

地瓜餐创始人
陈坚真 著

时食 养生法

简单易行的自然养生之道全面公开——

◎ 4大养生秘笈：

挑对时辰养身心，选对食材健康煮，认对体质吃对菜，正向思维喜乐来。

◎ 5大食材属性：

明辨平、热、温、寒、凉五大食材属性，挑对食材吃出健康。

◎ 8大人群应用食谱：

针对5大类体质示范春、夏、秋、冬四季养生食谱，更有为经期、更年期、在外就餐者特别设计的食谱，无油烟、清水煮，60道时食养生食谱现学现做。



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

地瓜餐创始人
陈坚真 著

时食 养生法



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

时食养生法 / 陈坚真著. - 天津: 天津教育出版社,
2007.2

ISBN 978-7-5309-4822-4

I. 时… II. 陈… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002700 号

时食养生法

出 版 人 肖占鹏

作 者 陈坚真

责任编辑 杜 平

装帧设计 金 山

特邀编辑 林妮娜 杜 度

内文制作 孟晓宁

出版发行 天津教育出版社 天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 北京百花彩印有限公司

版 次 2007 年 2 月第 1 版

印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷

规 格 16 开 (880 × 1230 毫米)

字 数 130 千 印 张 8.5

书 号 ISBN 978-7-5309-4822-4

定 价 28.00 元

关于本书



“什么能够改变你的人生？”

如果拿这个问题去询问任何一个饱受慢性病痛折磨的人，相信回答都会是：“摆脱病痛！”

本书要告诉大家的，正是一种靠自己的力量，就能够摆脱病痛的饮食及作息方式——时食养生法。

时食养生法，是自然律例最基础的养生方式。而自然律例，则是地瓜餐的创始人、本书作者陈坚真为了拯救自己而找出的一种方法。陈坚真本人就是这套养生法的最大受益者，她花了十几年的时间，用时食养生法逆转了自己的病痛，挽救了自己与家人的健康，也改变了许多人原本充满病痛的人生。

现在，陈老师将要通过本书告诉大家，如何在菜市场里找良药！如何辨别出适合自己的食材！如何烹调出既美味又具有养生作用的佳肴！如何张口就能轻松吃出健康来！

关于自然律例

自然律例，对大多数人而言，只是个名词。但是，对于那些曾经亲身体验过自然律例生活方式的人而言，自然律例无疑是重拾健康、创造幸福的契机。

自然律例，是陈坚真依照大自然的规律，

融合了基础的中西医学及营养学概念，通过自我认知与自我探索设计而成的。简单来说，自然律例是要教大家如何以简易又廉价的方法来成为自己和家人的良医，循序渐进地来改善人生，以期让生、老、病、死的苦痛过程，转变为生、长、死的幸福历程。

学习自然律例的最终目的，是帮助你保持身心平衡，以达到平安、喜乐、健康、智慧的幸福状态。而本书将着重于介绍自然律例最基本的养生之道——时食养生法。

关于时食养生法

时食养生法，是学习自然律例的入门功课，也是一套既简易又速效的养生方法。顾名思义，这套方法的重点在于适时的作息以及正确的饮食，此外还包括体质的调整以及正向的思维等，也就是在对的时间作息，并依据时令来进食的养生方法。

根据时食养生法的观点，疾病通常是结果，而非原因。除了先天在心理或身体上就有障碍的少数人之外，大部分人的疾病都是后天造成的。而一个原本健康的人之所以后来会得慢性病，是因为生活方式与健康之道背道而驰，作息及饮食违背了大自然的规律。也就是说，就因果关系而言，先是不正确的生活方式

导致了疾病，而后疾病再反过来拖累生活。

当人顺应大自然的规律生活时，身心通常是健康愉悦的；反之，若违反了大自然的规律，病痛就不可避免了。疾病并不是一种常态，而是人在错误生活方式之下的一种异常结果。当人出现病痛时，只要能够适时改正错误的生活习惯，并依据时令来调整饮食，就能够减少疾病带来的伤害，改善身心的健康状况。

根据时食养生法的养生原则，要赶走疾病获得健康，就要从以下四个方面着手：

作息：把握每天的养生良辰。

饮食：运用当令食材来增进健康。

体质：认识自己的体质并吃对食物。

思维：善用正确思维来加强养生功效。

简言之，时食养生法的精髓就是，顺应大自然的周期，认识疾病的成因，了解自己的体质，并善用当地、当季盛产食材来滋养身心，遵循五脏六腑的运作时辰来作息，培养积极正确的生活观念。

关于陈坚真

在陈坚真老师悟出自然律例并执行时食养生法之前，她曾经历过一段充满病痛的悲惨人生。她形容自己的人生，是先历经了死亡的绝望，再逐渐挣扎着找到一线生机。

天生虚弱的体质、欠缺照顾及保护的童年、成长环境不良的青春期、病弱而难养育的子女、濒临破裂的婚姻、慢性病缠身等，陈坚真全部遇上了。

她家境不好，从7岁起就开始打工，长期

的心力交瘁，拖垮了她的身体，于是，从16岁因肝病住院开始，她展开了和慢性病对抗的人生。

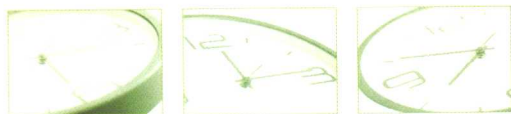
接下来的岁月里，陈老师陆续患过肝病、心脏病、中风、乳癌、抑郁症、类风湿关节炎、骨质疏松、严重的尿失禁等慢性病。而在当了妈妈后，还得再面对子女身上的许多疑难杂症。终于，在接了3张医院发来的病危通知书后，她动了学医的念头，决心要找出最简单易行的自然养生之道。

她努力研究各种能够医治病痛的方法，从西医、药学、营养学、中医到食疗、保健食品等。经过不断实验与尝试，她发现原来大自然就是最好的医生，人们生存的一切所需都能在大自然里找到，而当季、当地盛产的天然食材，就是维护健康的良药！只要顺应大自然的规律来生活，健康快乐原本可以轻松而廉价地获得。

于是陈老师提出了自然律例的主张，而且带动全家一起调整生活方式，依照时令来饮食与作息，此后不仅各种病痛逐渐消失，以前很多想不开或想不通的事情，在身体状况逐渐改善之后，也就跟着易于释怀了。

在身体与心理都越来越健康的情况下，她的人生也就逐渐精彩起来。后来，她把这套时食养生法推荐给其他有需要的人，并因此帮助了2000多人，改善了他们的生活质量。

现在，她希望通过这本书，让更多的人分享她重拾健康的秘诀。



目录 CONTENTS

序 顺应自然律例 掌握时食养生

本书使用秘诀

PART1 时食养生法四大秘笈

什么是时食养生法	6
作息：养生吉时值千金	9
饮食：天然食材就是良药	11
体质：认对体质吃对食物	17
思维：正向思维加强养生功效	23
时食养生法 知易行也易	25

PART2 上菜市场找良药

分辨食材的属性	30
时食养生最佳食材	33

PART3 时食养生法的应用食谱

应用食谱一

适合偏寒性体质者（典型特征：手脚冰冷）	
春季食谱	51

夏季食谱	54
秋季食谱	57
冬季食谱	60

时食养生法的应用实例

无胃的无畏勇者	63
---------------	----

应用食谱二

适合湿热性体质者（典型人群：“三高”患者）	
春季食谱	66
夏季食谱	69
秋季食谱	72
冬季食谱	75

时食养生法的应用实例

癌症晚期的终极尊严	78
-----------------	----

应用食谱三

适合燥热性体质者（典型人群：糖尿病患者）	
春季食谱	80
夏季食谱	83
秋季食谱	86



冬季食谱	89
时食养生法的应用实例	
一家三代都受惠	92

应用食谱四

适合偏湿性体质者（典型症状：容易腹泻）

春季食谱	95
夏季食谱	98
秋季食谱	101
冬季食谱	104

时食养生法的应用实例

摆脱高胆固醇的威胁	107
-----------------	-----

应用食谱五

适合偏燥性体质者（典型特征：长期便秘）

春季食谱	109
夏季食谱	112
秋季食谱	115
冬季食谱	118



时食养生法的应用实例

告别死亡的忧郁	121
---------------	-----

应用食谱六

适合女性经期、更年期保健者	123
---------------------	-----

应用食谱七

适合常在外就餐者的时食饮食秘诀	124
-----------------------	-----

时食养生法的应用实例

时食养生送子来	125
---------------	-----

附录

常见问题全解答	127
---------------	-----

[序]

顺应自然律例 掌握时食养生

我从事“自然律例”教学多年，在教学、推广以及与大家分享研究成果的过程中，历经了许多的喜与悲。

喜的是，在遵行“自然律例”的人群中，疾病痊愈的情况相当多见；悲的是，怎么会有那么多人五谷不分、蔬果不辨，至于如何烹煮就更明白了！

我自小家贫，所以只要生病，母亲便会采摘蔬果与草本植物做草药，也因家贫，我学着承担家务、料理三餐，自然而然就认识了食材。尔后在教学当中，我却发现许多人偏废了这项重要的能力。虽然大家知道要吃应季的食物，可是，哪些才是应季的？哪些食物适合自己？而这些食物又该怎么烹煮才最健康？这些成了执行时食养生法的很大困扰。

本书针对以上各项重点问题，做出了相关的说明及建议。虽因篇幅有限，无法将所有人的需求都纳入其中，每种体质的针对性食谱只能以四季划分，示范早、午、晚餐各

一份，但相信对于有心追求健康的人而言，亦能有所帮助。

思维决定行为，因此建立对健康的正确观念也很重要。健康是一切的基石，是人最重要且最有价值的资产。

要把人当“绩优股”经营，正确完善的兼顾身心的教育过程是必需且迫切的。而这一过程中很重要的就是健康的改善，所以时食养生法对渴望健康的人来说是一个福音。

本书编写时，由于希望能整理出更完善的内容，因此我一再调整并增加内容，就是希望用最简易明白、易操作的方法和最有效、廉价、常见的食材造福读者。

是爱使我在这本养生“秘笈”中倾注了对读者的热情，我知道这本书是累积健康与快乐的最佳读本！

陈坚真

A close-up photograph of a woman with short dark hair, wearing a yellow sweater, looking down at an open book. The scene is bathed in warm, golden light, likely from a window, creating a peaceful and focused atmosphere. The background is softly blurred, showing hints of a room's structure.

关于“自然律例”

“自然律例”要教大家的是如何以自然、简易、廉价的方法，为自己和家人赢得身心健康，让自己成为自己最好的医生。学习“自然律例”的最终目的，是以身心的平衡来达到平安喜乐与健康智慧的幸福状态。本书将着重介绍“自然律例”的养生之道——时食养生法。

本书使用秘诀

为了让您能够永葆健康，当您读本书时，建议您依照以下4个秘诀来执行时食养生法。

执行时食养生法的秘诀

秘诀1 了解自己的体质

请翻到第19页的《体质评量表》，根据个人的真实情况来勾选评量表中的选项，确定您属于哪种体质。

时食养生法的重点在于“在对的时间，吃对的食物”。而要吃对食物，就必须先了解自己的体质，然后才能针对体质来制定饮食标准。

所谓“对的时间”，指的是身体系统的运作周期及大自然的周期，什么时间该吃什么及该做什么，大家都一样；至于“对的食物”，则是指当令盛产且适合个人体质的天然食物。每个人的体质不尽相同，适用于每

个人的“对的食物”也就不一样。所以在开始执行时食养生法之前，要先了解自己的体质。

秘诀2 找出适合自己的四季食物

知道自己属于哪种体质后，请翻到第33页的《时食养生最佳食材》，挑选出适合自己体质的四季食物。

请注意，在执行时食养生法一段时间之后，要重新检测自己的体质，依据体质的变化调整食材的内容。

秘诀3 选择合适的菜谱烹调

接着请翻到第19页的《体质评量表》，根据自己的体质类型对照相应的参考食谱，然后在PART 3中找到具体的食谱来烹调菜肴。

另外，女性经期、更年期保健者，请参考应用食谱六适合女性经期、更年期保健者的回春食谱。

常在外就餐者，请参考应用食谱七适合

常在外就餐者的时食饮食秘诀。

秘诀4 汆烫的熟度，养生的关键

将食材放入滚水中，随即捞起，就是汆烫。至于汆烫后的食材究竟有几分熟，则要视食材纤维的粗细与切的厚薄度而定。一般而言，纤维越细、切得越薄的食材，汆烫后就熟得越快。例如，叶菜类的食材，汆烫后就几乎全熟了；而像莲藕之类的食材，汆烫后仍然是生的。因此，若要达到食谱中规定的熟度，便要视食材的不同掌握好汆烫后捞起的时间，例如：甜豆放入滚水后，随即捞起的熟度为全生至二分熟，而食谱要求为五分熟，便需要将捞起时间延后 10~30 秒。

各种食材汆烫后的熟度，请参见右表所示。为了方便测量熟度，这些食材都是切成 0.5 厘米厚的薄片的。



食 材	汆烫后几分熟 (0 代表全生，10 表示全熟)
青江菜	10
菠菜	10
卷心菜	叶 10 / 梗 5
紫苏	10
苋菜	10
地瓜叶	10
茼蒿	10
马齿苋	10
大白菜	叶 10 / 梗 5
虎杖	8~10
新鲜黄花菜	8
莴苣	7~8
红凤菜	6~8
菜花 (以直径 1.5 厘米的小朵为准)	5~7
芥兰	叶 7 / 梗 3
荸荠	4~6
茄子	4~6
芥菜心	5
苦瓜	3~5
冬瓜	3~5
丝瓜	3~5
龙须菜	3~5
芦笋	2~4
黄瓜、葫芦、越瓜 (俗称生瓜)、佛手瓜	2~3
青椒及彩椒	2~3
西红柿	2~3
白萝卜	1~3
胡萝卜	1~2
秋葵	0~3
莲藕	0~2
大头菜	0~2
茭白	0~2
甜豆	0~2
西芹	0~2
四季豆	0~2
南瓜、菱角	0

时食养生法四大秘笈

疾病，特别是慢性病，其实是“身体出了差错”的警报，它提醒我们：“身体需要做修正了。”时食养生法正是一种快速调理身体的方式。掌握作息、饮食、体质、思维这四大秘笈，你就能重获健康与幸福。





什么是时食养生法

如果能按照时令来安排饮食与作息，保持健康就是件既容易又无需破费的事！而这种依大自然时令来安排饮食与作息的养生方式，就是时食养生法。

当我们的健康出了问题时，就该回过头去检视并修正生活的方式，并依照大自然的法则来重新调整作息与饮食，这样才能让身心回复到健康的状态，这正是时食养生法的真谛。

时食养生法主张以“喂养细胞”作为构筑健康的基础工程。因为人体是由细胞组成的，喂养细胞就等于是替身体打好基础，并且能够使原有的疾病逐渐被消灭。要养出健康的细胞，就必须掌握“时”与“食”两项原则，就是“在对的时间，做对的事”和“认对体质，吃对食物”。

简单地说，“时”的原则就是在正确的时间对身体做高收益的事，亦即要让身体各个部位的细胞都能在最佳的时间得到最充分的休息、调养并吸收营养。至于“食”的原则，则是要让细胞吃得好、吃得对，也就是以细胞所需的均衡营养素来喂养出健康的细胞。糖类、膳食纤维、蛋白质、维生素、矿物质、

水分、油脂以及氧气逐层而上，替细胞搭建出一座扎实的营养金字塔。（详见第12页《细胞营养金字塔》。）

了解疾病，帮助身体进行修复

疾病通常是结果，而非原因，慢性病更是如此。病痛并不是一种人体的常态，而是人体在“错误操作”之下的一种异常结果，尤其是慢性疾病，通常与不良的饮食、作息习惯有关。

现在，由于工作的原因，许多人的生活习惯违反了健康的法则。晚睡晚起、熬夜甚至日夜颠倒、缺乏运动、排便不正常、三餐不定时、暴饮暴食、饮食精致化、吃零食或宵夜、应酬饮酒、以快餐或垃圾食物当主食、服用不必要的药物、违反时令饮食等，都是造成健康慢性透支的“杀手”。于是肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、肿瘤、痛风、肝肾疾病、胃肠疾病、慢性疲劳甚至抑郁症等慢性病，就渐渐找上身了。但是只要调整饮食及作息习惯，同时不要妨碍身体进行正常的代谢，病痛就会逐渐远离，幸福也将逐步靠近。

人体本身具有正常新陈代谢的自愈机制，身体会自动将体内的垃圾清扫出去，越是健康的人，扫除身体垃圾的能力就越强。但如果随意服用药物，无疑阻碍了正常新陈代谢的过程，致使各种毒素、病毒堆积在体内，不仅影响健康，甚至还会造成疾病的加重。

当身体进行新陈代谢时，就像我们打扫房间一样，平常看不到那些隐藏在角落里的灰尘和垃圾，一旦进行大扫除，才会惊觉！但是打扫脏乱的东西，其实是家中变干净的必经过程，如果此时中止打扫，脏东西就会继续留在家中。当身体在排除毒素时，好比是在家中进行大扫除，有时会出现旧疾复发的现象，但这些看似生病的情形，其实正是身体的正常代谢反应！如果此时阻止身体清除毒素的话，反而会把垃圾留在体内，造成身体的负担以及更多的疾病。



以感冒为例。感冒通常是由滤过性病毒引起的，虽说目前没有任何药物可以消灭滤过性病毒，但是人体的免疫系统本身就有歼灭入侵病毒的能力。在免疫系统和病毒作战的过程中所产生的发热现象，就是发烧。通常在发烧之外，同时会伴随着一些其他的不适现象，这些现象其实是身体代谢的反应。一般感冒的病程大约是3~5天，在这期间即使不使用任何药物，人体的免疫系统也能将感冒治好；而吃药打针也只是缓解感冒的症状而已，并不会缩短感冒的病程。如果随意以药物来解决感冒的话，反而会对身体的自愈机制造成干扰，甚至导致免疫系统作业的中断，让未被完全歼灭的病毒残留在体内，成为健康的隐患。

因此，要让体内更干净，就要了解身体的代谢反应，并且不阻碍身体进行新陈代谢。

时的原则：顺应自然周期来生活

大自然蕴含了许多种周期，人们的日常作息若能依循大自然的周期，就能对健康产生正面的影响。

昼夜交替乃至四季分明，都属于大自然的周期。植物与动物的生长，也有其一定的周期。不同的季节里，生长着不同的蔬果植物，已成熟的当季食物中富含生机的能量正是对人体最有益的。当人类产生时，大自然



已经为人们备妥了健康快乐地生存所需的各项资源，如果能够顺应大自然的周期来饮食作息，就足以消除资料匮乏之虞，凡事都将事半功倍，身心也会因万物的帮助而更加健康与平衡。

当季自然成熟的农作物，是无需施加额外的农药或肥料就能长得成熟且丰美的，由此可大幅减少化学肥料及农药对人体的伤害。由于投入的农药及肥料相对较少，当季盛产的水果或其他食物不仅较符合健康概念，而且也较便宜，同时也更加美味。反之，在非盛产季节的、经由人工催熟的农作物，不仅需要额外施加许多农药肥料，价格也较高，同时味道也不是很好。

不仅动植物是依照自然周期来作息的，人体的五脏六腑也是遵循着周期来运行的。若人们的生活作息能够顺应这个周期，身体机能就能得到适当的休息与修复，可常葆健康与青春，远离疾病的威胁，甚至原有的疾病也能够逐渐痊愈。

若能顺应大自然的周期及规律来生活，

就能使得原本依“生→老→病→死”行进的人生过程，回归自然法则而转变成“生→长→死”的过程，达到大家所追求的“寿终正寝”、“无疾而终”的境界。

食的原则：认对体质吃对食物

健康和饮食息息相关，我们吃什么东西到肚子里去，身体就会得出什么结果来。如果懂得正确的饮食方式，就能养生祛病。反之，吃错食物就会导致健康状况的恶化。

想要吃出健康，就得先认清自己的体质，然后在对的时间里吃对食物。而在挑选食材时，除了要注意是否和自己的体质相配之外，更重要的是要按照时令来挑选。简言之，挑当地、当季盛产的食材准没错。

掌握四大秘笈 贯彻时食养生

在执行时食养生法时，若能掌握作息、饮食、体质以及思维这四大秘笈，就能够快速改善健康状况，消除病痛并提高幸福指数。



秘笈 1

作息：养生吉时值千金

每天都有机会休养生息

人体全身的经络及脏器，各自有其运作的周期。

换句话说，五脏六腑都有自己的生物钟，每天都按照各自的时辰作息。只要能照着各个经络的“值班表”，让身体各器官轮流休息和运作，那么，每天都有一次让自己好好休养生息的机会！

举例来说，每天晚上11点到第二天凌晨3点，是肝胆系统发挥作用的时间，如果这段时间没有进入熟睡，就会增加肝胆系统新

陈代谢的困难，所以熬夜会使滤血、造血及代谢废物的过程迟滞，对肝胆的功能不利。相反，如果每天都能在晚上11点前睡着的话，就等于每天都让肝胆系统发挥最大的功效了。这样，情绪也安稳，愉悦度提高！

挑对时辰养身心

若是配合人体经络的运行时辰来行事，让各个器官及系统在该休息的时候休息，该活动的时候活动，就能使人体的各项机能都维持在最佳状态。





五脏六腑的生物钟——人体经络循环图

