

胃口决定人生出口 味道决定命运渠道
周易理论和中医养生互证互用 中华古文化和现代新科技一体一方

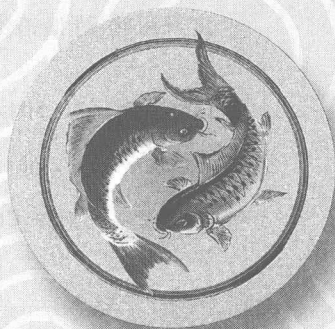


邵讷语 ◎ 编著

食来运转

“心”“食”共养，“运”“命”同长
五湖四海美味珍馐，运程密码尽在其中

中国商业出版社



食来运转

胃口决定人生出口 味道决定命运渠道

邵谏语 ○ 编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食来运转/邵谡语编著. —北京: 中国商业出版社,
2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6580 - 1

I. 食… II. 邵… III. 食品营养: 合理营养 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 111836 号

责任编辑: 张超美

中国商业出版社出版发行

(010-63180647 [www. c-cbook. com](http://www.c-cbook.com))

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京嘉业印刷厂印刷

*

710 × 1000 毫米 16 开 16.5 印张 220 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

目录

第一章 中国人的胃口有着中国式的运程

阴阳与命运之轮	/ 2
五行与中医性命	/ 3
中医五行：多除少补	/ 7
五行与食物	/ 8
向食物祈祷的神迹	/ 9
命理根源与生肖属性	/ 10
十二生肖饮食改运	/ 11
要想牛吃牛肉	/ 20
要想旺就吃辣椒	/ 22
治贫穷的食物菜单	/ 24
吃出好运来	/ 25
餐桌风水五大忌	/ 27
生辰八字吃什么好	/ 28
肉类改运秘方	/ 30
鱼和海鲜改运秘方	/ 32
植物改运秘方	/ 36

第二章 二十四节气与开运菜肴

万物复苏话养生——立春开运菜肴	/ 46
-----------------------	------

“雨水”过后雨水多——雨水开运菜肴	47
雷鸣蛰虫出——惊蛰开运菜肴	49
阴阳相半——春分开运菜肴	50
桃花初绽杨柳泛青——清明开运菜肴	51
雨水生百谷——谷雨开运菜肴	52
夏日的开始——立夏开运菜肴	54
万物长、少盈满——小满开运菜肴	55
播种有芒之谷——芒种开运菜肴	56
半夏生、木槿荣——夏至开运菜肴	57
七月七日小暑天——小暑开运菜肴	59
一年中最热的节气——大暑开运菜肴	61
天高气爽、月明风清——立秋开运菜肴	62
暑气止——处暑开运菜肴	63
阴气渐重、凌而为露——白露开运菜肴	65
昼夜均而寒暑平——秋分开运菜肴	66
露气寒冷、将凝结也——寒露开运菜肴	68
气肃而凝，露结为霜——霜降开运菜肴	69
草木凋零、折冲伏藏——立冬开运菜肴	70
寒未深而雪未大——小雪开运菜肴	71
万里雪飘——大雪开运菜肴	73
“数九”至此始——冬至开运菜肴	74
月初寒尚小——小寒开运菜肴	75
除旧布新——大寒开运菜肴	77

第三章 食物改运，把体内恶因清理

食物改运，从改变人体毒素开始	80
怎样排除人体毒素和垃圾	81
人体毒素从何来	83
人体毒素或垃圾都有哪些	84
饮食改运法	89

第四章 食来运转，从内到外的改变

五行养生吃什么	/ 108
食物合胃，好运自来	/ 109
嗜吃味道看性格	/ 110
婴幼儿饮食主在健脑	/ 111
饮食可影响男性“性福”	/ 114
聪明女孩美丽肌肤每一天	/ 116
饮食搭配与生男生女的关系	/ 121
长寿的饮食诀窍	/ 122
吃什么食物补什么运	/ 124

第五章 素食改命，我行我“素”

食素改运的五行渊源	/ 130
素食者必多智	/ 132
素食让你远离病痛	/ 134
食素能够延缓衰老	/ 135
食素最易吃出健康	/ 136
现代人为什么要食素	/ 137
西方素食主义的发展	/ 138
佛家的素食主张	/ 139
现代人的食素形式	/ 140
素食对人类进化的影响	/ 141
孩子应怎样食素	/ 143
老人食素有哪些要领	/ 144
食素需要注意哪些问题	/ 145
哪些素食不可空腹服食	/ 147

第六章 食来运转的饮食环境与风水

吃出好命好风水	150
吃出你的爱情好风水	151
旺运的厨房风水	153
橱柜与灶台风水	158
卫浴风水宜与忌	159
餐厅布置有风水秘密	160
不可小视的餐桌风水	162
餐桌风水十大事项	163
酒柜风水布置要点	165
厨房风水 16 绝招	166
厨房风水小测试	168
健康厨房提示	172

第七章 不时不食的中华食俗

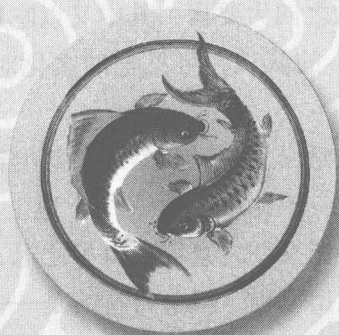
春节万家乐	176
元宵时节元宵圆	179
龙抬头，撑腰相劝啖花糕	181
春来上巳节	183
清明时节，青团酥口	185
端午共解青菰粽	187
中秋月饼天下圆	189
买糕沽酒，且作重阳	192
冬至馄饨	194
腊八佛粥节	196
人生第一口	198
寿诞饭	203
人生婚姻食俗多	205

第八章 食来运转第一菜谱

时来运转的新年开运菜	/ 210
十二星座之开运菜式	/ 212
开运菜林林总总	/ 220
开运素食及小厨艺	/ 222

第一章

中国人的胃口有着中国式的运程



《礼记》曰：“饮食男女，人之大欲存焉”。

日常生活中最常听到的也不外“民以食为天”、“吃饭皇帝大”。

衣食住行为人类生活之四大要素，其中又以吃最为重要，而中国自古就有“衣食足则知荣辱”的认识，可见吃的文化对咱们中国人来说扮演了何等重要的角色。

中国的文化，从某种意义上说，就是第一等的饮食文化。

中华美食，举世闻名：不论是天上飞的、地上走的，大自满汉全席，小至路边夜市，种类之多、烹调之繁堪称世界之冠，既要吃得健康、吃得美丽，还得吃出窈窕、吃出幸福，但最奇特的是——在满足口腹之余，让自己也吃出运势来。

从某种意义上说，中国式的胃口决定和掣肘了中国式的运程。

阴阳与命运之轮

阴阳源于中国古代的哲学思想，认为万物都有阴阳两个对立面，以阴阳来解释自然界以及社会学的各种现象。

一脉相承，中国风水运程学也认为，天是阳，地是阴；日是阳，月是阴。阴阳的对立和统一，是万物发展的根源。凡是旺盛、萌动、强壮、外向、功能性的，均属阳；相反，凡是宁静、寒冷、抑制、内在、物质性的，均属阴。

阴阳学说是风水运程学最常用的概念，也应用于中医学上，用来解释人体生理现象及病理变化的规律。简单来说，阴是指人体实质的物质，即体液，包括血液、津液、泪水、鼻水、内分泌，甚至男性的精液；至于阳，则指人体非实质的物质，即身体的机能和气。

阴阳协调，则身体健康；阴阳失调，则百病丛生。

阴  阳	阴阳平衡
阴  阳	阴盛阳虚
阴  阳	阴虚阳盛
阳盛	身体机能过度活跃，精神亢进，内热，损耗体内液体。症状是发热、口渴、大便燥结、头痛、失眠、烦躁不安等
阳虚	身体机能衰退，活动力减弱，内寒。症状是疲乏无力、畏寒肢冷、自汗、小便清长、大便稀溏等
阴虚	身体阴分不足，会感到口燥咽干、皮肤干、贫血、内分泌失调、内热、手足心热等

《黄帝内经素问·阴阳应象大论篇》中提到：“阳胜则阴病，阴胜则阳病。阳胜则热，阴胜则寒。重寒则热，重热则寒。”

人体内若阳气偏旺，阴气就必然受损；相反阴气为主，阳气则受抑制。阳气旺盛会产生热证，阴气至极会产生寒证。寒到极点会生内热，热到极点也会生内寒，即寒证。

阴阳并非总是对立的，也互相依赖而生。例如，人体的机能活动（阳），必须有营养物质（阴）的滋养。同时，机能活动又能转化为营养物质，变成身体所需，藉以维持生命。

五行与中医性命

五行即木、火、土、金、水。

中医古代哲学认为宇宙的诞生，是由这五种元素组成的。中医学利用这五种元素的特性来形容各脏腑器官的生理功能，相互之间的关系、生理

现象以及病理变化。实际应用上，调理身体治病时，某些器官若有病，可能需要针对另一器官诊治。

五行属性	脏	腑	特性
木	肝	胆	肝的特性是怕郁结，要像树木般得到舒展
火	心	小肠	心推动气血温暖整个人
土	脾	胃	脾主消化吸收，滋润身体，如大地孕育万物
金	肺	大肠	肺主声，肺气宜清，如金属般铿锵有声
水	肾	膀胱	生命的本来自水，而肾属先天的本源

五行学说除应用于脏腑外，亦推而广之，将人体的组织、情志、药物的性味，以至大自然的变化，都纳于其中。

	人体					自然界					
五行	五脏	五官	五体	五志	五液	五味	五色	五化	五气	五方	五时
木	肝	目	筋	怒	泪	酸	青	生	风	东	春
火	心	舌	心	喜	汗	苦	赤	长	暑	南	夏
土	脾	口	肉	思	涎	甘	黄	化	湿	中	长夏
金	肺	鼻	皮毛	悲	涕	辛	白	收	燥	西	秋
水	肾	耳	骨	恐	唾	咸	黑	藏	寒	北	冬

一切皆可以用五行的角度来考虑，特别是身体。平衡则一切通顺，不平衡则处处遇到问题。《灵枢·阴阳二十五人》根据人的体形、性格特征、对季节的适应能力等将体质分为木、火、土、金、水五大类型，把对季节的适应能力作为体质分类的依据之一。这种分类揭示了人体的不同生理特征，只针对自己的体质对症下药，才能收到真正的事半功倍的效果。

木

木行之人一般皮肤表面浮筋毕露，肤色带青。肝气较为旺盛，容易出现情绪忧郁、胸肋胀满、颊部色素沉着等气滞血瘀等异常。

火

火行之人上半身都比较魁梧，面色红润，性情兴奋、容易冲动。心火旺盛时，常会出现面部潮红、口干便秘、皮肤油腻、暗疮滋生、红血丝等症状。

土

土行之人，形体厚重，腰腹肥圆。食欲较为亢进，经常可因暴饮暴食、贪图美味佳肴而诱发胃肠炎、消化不良、大便秘结、肥胖症、糖尿病等。

金

金行之人，外表看似鲜光油亮，其实体内缺水，津液不足，皮肤干燥松弛，颧骨处容易生斑，容易引发呼吸系统疾病。

水

水行之人很容易出现肢体浮肿，尤其是下半身肥胖，四肢冰冷，肤色暗沉偏黑，面部暗疮色斑则多位于下颌、口唇周围，女性患者还可伴有痛经、月经不调、白带异常等症状。

五行的相生相克与人体有着密切的关系。让我们先来了解一下大自然中的五行。

五行，是中国古代物理学的一种学说，古人认为天下万事万物都由五行构成，人也不例外，有五行的制约和生克，产生吸引和排斥（包括人际关系），身体的阴阳平衡五行的稳定状态，可以导致人体疾病的产生，但只要每天都吸收到五色的食品便可做到五行相生，令五脏得到调和，从而调节整体机能。

金——代表肺，主气，调理体内的气。有气便可推动身体运作正常。

木——代表肝，主疏泄，调畅全身气，既通利气血水的运行，供应心脏血液，又帮助循环，补充体力。

水——代表肾，主水，帮助身体调节水分。

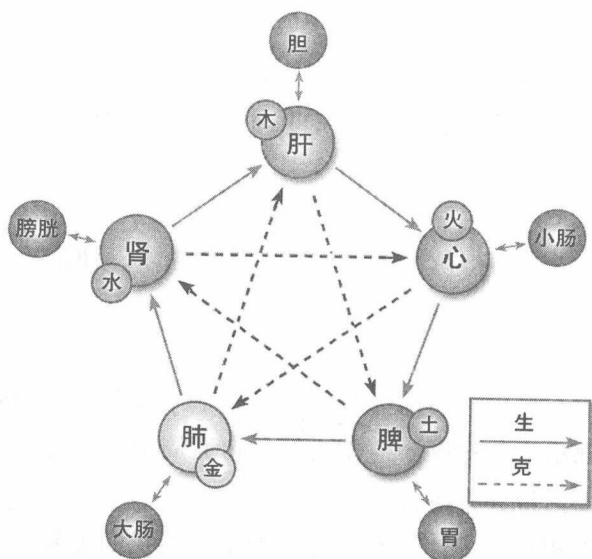
火——代表心，主血脉，心气是血液运行的动力，推动血液运行，发挥营养及滋润的作用。帮助促进新陈代谢，输送养分到身体各部分。

土——代表脾，主消化、吸收和输送作用。供应身体足够养料。

应用五行学说的养生术，调衡人体的五行，是一种既传统又崭新的领域。

五味属五行——酸属木，苦属火，辣属金，咸属水，甜属土。

人们的口味千差万别，酸、甜、苦、辣、咸，各不相同。中医养生认为，为了健康，各种味道食物都应该均衡进食。吃也要对症，一个脾胃虚的人，你让他拼命吃肉；一个有慢性病的人，你让他多吃虫草、石斛，



这都是错误的，只能适得其反，使病更严重。现在更有一种观念就是“我有钱，就拼命吃人参、吃虫草就可以身体健康”，其实这个想法是错误的，这些都是用于救命或是大病恢复时急用的药材，平时用惯了，就会有耐药性，紧要关头效果就没那么明显了。日常的保养，最主要是适度的运动、氧气的吸收、阴阳的调和、营养的平衡。如一个有慢性病症的人，我们要针对病症的位置对其扶正去邪。比如，长期喝酒或长期服西药，对肝伤害就大，而肝最是要疏泄，所以我们要让他喝“木”茶，达到清肝明目，清除肝胆毒素的功效。又如：脾胃虚弱者，我们要让他喝“土”茶，因为脾主运化又主统血，胃主受纳腐熟，脾与胃互为表里，脾长升胃气降，燥湿相济，为气血生化之源、后天之本，而土茶正有补脾养胃的功效。

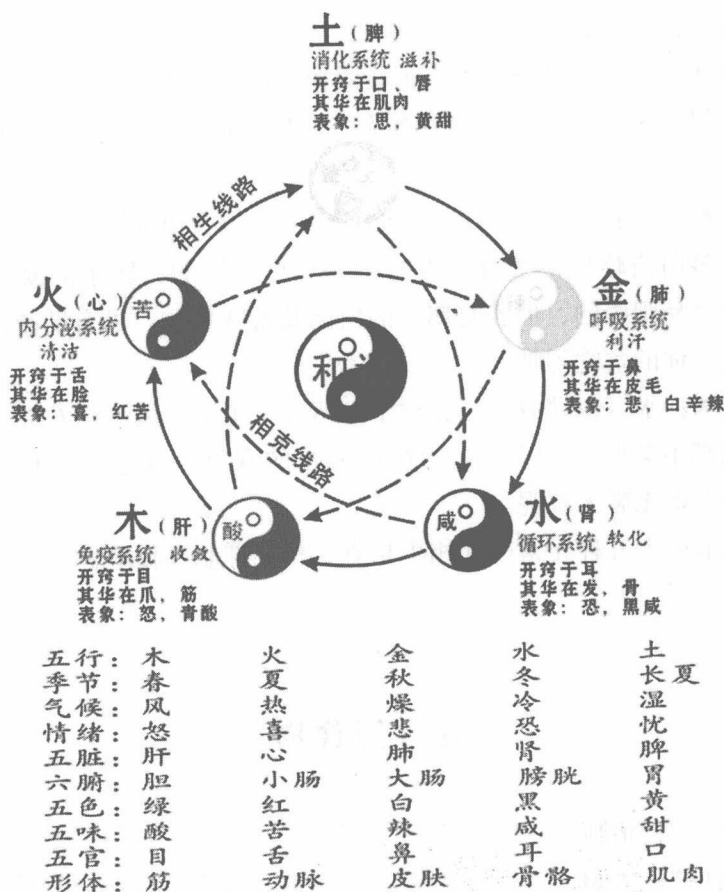
还可以根据四季情况来喝五行茶养生。一个健康的人，春天要着重养肝（木），夏天要着重养心（火），秋天要着重润肺（金），冬天要着重滋肾（水），长夏、四季都要多补脾胃，这就是周易木生火、火生土、土生金、金生水、水生木的道理。如：夏天出汗多，中医有云“血汗同源”，意思是说流多少汗等同于流多少血，出汗多导致气血不足，阳气耗散，特别是女性（属阴），本身阳气不足，再消耗阳气，就容易导致气血不足的各种病症，所以在夏季要多喝火茶补足阳气。这正对应了古语：“春夏养阳，秋

冬养阴”。中医的根本就在阴阳，万物离不开阴阳，所有事物都是从阴阳演变出来的，在五行中，木火为阳，金水为阴，土中有阴阳。

中医五行：多除少补

因为所有术数都与五行不可分割，所以因应命中所需，多进食有助生旺运程的食品，就能“自行”提升运势，五行食物改运的秘诀在于尽量少吃自己出生月份的五行所属五味，而要多食克自己出生月份所属的五味，因出生所在月份的五味是一生中最忌的味道。

正、二月份出生者：宜多吃辣味而少吃酸味。



四、五月份出生者：宜多吃咸味而少吃苦味。

七、八月份出生者：宜多吃苦味而少吃辣味。

十、十一月份出生者：宜多吃甜味而少吃咸味。

三、六、九、十二月出生者：宜多吃酸味而少吃甜味。

当你在选择食物时，若配合自己的五行，那就不会愈吃愈肥，反可以愈食愈健美呢。若是你进食过多的相克食物，会令身体燃烧脂肪的速度减慢。

木生火：木燃烧时，可产生火，若木不足，火即熄；属火的女性下身较容易积聚毒素及脂肪，变成啤酒型身材，故须多吃一些属木的表色蔬菜及水果，可有助排走下身的脂肪，令体形更标准。

火生土：火燃烧后所产生的灰烬即为土，故火燃烧物质越多，所产生之土也多；属土人士的身形是属于腰圆背厚的人，故应多吃较辛辣的食物，有助身体燃烧脂肪，特别是四肢及腰间的脂肪。

土生金：从土石可以提炼金属，故土可生金，但多土并不代表多金，只有好土才可生金；属金的人身形较魁梧、面型圆满，故常予人较为肥胖的感觉，但若多吃土食物，如牛肉及红萝卜，可助瘦身之外，亦可令精神更饱满。

金生水：金属燃烧及熔化后，会产生水，故古语亦云：金生丽水，如唐代时较多白皙略肥的美女。五行也是属金、水的，属水的女性较为贪吃，是最容易肥胖的，但若吃属金的白肉及苦味食物，可有助减低脂肪的吸收及改善你的贪吃习惯。

水生木：水可以灌溉、滋养树木，所以水生木；属木的女性，本身已是“油浸都不会肥”的人，若再配以属水的食物，就连最不起眼的小肚也可以消失得无影无踪呢。

金木水火土五种元素彼此相生相克，相互抑制及促进，万物才得以保持平衡。

五行与食物

金的食物：猪肺、鸡肉（胸肉）、白萝卜。

水的食物：鲍鱼、海参、雪蛤膏、海蜇、鱼生、豆腐、豆浆、海带、

黑豆、冬瓜、西瓜、苦瓜、老黄瓜、鱼类、水豆腐、猪腰、猪脑、鱼云、鱼脯、禾虫、鱼肠、鸭肠、鹅肠、猪舌、蜂蜜、燕窝、珍珠末、牛乳、果汁、丝瓜、葫芦瓜、矮瓜、黑鱼、虾、螺。

木的食物：苹果、橙、白果、鱼翅、白菜、西生菜、芥菜、椰菜、菠菜、油麦菜、苋菜、蕹菜、西洋菜、茼蒿菜、枸杞、绿豆、韭菜、葱、萝卜、人参、马蹄、紫菜、海带、甘蔗、杨桃、柚子、梨、梅、核桃、糯米、鸭、水鱼、鸡肝、猪肝、鸡脚、鸭脚、猪脚、大闸蟹、木耳、开心果、茶叶、鸡翼、粟米、莲藕、番薯、橘。

火的食物：辣椒、红豆、番茄、荔枝、大蒜、羊肉、香烟、酒、姜、红萝卜、龙眼肉、乳鸽、鸡心、猪心、猪血、鸡血、龟、朱古力、蛇、黑白胡椒、沙茶酱。

土的食物：牛肉、羊肉、狗肉、瘦肉、木瓜、栗子、花生、牛腩。

向食物祈祷的神迹

常存感恩的心态，是向宇宙万物常有谢意，这是一种功德，也是一行运学。

心理学家认为，一个经常向食物祝福感恩的人，一定不会患胃病。因此如果你拥有肠胃病，是否曾诅咒你所吃的东西？那么由今日开始，当开饭时，双手金刚合掌，向食物感恩祈祷，无论你是什么宗教，你吃下的食物，都是充满祝福的，进一步而言，是下了平安咒的，这顿饭当然具有改运的能力。向万事感恩是行运的艺术。因此吃蟹可增加夫运，这是物质因素，但当我们吃这只“夫运蟹”时，双手合掌，脑海中想着与夫君的甜蜜回忆，又想到恩爱的画面，间接地你用光明暗示法来加持了这只蟹，其功效才会惊人。

吃牛肉可以致富，但要吃出效果，每餐进食，不可加入其他肉一同进食，否则效果不显。肥牛比瘦牛好，但你要肯定自己的体质可以进食。因此运动及保持均衡的体魄，便开始放心进食发达餐。原则上缺火命人，吃牛肉要吃辣，如辣牛腩便很好。蟹要吃得小心，一般都很寒湿，因此能吃辣蟹为最好，如果忌火，可蒸蟹加花椒，谨记一人吃一只，一周一次已足