六宜一忌”	242
春天吃韭菜，助你阳气生发	243
春吃油菜，解燥去火真管用	244
春养阳气，良药十分不如荠菜三分	244
香椿，让你的身心一起飞扬	245
防寒祛湿，雨水时节饮食养生	246
清肠排毒，惊蛰时节饮食养生	246
佳节桃李笑，清明时节饮食养生	247
春季补铁养肝，鸭血最佳	247
春天水果为伴，增强你的抵抗力	248
泄实补虚，春分时节饮食养生	249
春季祛湿排毒正当时	249
摆脱“春困”的5款独家“汤术”	250
滋阴养胃，谷雨时节饮食养生	252
花粉过敏，试试大枣甘麦舒心茶	252



对付流行性腮腺炎，红小豆可以帮大忙	253
第三节 夏季：阳气最盛，饮食宜清淡、忌燥热	253
科学营养，过个“清苦”的夏天	253
夏日吃西瓜，药物不用抓	254
消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属	255
夏吃茄子，清热解毒又防痱	256
夏季丝瓜，美丽“女人菜”	256
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方	257
凉茶新喝法，盛夏享口福	258
夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉	259
消暑祛病，从正确用膳开始	260
小满时节饮食养生，清利湿热	261
姜汤是对付空调病的有力武器	261
天热便秘，莴笋为你解忧	262
枇杷佳品，美味又止咳	262
芒种时节饮食养生，食勿过咸	263
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	263
夏季补气健脾的“君子粥”	264
夏至时节饮食养生，护阴养阳	265
立夏饮食养生，平抑心火	265
小暑时节饮食养生方	266
大暑时节饮食养生，多喝绿茶	266
第四节 秋季：阳消阴长，饮食调养应以润燥滋阴为主	267
秋季饮食，少辛多酸、合理进补	267
杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜	268
秋日红枣下枝头，多吃可防衰老	268
秋天进补多喝粥，美味又滋补	269
立秋饮食养生，秋瓜适度	269
秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡	270
秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄	270
处暑饮食养生，少油腻	272
麦冬、百合巧防秋燥	272
润肺消痰避浊秽，首选茼蒿	273
药食疗法，助你狙击肺结核	274
白露饮食养生，天凉防腹泻	274
秋季提高警惕，吃掉各类支气管炎	275
寒露饮食养生，润肺白果汤	275
秋分饮食养生，吃些山楂陈皮汤	276
霜降时节饮食养生	276
第五节 冬季：万物困藏，生机衰退，是进补的大好季节	277
冬季滋补，饮食为先	277



冬食葵花子，温暖全身心	278
冬季补虚，芡实是佳品	278
吃点红肉，寒冬也会变暖春	279
壮阳补肾很关键，冬吃鳗鱼有奇效	279
冬食萝卜，温中健脾，不用医生开药方	280
冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜	281
香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪	282
冬至吃狗肉，养好身体第一位	283
鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美”	284
立冬时节饮食养生，蘑菇豆腐汤	284
冬季暖身找洋葱	285
冬饮补酒，滋补强身益处多	286
冬季喝汤固元气，祛除邪气	287
火锅热腾腾，冬天享用有讲究	288
保暖增温雪初降——小雪食养之道	289
冬季皮肤瘙痒，一药一茶解君忧	289
朔风怒吼飞瑞雪——大雪食养之道	290
日短阳生炉火旺——冬至食养之道	291
冷风寒气冰天地——小寒食养之道	291
冬季要严防脑血管病	292
银装素裹腊梅飘——大寒食养之道	293
第六节 一天是个小四季，十二时辰里的饮食大法	293
十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系	293
熬夜过子时，请勿多食夜宵	294
丑时失眠，食疗效果好	295
寅时猛然惊醒，警惕肺部问题	296
起床第一杯水可不能乱喝	297
胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻	297
巳时脾经当令，是消化食物的关键时刻	298
午饭吃饱又吃好，多活十年不是梦	298
未时小肠经当令，养好小肠心脏也安	299
申时喝下午茶，将健康进行到底	300
酉时吃晚餐的健康法则	301
戌时补土，既补养脾胃又呵护胃气	301
亥时当令，睡眠注意八忌	302
第九章 《内经》不同群体饮食：因人而异，男女老少各不同	
第一节 孩子饮食养生重在摄入营养	304
辅食，均衡孩子的营养	304
孩子的饭要单独做	305
给孩子吃最适合他们的食物	305