

当身体健康、能量满格的时候，
面对各种事情都会充满勇气，态度更加积极乐观

来自台湾的
明星养生顾问 邱锦伶 ◎ 著

心灵择食

十年精华，邱锦伶的情绪食疗法

MIND CHOOSE FOOD

- ✓蛋白质烹调不要超过十五分钟，否则会变成劣质蛋白质
- ✓下午四点以后不要吃叶菜及水果，容易体寒
- ✓长期上肝火，身体会缺钙
- ✓情绪低落的时候不要吃黄豆类制品，不然更低落
- ✓.....

优质蛋白和淀粉摄取足够，让心脏有力，每天精神饱满
不碰上火食物，不仅脾气变好，皮肤也Q弹水嫩
改善寒性体质，才不会一天到晚懒洋洋
钙质补充够，提升记忆力，安定神经，不容易焦虑
.....

来自台湾的
明星养生顾问 邱锦伶 © 著

心灵择食

十年精华，邱锦伶的情绪食疗法

MIND CHOOSE FOOD

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵择食 / 邱锦伶著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-5357-9207-5

I. ①心… II. ①邱… III. ①情绪—自我控制—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 032695 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 健康养生

XINLING ZE SHI

心灵择食

著 者: 邱锦伶
出 版 人: 张旭东
责任编辑: 林澧波
监 制: 毛闽峰 赵 萌
策划编辑: 冯旭梅
特约编辑: 冯旭梅
营销编辑: 杨 帆 周怡文
封面设计: 利 锐
版式设计: 潘雪琴
出版发行: 湖南科学技术出版社

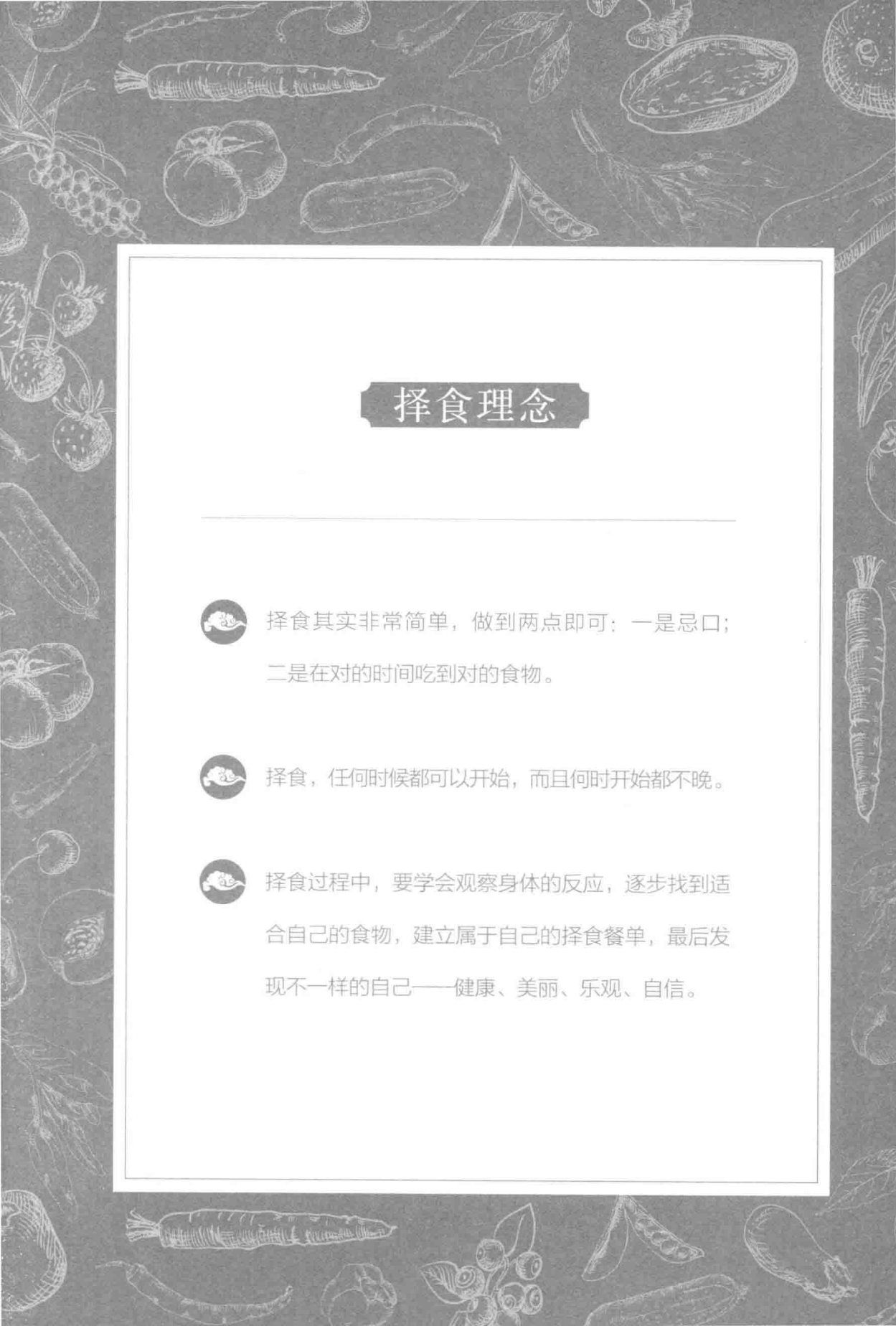
(湖南省长沙市湘雅路 276 号 邮编: 410008)

网 址: www.hnstp.com
印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
字 数: 180 千
印 张: 15
版 次: 2017年4月第1版
印 次: 2017年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5357-9207-5
定 价: 39.80 元



质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018



择食理念



择食其实非常简单，做到两点即可：一是忌口；二是在对的时间吃到对的食物。



择食，任何时候都可以开始，而且何时开始都不晚。



择食过程中，要学会观察身体的反应，逐步找到适合自己的食物，建立属于自己的择食餐单，最后发现不一样的自己——健康、美丽、乐观、自信。

择食入门课

一、早餐前的温姜汁

用料：老姜 1 斤

做法：

1. 老姜洗净去皮，切成小块。
2. 放入榨汁机中，加入刚没过姜块的水打成姜汁。
3. 把渣滤掉，以大火煮滚，放冷后装入玻璃瓶冷藏。

喝法：

每天早上起床，10 毫升姜汁加一茶匙低聚果糖或黄糖，再加 100 毫升热开水，空腹饮用。

功效：

坚持喝温姜汁，可以将体质调暖，对改善过敏性鼻炎、过敏性皮炎及妇科炎症都有帮助。



更详细的说明可扫码查看

二、四款择食鸡汤

基础材料：1 个鸡骨架、6 个鸡爪、2 大块老姜

药材：

制首乌补气鸡汤：制首乌 11 克、制黄精 19 克、参须 19 克（怀孕时去掉参须）、枸杞子 19 克

四神茯苓鸡汤：茯苓（白）38 克、淮山 38 克、莲子（白，去芯）38 克、芡实（生）38 克

天麻枸杞鸡汤：天麻 38 克、枸杞子 38 克

清蔬休养鸡汤：无药材（选一两种蔬菜，在起锅前 10—20 分钟内放到汤里煮熟即可）

做法：

1. 将 1 个鸡骨架和 6 个鸡爪氽去血水。
2. 老姜 2 大块去皮拍扁，放入加了 11 碗冷水的汤锅中煮滚。
3. 加入鸡骨架、鸡爪与该款鸡汤需要用到的所有药材，盖上锅盖，以中小火煮 1 小时后加入适量盐调味。
4. 熄火后捞出鸡骨架、老姜。第一款鸡汤药材捞出不吃；第二款和第三款鸡汤药材留下，跟鸡爪、鸡汤一起食用。



更详细的说明可扫码查看

三、择食三餐

早餐前：温姜汁

早餐：

1 碗择食鸡汤 + 优质蛋白质 2 份 + 2 种水果（各 6 口）+ 淀粉适量（整体吃完约八分饱）

午餐：

优质蛋白质 2 份 + 2 种蔬菜（做好后 1 碗）+ 淀粉适量（整体吃完约八分饱）

晚餐：

优质蛋白质 1 份 + 1 种蔬菜（做好后半碗）+ 淀粉适量（整体吃完约八分饱）

四、择食说明

1. 每餐应摄取优质蛋白质的计算公式：

$(\text{身高} - 110) \times 3.75 \text{ 克} = \text{你一天需要食用的肉的克数}$

把算出来的量分成 5 份，早餐 2 份、午餐 2 份、晚餐 1 份

2. 水果的吃法：

（1）可选择的水果有：猕猴桃（绿肉）1/2 个，牛油果 1/4 个（因其脂肪含量高，有妇科肿瘤或三酰甘油、胆固醇过高的人不建议吃），西番莲（百香果）1/2 个，莲雾 1 个，木瓜 6 口，美国葡萄 6—10 个，小苹果 1/2 个或者大苹果 1/4 个，

枇杷 3—5 个，番荔枝（释迦）1/2 个，草莓 3—5 个，小香蕉 1 根或者大香蕉 1/2 根，樱桃 6—10 个（有痔疮者不宜）。

（2）水果是寒性食物，吃多了容易水肿，所以一天只吃一次，最多吃 2 种，每种 6 口。

（3）因为水果酵素可以帮助食物分解代谢，所以早上用水果替代蔬菜。

3. 菜和肉的吃法：可以分别涮好或者清蒸后，淋上橄榄油和酱油吃；也可以选择温锅冷油将菜和肉炒在一起吃；或者选择 100 摄氏度以下的温度烤熟。一餐最好有 10 毫升的油。

4. 碗的容量：200—250 毫升。

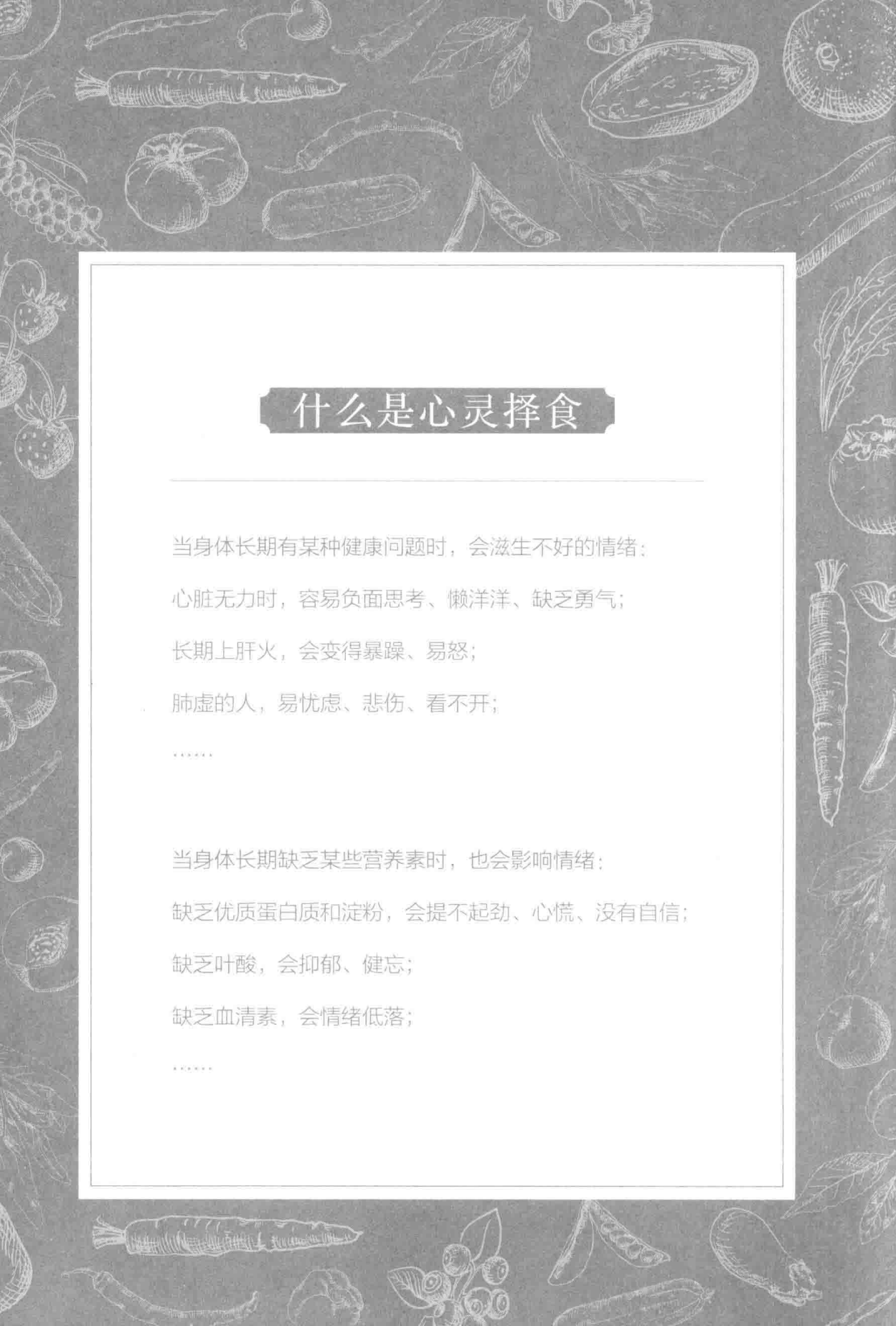
5. 晚餐时间：晚餐尽量在 7:30 前吃完，如果过点了，建议只吃淀粉。因为坏细胞，如癌细胞、肥胖细胞都是晚上比较活跃，尽量不要养肥它们，吃点淀粉类或红豆茯苓莲子汤挡一下饥就好了。

6. 择食用肉的原则：“四条腿的好过两条腿的，两条腿的胜过没有腿的。”但是牛肉不建议吃。

7. 淀粉的选择：淀粉除隔夜饭外，也可选择面条、馒头、法棍、米粉等。

8. 择食一定要坚定执行的忌口食物：蛋类、奶类、黄豆制品，上肝火食物、寒性食物、影响神经的食物。

9. 饮水量：每天水要喝够 2 000 毫升。



什么是心灵择食

当身体长期有某种健康问题时，会滋生不好的情绪：

心脏无力时，容易负面思考、懒洋洋、缺乏勇气；

长期上肝火，会变得暴躁、易怒；

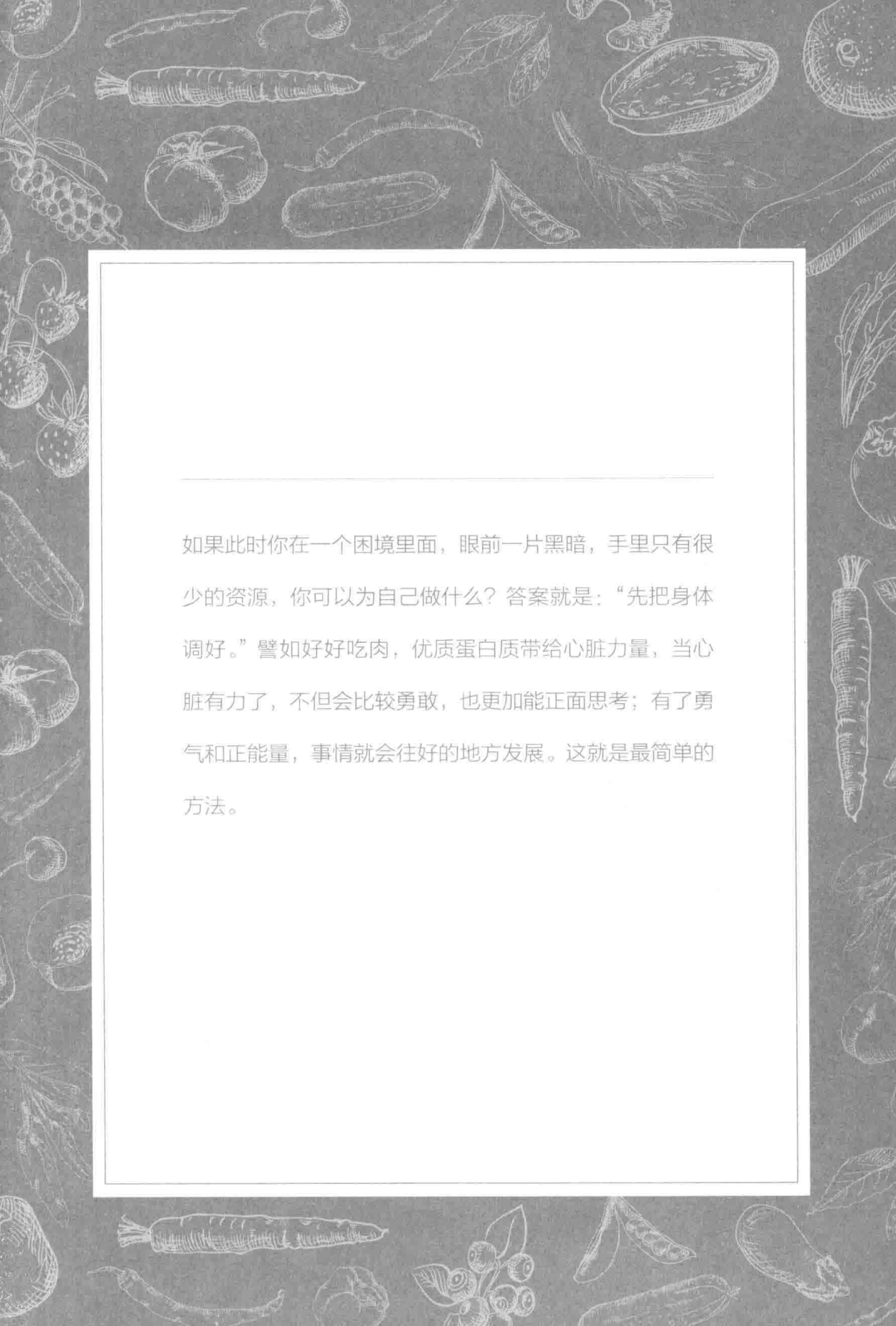
肺虚的人，易忧虑、悲伤、看不开；

当身体长期缺乏某些营养素时，也会影响情绪：

缺乏优质蛋白质和淀粉，会提不起劲、心慌、没有自信；

缺乏叶酸，会抑郁、健忘；

缺乏血清素，会情绪低落；



如果此时你在一个困境里面，眼前一片黑暗，手里只有很少的资源，你可以为自己做什么？答案就是：“先把身体调好。”譬如好好吃肉，优质蛋白质带给心脏力量，当心脏有力了，不但会比较勇敢，也更加能正面思考；有了勇气和正能量，事情就会往好的地方发展。这就是最简单的方法。

身体状态对情绪的影响 & 具体食疗方案

身体状态	对情绪的影响	对应方法
心脏无力	容易负面思考、总是担心、猜疑、退缩、压抑、内伤	1. 补充足够的优质蛋白质和淀粉 2. 补充 100 毫克的辅酶 Q10，早餐或午餐后一粒
上肝火者	暴躁、易怒、无明火	1. 忌口上肝火的食物、刺激性食物和辛香料 2. 不要熬夜
肠胃有问题	容易紧张、焦虑、低落、忧郁	1. 忌口上肠火的食物，如：蛋、蒜、韭菜、虾、奶制品等 2. 要补充益生菌 3. 忌口上胃火的食物，如：黄豆制品、糯米、竹笋、甜食和五谷杂粮
肾虚	恐慌、容易受惊吓、不耐烦、神经衰弱	1. 补充含钙食物 2. 补充柠檬酸钙。每天早、中、晚及睡前各吃一粒 1 000 毫克的柠檬酸钙，待状况稳定后，可改为一天三次
肺虚	忧虑、悲伤、看不开、钻牛角尖	1. 忌烟、酒 2. 空气质量不良时，请戴口罩 3. 优质蛋白质认真摄取 4. 淀粉认真吃 5. 忌口刺激性食物 6. 忌口寒性食物和冰品、生食 7. 忌口影响神经的食物 8. 不吃表面有绒毛的食物，如：猕猴桃、桃子、水蜜桃、草莓、枇杷等 9. 补充百合、银耳、莲子、莲藕、西洋参、山药（妇科肿瘤者不宜）

身体状态	对情绪的影响	对应方法
缺钙	情绪低落或躁郁、容易惊恐、易暴怒	摄取含钙食物，包括绿豆、油菜、空心菜、卷心菜、紫色苋菜、木耳、干香菇、杏仁、红枣、莲子、榛果、蛤蜊；海带和紫菜也含有钙质，但是甲状腺有问题的人不能吃。早、中、晚、睡前各吃一粒 1 000 毫克的柠檬酸钙，状况稳定后可以改为一天三次
缺乏辅酶 Q10	容易负面思考、担心猜疑、嘴馋	早餐或午餐后补充一粒 100 毫克的辅酶 Q10
缺乏优质蛋白质和淀粉	懒洋洋、提不起劲、心慌、郁闷、没有自信	三餐认真摄取足量的优质蛋白质和淀粉
黄豆制品过敏	情绪低落、忧郁	忌口黄豆制品：豆干、豆皮、豆腐、豆花、豆浆、黄豆芽、兰花干、素鸡、素肉、味噌、毛豆、纳豆、素火腿、黑豆、黑豆浆、豆豉等
吃到影响神经的食物	躁郁、容易激动、神经衰弱、睡眠质量不好	忌口影响神经的食物：鲑鱼、糯米制品（包括油饭、汤圆、麻糬、酒酿、粽子、年糕等）、竹笋（包括笋丝、笋干）、大白菜、小白菜、大黄瓜、小黄瓜、苦瓜、丝瓜、葫芦、冬瓜、芥菜、雪里蕻、白萝卜；菠萝、芒果、龙眼、荔枝、水蜜桃、哈密瓜、香瓜；巧克力、咖啡、浓茶、可乐、瓜拿纳茶等
缺乏血清素	情绪低落、忧郁	补充含血清素的食物，如：香蕉（肾病和糖尿病患者不宜）、低温烘焙的坚果、鸡肉、五谷杂粮（有胀气或皮肤过敏者不宜）、海藻、淀粉等
缺乏叶酸	抑郁、健忘、痴呆	补充含叶酸的食物，如深绿色蔬菜和瘦肉



孙俪推荐序

邱老师教会我对食物的断舍离

我喜欢这本书，它让我很感动，邱老师这样开诚布公地说出自己的各种经历，愿意与所有人分享自己的挫折和低潮，我想大部分人可能都无法做到，我觉得她很伟大。

自从跟邱老师学习择食之后，我最大的体会就是：她教给我们的等于是“对食物的断舍离”。当我们能够把自己的欲望降到最低，三餐都只是简单地吃到身体需要的营养，生活也就跟着变简单。所以我在择食之后，除了外表和健康的变化之外，也意外地发现了心境上跟以前不同。心灵变得越发安静了，对心灵成长的相关事情特别有兴趣，也开始研究疗愈和养生的东西。这些内在的改变，倒真是出乎我的意料。

邓先生常说，别看我因为择食好像吃得很简单，事实上，我反而是最懂得吃的。因为我按照择食的精神，吃饭的时候，都是用简单的清汤去烫肉或是青菜，顶多蘸一点好的酱油，因此食材都得很新鲜，一点点不新鲜的味道，我都吃得出来，所以我才是最挑吃、最懂吃的。我倒觉得这跟我们的心灵也有点像，如果心可以单纯、不乱，对身边的人和事必定非常敏感，同样也必定能为细微的事而感到快乐。

会认识邱老师，是因为几年前我在拍戏的时候，跟朋友聊到一直想瘦一点，我朋友便说起《择食》这本书，还告诉我好像真的很有用，很多人都尝试照着书上说的做，但只有少数人能坚持下去。我当时就挺好奇到底有多难，如果真的有用，我也想试一试。后来正好为戏宣传，有机会到台湾，我想通过朋友帮忙，跟邱老师约咨询，了解一下我的身体该怎么调养。好不容易约成了，朋友特别警告我：“你可不能迟到，邱老师最讨厌人家迟到。”到了见面的那天，我因为前面的采访延误了，因此迟到十五分钟，结果第一次见到邱老师，只觉得她很有距离感，还因为我迟到，脸色也不太好看，我那个时候挺怕她的。

但照着她的饮食规则坚持下来，我自己感受到了健康和外形上的改变，觉得真的很神奇，因此也到处跟朋友宣传择食，因为效果太好了，连我的家人也跟着受影响，偶尔跟着我择食。我生第一胎的时候还不认识邱老师，怀二胎时照着邱老师的方式吃东西和照顾自己，整个孕期心情都很平稳，所以我真的相信吃的东西和情绪是有关联的。

我只要有问题就立刻问邱老师，等跟她熟了才了解她个性其实很好，她每一次都是好有耐心地解释给我听。我们现在已经是很好的朋友了，不论她到上海或是我到台湾，一定都会相约吃个饭、喝个茶的。

对了，我还是看了这本书才知道她原来已经五十多岁了，我之前虽然好奇，但是不好意思问她，知道之后，我真的好惊讶，她自己真是择食效果最好的证明。

著名演员 孙俪



徐嘉楠推荐序

择食之后，体会到由内而外的改变

“哇，你变成邱老师了。”望着锦伶利落的短发，不禁回想起多年前那长发飘逸的身影。

在一个“法国乡村之旅”的行前说明会上，一位皮肤白皙的长发女郎，一下子就吸引住在座所有人的目光，她的气质让我不禁联想到古典美人胡因梦。接着，在普罗旺斯的旅途中，虽然二三十位团员可以各自选择行走路线，但我不知不觉就常常跟锦伶走在一块，她不俗的谈吐以及独特的品味，总让人如沐春风。

锦伶最让我敬佩的是，她丰富的学养，不是来自傲人的学府，而是来自家庭与个人的好读好学。多年后，她能成为择食养生专家“邱老师”，我一点都不意外，但选择了医理这条路，而且成为畅销作家，却完全出乎我的意料。后来，我才知道这个人生契机，竟然是从巨大的身心打击里萌生。以前，她把坚强的个性藏在美丽的长发之下；现在的短发，则刚好象征了她果敢的重生。

锦伶的择食养生之道，恰恰也是她重生过程里的自我学习与体悟。这个“道”，由内而发，源自对家人的关切及自我的受创经验。所以，她的养生咨询一直都是从“心”出发，要人面对自己的情绪、人际关系，克服自我饮食的惯性障碍，只有这

样才能恢复“身心小宇宙”的平衡。

她常说我们俩都有“老灵魂”，这个老灵魂似乎对心灵的感受特别深刻。虽然成名之后，获取金钱已非难事，锦伶仍安贫乐道，反而更关心穷苦受困的人与动物。她不汲汲营营于物质享受，更不愿用过度的身心消耗来换取身外之物，跟择食养生从“心”出发的一贯道理相同，她用实践来“证道”，也让她的追随者放“心”地过择食生活。

资深媒体人 徐嘉楠



周湘琦推荐序

选对食物，让自己拥有健康和正能量

从《择食》开始认识邱锦伶，转眼已经四年多了，她常常说自己绝对不是神，也最怕别人“神化”她。我从来没有把她当作神，而正因为她也只是一个平凡人，所以她的可爱是那么珍贵。平凡人跟神的差别在于，平凡人要花费时间和心力，让自己渐渐能成为活得自在、快乐、平和、善良的人，而神可不需要这些努力。因此我才会说她的可爱珍贵。

熟识邱老师的人才会看到她可爱的一面。她爱撒娇、爱笑，有时候跟她斗嘴或开玩笑，她的气度也惊人地宽广。我与她还吵过架，那次的经历正是我真心喜欢她的开始。

当时因为看法相左，我跟她吵起来，事后觉得是自己态度不好，因此鼓起勇气，战战兢兢打电话给她，心想她应该免不了要让我难堪一下吧。结果电话那头传来她轻松的语调：“你好哇！”我大吃一惊，她竟然没有生我气吗？邱老师说：“我早就没事啦！”然后她接着说，“我本来就是这样呀，又不是什么大不了的事情。”这份豁达让当时的我感到惊讶，在更加了解她之后，才明白这本来就是她的个性。我总是认为，吵过架还能成为好朋友，那就是彼此有了解与信任，我们的确渐渐成为知心的好朋友，并且也因为这件事，我对她的情绪管理能力有了超强印象。