



◎分析并列举了大多数人都容易忽视的饮食养生常识，切实帮助我们走出误区



◎针对不同人群、不同体质、不同季节、不同病症，提供切实可行的食疗方，让每个人都吃出健康

◎内容涉及日常生活方方面面的，让您一册在手，健康无忧



◎科学合理的健康养生理论，切实可行的饮食方案，让您远离疾病，获得健康



传承中华饮食智慧 浓缩千年养生精髓

《黄帝内经》 饮食养生智慧

慈艳丽 编著



养生食为先
吃出健康来

· 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

慈艳丽 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》饮食养生智慧 / 慈艳丽编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5466-2124-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 242183 号

出版发行 新疆人民出版社

新疆科学技术出版社

地 址 乌鲁木齐市延安路255号

邮政编码 830049

电 话 (0991) 2870049 2888243

E-mail xjkjcbhbs@sina.com

责 编 蔡剑辉

封面设计 韩立强

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

版 次 2015 年3月第1版

印 次 2015 年3月第1次印刷

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 550千字

定 价 29.80元



前言

《黄帝内经》是中医文化史上最神奇、最伟大的著作，凝聚着中国古代文化的精髓，既是后世所称誉的“医学之宗”，亦被称为“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》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，并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	6
食饮有节：《内经》平衡饮食观	7
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	10
病，大多是撑出来的	10
没有不好的食物，只有不好的习惯	11
别拿主食不当事儿，吃不够就出麻烦	12
若要身体壮，饭菜嚼成浆	13
食物本无好坏，关键看你怎么吃	14
吃得不对，免疫力就下降	15
管不住自己的嘴，你只能越来越胖	17
第三节 透过《内经》看现代人怎么吃、吃什么	19
营养是生命和健康的根基	19
生食效果好，但不一定适合所有人	19
食疗有用也有限，治病不能单靠食疗	20
补品也要“以人为本”，因人而异	21
医生和药物不能保命，健康长寿要靠吃出来	21
流传的“食物相克”其实大多是忽悠	23
富贵病就是因为吃得太精细	24

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	26
阳胜则热，阴胜则寒	26
粗细搭配：杂与精的平衡	26

生熟平衡：生熟阴阳互补才合理	27
荤素搭配：益寿延年的阴阳妙法	27
酸碱平衡：膳食不可多点酸	28
寒热平衡：热食伤骨，冷食伤肺	28
素食也要注意阴阳平衡	29
第二节 阴阳是个总纲，寒热食物左右健康	29
观察颜色，辨别食物寒热	29
肉类食品的寒热性也很重要	30
牛肉性温，食用重在寒热搭配	31
鸭鹅水中游，固为寒凉食	31
吃对凉性食物不生病	32
治愈畏寒，离不了食养	32
远离秋燥，少吃热性食物	33
阴型肥胖者可多选温性食物	33
第三节 饮食调养气血——气畅血足，阴阳才平衡	34
检测你的身体处于哪种气血水平	34
活血化瘀，多食糯米甜醋炖猪脚	35
红小豆：补虚补血的良药	36
阿胶是补血的圣药	37
补血乌发找花生	37
告别贫血，加强营养是关键	38
鸡肉馄饨补气血，可使“泻立停”	39
地黄扶正气，服用辨生熟	40
肥胖症，补气血才是治疗的根本	40
第四节 排阳毒，泄阴浊：出口处的阴阳管理	41
一补一泻维持平衡，才不会伤身	41
进补如用兵，乱补会伤身	41
一天一颗橙，白领排毒良方	42
苦味变佳肴，排毒又清体	43
长寿延年的蔬果净血方	44
素食清肠，养生新主张	44
茯苓能泻又能补，养护身体显神奇	45
两日排毒法，激活身体的原动力	46

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，饮食有节是抗衰延年的大道	48
肾气盛则长寿，肾气衰则寿夭	48
抗衰防老首先补充胶原蛋白	49
源于民间的抗衰老方	50

玉米, 抗衰美颜的秘诀	50
第二节 能量, 就是活力: 从食物中获取能量	51
能量高的人, 不易老、不易病	51
青稞面, 扫清一切污浊的能量食物	52
苜蓿, 补充能量的“食物之父”	52
梅子, 永葆青春的能量果	53
蟹肉, “横行霸道”也是一种能量	53
第三节 补髓养脑, 脑不衰, 全身不衰	54
卵磷脂, 给大脑补充必要的营养	54
会吃枸杞子, 健脑益智很简单	55
桑葚, 帮你留住年轻的大脑	55
为大脑注入更多活力	56
远离伤脑的食物	57
中药秘制方, 促进老人脑功能	58
第四节 以花养人, 容颜不老青春永驻	59
槐花: 抗衰老的“金不换”	59
月季花: 疏肝调经有良效	59
金银花: 清热解毒“凌冬不凋”	60
芍药: 滋阴养颜的古方	60
玫瑰花: 缓解压力, 防止肌肤老化	61
百合花: 宁心润肺, 美容佳品	62
茉莉花: 香身润燥的驻颜佳品	62
桃花: 活血又润肠	63
西红花: 活血美容的“红色金子”	64
萱草: 健脑抗衰是第一	65
花粉: 天然的美容师	65

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	68
上火是正气变成毒气的表现	68
灭火邪, 多吃滋阴潜阳的食物	68
内热就会耗伤阴精, 饮食“和”为贵	69
快餐族, 防火是首要	70
不忌肥甘厚味, 最易惹火上身	71
第二节 内火太大, 分清虚实对症调	72
盗汗全因心火旺, 要喝黑豆浮麦汤	72
口腔里的火, 淡竹叶来消灭	73
白茅根冬瓜绿豆汤, 专治小便发黄	73

莲子去火消燥、养心安神	74
祛肾火，常喝栗子杜仲猪尾汤	75
猪腰祛肾火，防治耳鸣	76
黄瓜清热解渴去胃火	77
藕节，祛肺火、止鼻血的能手	78
茼蒿，有助于清热除烦	79
虚火旺盛，吃点咸鸭蛋	79
珍珠润泽去火细无声	80
泥鳅：浇灭虚火，祛除寒湿的能手	81
竹笋，清热利水的好帮手	81
第三节 小小餐桌有玄机，上火食物这样吃	82
羊肉豆腐，搭配合理不上火	82
双冬狗肉，寒热搭配是温补	83
荔枝浸盐水，可以防虚火	83
荷叶和豆芽，清热去火是专家	84
韭菜炒蜆肉，阴阳搭配不上火	85
去虚火，请选黄花菜	86
老人夜火无眠，睡前吃把枸杞	86
第四节 饮食清凉，防治常见上火病症	87
胃里起火牙里痛，鲫鱼来当“消防员”	87
大便干燥就喝芋头大米粥	88
莲心止牙痛，让心静下来	89
干炒酸枣仁治疗烦热失眠	89
有痰咳不出，就找瓜蒂散	90

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	92
食物金字塔，解开瓜果蔬菜中的免疫密码	92
五谷不是吃不吃的问题，而是怎么吃的问题	93
食物有7色，免疫功效各不同	94
食物有“四性”，吃对了才能提高免疫力	95
身体缺啥就补啥——根据营养素吃出免疫力	96
膳食求均衡，为免疫加加油	97
早、中、晚，黄金配制餐桌上的三餐	98
第二节 小食物，大功效——增强免疫力的“明星”食物	99
蘑菇——为免疫力撑开防护伞	99
胡萝卜——健脾消食小人参	100
南瓜——绵软甜香富含钾	101
猕猴桃——维生素C之王	102

紫菜——海中鲜味清肠道	102
卷心菜——免疫疗效心中卷	103
苹果——全方位的健康水果	104
红薯——排毒养胃“土人参”	104
芦荟——养颜之物也养肠	105
木瓜——体内自酿黑珍珠的“百益之果”	106
第三节 吃对维生素，让你的免疫力节节升高	106
知己知彼——走近维生素	106
维生素家族——巩固人体免疫系统的生力军	107
维生素如何从你体内偷偷溜走	108
维生素之间，有合作也有排斥	109
维生素，天然的才是最好的	110
选择适宜的烹饪方式来留住维生素	111
剩菜覆上保鲜膜，维生素少流失	112
第四节 血型健康密码——根据血型吃出免疫力	113
免疫力可以根据血型“补”出来	113
O型血的人增强免疫力的食补大法	114
A型血的人增强免疫力的食补大法	115
B型血的人增强免疫力的食补大法	115
AB型血的人增强免疫力的食补大法	116
第五节 提升家庭各个成员的免疫力	117
选好宝宝第一餐，为免疫力打好“地基”	117
吃出好成绩——学生考前营养备战方案	118
孕期三养：不同阶段的免疫力增强配方	119
食养月经——女人脆弱时期的免疫力维持	120
吃出免疫力，让男人从压力中突围	121
营养锁住免疫力，才能使夕阳别样红	121

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	124
天地运作需要能量，脏腑健康先输营养	124
五色补五脏，食“色”有道理	125
五味入五脏，均衡进食最养生	126
第二节 养心：太咸太甜不益心，饮食甜咸要均衡	127
心脏安康，则活力如“涌泉”	127
红色食物最益心养气	128
南瓜能补中益气、益心敛肺	129
桂圆入心脾，巧治“失心症”	129
饮食帮你拒绝冠心病的威胁	130

夏季养心，防暑更要防贪凉	131
第三节 养肝：多食绿色食物，才是养肝护肝的根本	132
肝脏健康，则身体无毒	132
酸入肝，多食生津止渴食物	134
养肝护肝的“营养素”	134
大蒜是保护肝脏的上佳选择	135
排肝毒，黑豆甘草茶最管用	136
肝气不通，用陈皮调理	136
春季饮食护肝正当时	137
饮用乌龙茶，可轻松甩掉脂肪肝	138
第四节 养肺：辛辣伤肺，酸甘化阴润肺	139
肺主气，气调则营卫脏腑无所不治	139
白入肺，润肺应多吃白色食物	140
辛入肺，生姜薄荷宣肺气	141
虫草鹅，颐养肺腑的宝物	142
秋季便秘，多吃白色多汁的食物	142
以肺补肺，呵护肺脏最拿手	143
第五节 养肾：肾气足百病消，家中常备妙食	144
肾脏强健，则远离疾患	144
咸入肾，吃海带能补益肾脏	146
火锅，补阳暖肾的暖食	146
壮骨先补肾，才有硬朗身子骨	147
有生命力的食物最能补肾壮阳	148
黑入肾，肾气不足者要多吃	148
冬养肾，藏阳气保精气	150
补肝益肾，就选杜仲	150
养肝益肾、乌须美发说首乌	151
治疗肝肾病，首先得补—补精	152
第六节 养脾：多吃芳香，苦寒及清淡食物	153
养好脾，旺生万物衰生百病	153
吃得太好也生病，小心撑出脾病	155
黄入脾，黄色食物最补益脾脏	155
甜入脾，蜂蜜最能补中益气	156
长夏饮食多寒凉，“暖脾丸”来帮忙	157
三白汤，健脾美白的圣药	157
补气务必多食益气健脾的食物	158
人参善补气，脾肺皆有益	159
第七节 养胃：吃好才是福，胃喜欢细碎的食物	159
调好胃，造就后天之本	159

饮食 6 原则让你养好你的胃	160
要想不累肠胃，就要干稀搭配	161
生冷食物伤脾胃，半夏枳术丸来治	161
饭前喝肉汤，胜过补胃良药方	162
“黄金粥”，宜养脾胃最合适	163
养胃解酒，离不开葛花饮	164
花生，可以大补胃和脾	164
喝碗猪肚汤，温胃暖全身	165
没胃口多青昧香菜	165
慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键	166
补阴养胃，胃炎就会“知难而退”	167
牛肉仙人掌，让你远离胃溃疡	167

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	170
《黄帝内经》是体质养生法的鼻祖	170
饮食影响体质的变化	171
地域饮食习惯，造成体质差异	172
体质养生必须注重生活调摄	172
日常饮食要顺从体质	173
合理选择饮食，可调整体质	174
判断体质，从辨别阴阳开始	174
自我检测，看一看自己属于哪种体质	175
第二节 平和体质：饮食要均衡，预防偏颇保健康	178
平和体质，饮食调理最关键	178
平和体质饮食调养应采取中庸之道	179
饮食不伤不扰，顺其自然养护平和体质	180
平和体质饮食之道——杂	180
平和体质进补，要选食补远离药补	181
平和体质，日常烹饪少放盐	182
第三节 阳虚体质：滋阴潜阳的食物要多吃	183
阳虚体质者怕冷喜热	183
护补阳气，让身体不再寒冷	184
阳虚体质，多选温补生阳的食物	185
花椒，补阳的一味好药	186
芥菜，温中散寒不可少	187
第四节 阴虚体质：多吃凉寒食物，滋阴清热安心神	188
阴虚，身体的“津液”不足了	188
身体出现这些小毛病，是阴虚了	189

镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热证”	191
补阴，重视早餐	192
阿胶眷顾阴虚之人	192
多吃甘凉滋润食物可养阴生津	193
秋日甘蔗赛过参，去热滋阴	193
两冬粥，解决阴虚引起的牙宣	194
阴虚火旺多选柴胡	195
第五节 气虚体质：食药补气，培补身体强体质	196
忌冷抑热，气虚体质要防脾气虚	196
气虚体质者，多补益五脏	197
樱桃补元气，气虚体质者记得常吃	198
几颗红枣加一觉闲眠，补气消病的好方法	199
燕窝补虚秘籍，从内到外的滋养	200
人参是补气的圣药	201
气虚者最怕硬熬伤气，气伤可多吃胖头鱼	202
第六节 痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊	204
痰与湿在身体内是如何形成的	204
多吃、少动会加重痰湿体质	205
改善痰湿体质需要健脾去湿	205
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则	206
痰湿者，宁可食无肉，不可食无豆	207
改善大肚腩，菊花苡仁粥常相伴	208
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	210
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	216
三款中草药，治疗气郁型阳痿	217
第八节 湿热体质：清热利湿是择食的根本	218
湿热体质的整体饮食结构	218
少吃甜食，口味清淡——湿热体质的饮食原则	219
红豆是湿热体质者的保健佳品	219
湿热体质最好远离冬虫夏草	220

桑叶菊花粥可缓解肝热目赤疼痛	221
芹菜红枣汤，以保肝来养心	221
巧吃丝瓜，祛湿效果才佳	222
对付湿热型痤疮，不可错过的七款中药疗法	223
腹泻与便秘，湿热体质问题	224
第九节 血瘀体质：滋补食物，养阴化瘀疏经络	225
血瘀体质者忌食凉食	225
凤仙花：活血通经、祛风止痛	226
芒果，和胃、行气、润燥	227
当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药	228
绿茶清热，适合血瘀体质	229
第十节 特禀体质：合理“挑食”，益气固表，防过敏	230
过敏体质，健康的危险信号	230
皮肤过敏，特禀体质的最大苦恼	231
特禀体质者慎用寒性食物	232
玄参牡丹皮瘦肉汤，调理心经郁热	232
参苓莲子粥可治疗过敏性结肠炎	234
过敏性皮炎，内食外敷马齿苋	234
神仙粥，让过敏性鼻炎不“过敏”	235

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	238
解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	238
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	239
春夏养阳，秋冬养阴——四季饮食总原则	240
养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	240
二十四节气中的饮食调养要诀	242
第二节 春季：阳气生发，宜通过饮食调养阳气	244
春天省酸增甘，滋养肝脾两脏	244
春季食补养生“六宜一忌”	245
春天吃韭菜，助你阳气生发	246
春吃油菜，解燥去火真管用	247
春养阳气，良药十分不如荠菜三分	248
香椿，让你的身心一起飞扬	249
防寒祛湿，雨水时节饮食养生	250
清肠排毒，惊蛰时节饮食养生	250
佳节桃李笑，清明时节饮食养生	251
春季补铁养肝，鸭血最佳	251
春天水果为伴，增强你的抵抗力	253

泄实补虚，春分时节饮食养生	253
春季祛湿排毒正当时	254
摆脱“春困”的5款独家“汤术”	255
滋阴养胃，谷雨时节饮食养生	256
花粉过敏，试试大枣甘麦舒心茶	257
对付流行性腮腺炎，红小豆可以帮大忙	258
第三节 夏季：阳气最盛，饮食宜清淡、忌燥热	258
科学营养，过个“清苦”的夏天	258
夏日吃西瓜，药物不用抓	259
消暑佳蔬，当然非苦瓜莫属	260
夏吃茄子，清热解毒又防痱	261
夏季丝瓜，美丽“女人菜”	262
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方	263
凉茶新喝法，盛夏享口福	264
夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉	265
小满时节饮食养生，清利湿热	266
姜汤是对付空调病的有力武器	267
天热便秘，莴笋为你解忧	268
枇杷佳品，美味又止咳	269
芒种时节饮食养生，食勿过咸	269
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	270
夏季补气健脾的“君子粥”	271
夏至时节饮食养生，护阴养阳	271
立夏饮食养生，平抑心火	272
小暑时节饮食养生方	273
大暑时节饮食养生，多喝绿茶	273
第四节 秋季：阳消阴长，饮食调养应以润燥滋阴为主	274
秋季饮食，少辛多酸、合理进补	274
杏仁是宝贝，补肺、润肠又养颜	275
秋日红枣下枝头，多吃可防衰老	275
秋天进补多喝粥，美味又滋补	276
立秋饮食养生，秋瓜适度	276
秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡	277
秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄	278
处暑饮食养生，少油腻	279
麦冬、百合巧防秋燥	280
润肺消痰避浊秽，首选茼蒿	281
药食疗法，助你狙击肺结核	281
白露饮食养生，天凉防腹泻	282
秋季提高警惕，吃掉各类支气管炎	283

寒露饮食养生，润肺白果汤	283
秋分饮食养生，吃些山楂陈皮汤	284
霜降时节饮食养生	284
第五节 冬季：万物团藏，生机衰退，是进补的大好季节	285
冬季滋补，饮食为先	285
冬食葵花子，温暖全身心	286
冬季补虚，芡实是佳品	287
吃点红肉，寒冬也会变暖春	287
壮阳补肾很关键，冬吃鳗鱼有奇效	288
冬食萝卜，温中健脾，不用医生开药方	289
冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜	289
香菇伴你过一冬，来年疾病去无踪	291
冬至吃狗肉，养好身体第一位	292
鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美”	293
立冬时节饮食养生，蘑菇豆腐汤	293
冬季暖身找洋葱	294
冬饮补酒，滋补强身益处多	296
冬季喝汤固元气，祛除邪气	297
火锅热腾腾，冬天享用有讲究	298
保暖增温雪初降——小雪食养之道	299
冬季皮肤瘙痒，一药一茶解君忧	299
朔风怒吼飞瑞雪——大雪食养之道	300
日短阳生炉火旺——冬至食养之道	301
冷风寒气冰天地——小寒食养之道	302
冬季要严防脑血管病	303
第六节 一天是个小四季，十二时辰里的饮食大法	304
十二时辰与十二经络及脏腑的对应关系	304
熬夜过子时，请勿多食夜宵	305
丑时失眠，食疗效果好	306
寅时猛然惊醒，警惕肺部问题	307
起床第一杯水可不能乱喝	308
胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻	308
巳时脾经当令，是消化食物的关键时刻	309
午饭吃饱又吃好，多活十年不是梦	310
未时小肠经当令，养好小肠心脏也安	311
申时喝下午茶，将健康进行到底	312
酉时吃晚餐的健康法则	312
戌时补土，既补养脾胃又呵护胃气	313
亥时当令，睡眠注意八忌	314