



家庭必备

· 内容全面 · 科学实用 · 体例简明 · 即查即用

集中华饮食养生之大成 最适合中国人的食疗方案

超值白金版

19.80

常学辉 著

《黄帝内经》 饮食法

传承中国式饮食智慧 诠释三千年养生精髓

《黄帝内经》是现存最早、地位最高的中医经典巨著，是中华饮食养生的源头，认为“饮食为生人之本”，提出了“饮食有节”“药食同源”“不时不食”等重要而精辟的理论。其中的饮食法则最适宜中国人的体质。

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



《黄帝内经》 饮食法

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》饮食法 / 常学辉编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5308-8094-4

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 158366 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

北京中印联印务有限公司印刷

开本 710 × 1 000 1/16 印张 24 字数 494 000

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



前言

《黄帝内经》是现存最早、地位最高的中医经典巨著，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，是当时人们对医学、养生经验的总结和记录，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，对养生、诊病、治病等方面进行了全面的阐述。

《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，提出了“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等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。

本书详尽介绍了《黄帝内经》中饮食原则、五脏食养方案、阴阳平衡的饮食法、不同体质饮食、四季饮食、不同人群的饮食调理等。科学地分析了《黄帝内经》中平衡饮食、食物的四性五味及归经、食物的营养属性等理论,介绍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;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;顺应四季自然变化,提供了大量具有可操作性的饮食疗法;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。



目录

第一章 《黄帝内经》养生大道

第一节 认识《黄帝内经》.....	2
中国三大奇书之一：《黄帝内经》.....	2
《黄帝内经》对后世中医影响深远.....	3
以人为本——《黄帝内经》的养生特色	4
因人施养——《黄帝内经》养生原则	5
健康人生，就在《黄帝内经》之“道”	8
《黄帝内经》是医书，更是生活之书	9
第二节 《黄帝内经》的饮食精要	10
大自然什么时候给，我们就什么时候吃	10
人有三宝精气神，食补补的就是“精气神”	11
平衡膳食，为你的健康加油	12
你想吃什么，就是身体需要什么	14
食物的四性、五味和归经	15
膳食中暗藏科学的黄金分割法	17
中医养生告诉我们：食物也分阴阳	18
一日三餐，必须要吃得科学	20

第二章 《黄帝内经》五脏食养方案

第一节 五行五脏相对应，和谐平衡才健康	22
《上古天真论》：五脏六腑本性最天真	22
五行相生相克，五脏自成一体	23
治未病：养护脏腑要遵照五行对应关系	23





天人合一：天地需要能量，脏腑需要营养	24
脏腑气血的盛衰决定了人能否长寿	25
五行相生克，五脏有神明——养生要身心互动	26
五行土居中，五脏以脾胃为本	26
第二节 金生水，相应肺——肺主皮毛	28
肺为相傅之官，脏腑情况它全知道	28
养肺要谨防：风、寒、暑、湿、燥、火	30
五味五色入五脏：肺喜白，耐辣	31
补肺要多吃蔬菜、水果、花、叶类食物	32
肺经当令在寅时，养好肺气可安眠	34
药食疗法助你狙击肺结核	36
消气解肿，肺气肿的食疗王道	37
以食养肺益气，让支气管炎知难而退	38
以食理虚润肺，拒绝哮喘来访	39
快乐食物让你远离忧郁	40
第三节 木生火，相应肝——肝主疏泄	41
肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它	41
中医解释的肝胆相照总有时	43
养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好	43
五味五色入五脏：肝喜绿，耐酸	45
保肝润肺还是离不开中草药膳	46
春季阳气萌，养肝要先行	48
大蒜是保护肝脏的上佳选择	49
每天一杯三七花，保肝护肝全靠它	50
玉米是清湿热、理肝胆的宝石	51
肝硬化患者要做到从细节爱惜自己	52
清肝饮食，让肝炎乖乖投降	53
第四节 水生木，相应肾——肾主生发	55
肾为先天之本，为身体提供原动力	55
五味五色入五脏：肾喜黑，耐咸	56
冬养肾，藏阳气保精气	57
女怕伤肾，女人也需治肾虚	59
以食利尿消肿，肾炎患者的出路	60
肾病综合征，降“三高”升“一低”	62
治疗肾结石，就找消坚排石汤	63
以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩	64



第五节 火生土，相应心——心主神明	65
心为“君主之官”，君安才能体健	65
养生先养心，心养则寿长	66
五味五色入五脏：心喜红，耐苦	66
夏季养心，防暑更要防贪凉	67
用透明的食物来补养我们的心脏	70
菠菜——敢与大自然作斗争的补心之神	70
莲子性平温，最是养心助睡眠	71
南瓜能补中益气、益心敛肺	72
暴饮暴食最容易引发心脏病	73
治疗心绞痛，四款食物最有效	74
第六节 土生金，相应脾——脾主统血	75
脾为“后天之本”，主管血液和肌肉	75
内热伤阴，生湿化热——饮食过度会伤脾	76
五味五色入五脏：脾喜黄，耐甜	78
不吃早餐最伤脾胃	79
胃经当令吃好午餐，就能多活十年	80
人参善补气，脾肺皆有益	81
茯苓性平和，益脾又安神	82
小米最补我们的后天之本——胃	83
对付胃痛，食物疗法最见效	83
十宝粥——补脾胃的佳品	84

第三章 阴阳平衡的食疗法

第一节 平衡阴阳，调节人体健康	86
阴阳为万物生存法则	86
阴阳出错会生病：阳胜则热，阴胜则寒	87
掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病入侵	88
疾病分阴阳，防治各有方	91
亚健康是轻度阴阳失衡	91
上火了，说明你阴阳失调了	92
运动就可以生阳，静坐就可以生阴	93
第二节 多元膳食是平衡营养的法则	94
熟知食物的阴阳属性是健康之本	94
少吃热性食物是对付秋燥的有效方法	95



温性食物是阴型肥胖者的最佳选择	95
粗细阴阳平衡：粗粮为主，细粮为辅	96
生熟阴阳平衡：生熟互补才合理	96
荤素阴阳平衡：有荤有素，不偏不倚	97
酸碱阴阳平衡：膳食不可多点酸	97
寒热阴阳平衡：热者寒之，寒者热之	98
第三节 食物是提升阳气最好的大药	99
阳气像太阳，维持生命要用它	99
脾胃运转情况，决定阳气是否充足	100
津为阳，液为阴，阻止外邪入侵	101
植物的种子最能补肾壮阳	102
人体阳气不足，不可盲目补气	103
骨气即阳气，栗子鹌鹑汤养骨气，享天年	104
第四节 阴平阳秘靠饮食	106
阴阳不平衡，阴弱于阳，就会内热	106
寒湿伤阳气，损阳易生病	107
姜红茶是除寒湿的“工具”	108
吃出来的火气，食物祛火以毒攻毒	109
银耳胜燕窝，对付火气还得要靠它	110
荷叶用处多，清热祛火不能少	111
小小豆芽也是祛火的能手	112
男女老少，清火要对症食疗	112
第五节 有泻有补才不会被食伤	114
养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻”	114
进补如用兵，乱补会伤身	115
清茶一杯，补泻兼备	116
食物是最灵验的“消毒剂”	117
轻松排毒法：一日三餐要健康	117
体内自然排毒法——断食排毒	119
断食排毒的“双行道”	120

第四章 9种体质饮食法

第一节 《黄帝内经》中体质养生的智慧	122
《黄帝内经》是体质养生法的鼻祖	122
饮食影响体质的变化	124



先天禀赋决定体质基调	124
体质随年龄的变化而变化	125
性别影响体质	126
体质变化决定健康的变化	127
不同的疾病偏爱不同体质	128
体质养生必须注重生活调摄	129
自我检测，看一看自己属于哪种体质	131
第二节 平和体质饮食养生	134
平和体质，饮食调理最关键	134
饮食不伤不扰，顺其自然养护平和和体质	135
平和体质的四季饮食规则	136
平和体质饮食上要注意调和五味	137
平和体质进补，要选食补远离药补	138
戒酒，别让坏习惯毁了你的体质	139
第三节 阳虚体质饮食养生	141
阳虚体质养护阳气最重要	141
阳虚体质四季饮食调养规则	142
阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物	143
清凉祛火最易伤阳	144
姜糖水，快速升阳的饮料	145
现代阳虚体质者，需要注意你的冰箱	145
食疗治便秘，阳虚体质告别“秘密忧愁”	147
阳虚体质≠阳气不足	148
第四节 气虚体质饮食养生	149
气虚体质饮食要注意清淡，营养多样化	149
忌冷抑热，气虚体质要防脾气虚	150
气虚者最怕硬熬伤气，气伤可多吃胖头鱼	151
越细碎的食物越补气血	152
几颗红枣加一觉闲眠，补气消病的好方法	153
第五节 痰湿体质饮食养生	155
改善痰湿体质需要健脾祛湿	155
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则	156
菊花薏仁粥：为大肚腩改善痰湿体质	157
痰湿体质者要多吃枇杷，调节情志	157
有痰咳不出，就找瓜蒂散	158
饮食改变痰湿体质，糖尿病不治而愈	159



第六节 气郁体质饮食养生	161
补益肝血，戒烟戒酒方能缓和气郁体质	161
气郁体质者要多吃萝卜	162
用药膳调理气郁，远离失眠	163
三款中草药，治疗气郁型阳痿	164
第七节 湿热体质饮食养生	166
少吃甜食，口味清淡——湿热体质的饮食原则	166
红豆是湿热体质者的保健佳品	167
湿热体质最好远离冬虫夏草	167
养脾三食法，让“苦夏”成为轻松之旅	168
春天祛湿排毒就吃海带绿豆汤	169
对付湿热型痤疮，不可错过的七款中药疗法	170
第八节 阴虚体质饮食养生	171
镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热症”	171
清淡饮食养阴，益寿延年	172
阴虚体质要养阴生津，多吃甘凉滋润食物	173
阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试	174
第九节 血瘀体质饮食养生	175
忌食凉食：血瘀体质者的饮食调理法则	175
当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药	176
山楂红糖汤加全身按摩，改变血瘀体质有奇效	177
生姜蜂蜜水：调通气血，让“斑”顺水流走	179
简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀	180
脑力型血瘀者，多吃行气散结的食品	180
青筋暴突正是气血瘀滞的结果	181
第十节 特禀体质饮食养生	182
过敏体质，健康的危险信号	182
特禀体质者慎用寒性食物	183
特禀体质补充维生素要慎重	184
皮肤过敏者的注意事项	185
如何让过敏性鼻炎不“过敏”	186

第五章 《黄帝内经》四季饮食法

第一节 随着季节养身体 188

养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	188
做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运	190
天气变化也与我们的健康息息相关	191
养生之道在于顺应四时	192
《黄帝内经》四季养生总原则	194
《黄帝内经》中的四气调神大论	195
春夏养阳，秋冬养阴——万物生发的根本	196

第二节 春季食养——不宜过油腻 197

春季食补养生“六宜一忌”	197
葱香韭美，春天是多么美妙的季节	199
春季补铁养肝，鸭血最佳	200
春季应选择温补阳气的蔬菜	201
多吃水果可以帮您远离春季病	203
摆脱“春困”的5款独家“汤术”	203
春季多吃蜂蜜防感冒	205

第三节 夏季食养——不宜过寒 206

葱郁茂盛，夏季养生注养“长”	206
夏季饮食要注意“清淡”二字	206
夏日吃西瓜，药物不用抓	207
夏吃茄子，清热解毒又防痱	209
夏季尽享西红柿营养餐	209
夏季丝瓜，美丽“女人菜”	211
夏季吃黄瓜，最爱那一口清凉	213
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	215
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方	216
防暑降温粥伴你清凉度夏	217
夏季要多补水和维生素	217
夏日喝凉茶有讲究	218
祛除湿邪，夏季最当时	219
正确用膳，预防三种夏季病	220

第四节 秋季食养——勿食生冷 221

万物收获，秋季养生注“收”	221
秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡	222





秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳	223
秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄	225
莴笋就是秋季主打菜	226
西兰花——滋阴润燥的秋季菜	227
秋季阳气“收敛”，用香蕉和梨滋阴润燥	228
为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生	229
秋季可用当归把冻疮拒之门外	230
秋季，别让“五更泻”缠上你	230
初秋时节应怎样防中风	231
第五节 冬季食养——以暖为宜	232
寒水结冰，冬天养生注“藏”	232
冬季进补也应讲原则	233
冬季喝御寒粥可预防疾病	234
药食同源，冬季养生最便宜的“药”	234
冬食萝卜，温中健脾，不用医生开药方	235
在冬季餐桌上享受牛肉的滋补	236
驴肉补益气血，走俏冬季餐桌	237
冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜	238
冬季暖身找洋葱	240
冬季吃圆白菜可杀菌消炎	242
平常土豆冬季不平凡	244
常喝茶可摆脱冬季瘙痒的困扰	246
第六节 24 节气食养之道	247
岁首开年春意满——立春食养之道	247
春回地暖草如丝——雨水食养之道	248
神州大地待惊雷——惊蛰食养之道	249
春来遍是桃花水——春分食养之道	250
佳节清明桃李笑——清明食养之道	250
谷雨青梅口中香——谷雨食养之道	251
骤雨当空荷花香——立夏食养之道	252
轰雷雨积好养鱼——小满食养之道	253
割稻季节尽喜色——芒种食养之道	254
昼长天地似蒸笼——夏至食养之道	255
蝉鸣正烦田丰盛——小暑食养之道	256
大汗淋漓皆是夏——大暑食养之道	256
凉来暑退草枯寒——立秋食养之道	257
伊人去处享清秋——处暑食养之道	258
碧汉清风露玉华——白露食养之道	259



凉意舒情果清芬——秋分食养之道	260
天高云淡雁成行——寒露食养之道	260
梅映红霞报晚秋——霜降食养之道	261
万物收藏梅开红——立冬食养之道	261
保暖增温雪初降——小雪食养之道	262
朔风怒吼飞瑞雪——大雪食养之道	263
日短阳生炉火旺——冬至食养之道	264
冷风寒气冰天地——小寒食养之道	265
银装素裹腊梅飘——大寒食养之道	266

第六章 不同人群的饮食调理

第一节 女子以血为本，避免形寒饮冷	268
血，以奉养身，莫贵于此	268
爱上补血食物，养出好气色	269
中医气血双补要方：十全大补汤	270
鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停”	270
桃红四物汤——活血养颜第一汤	271
常见的菠菜、小米最能滋阴补血	272
经期饮食巧调理，还你好心情	272
温暖女人冰河时期的食疗方	274
女人以肝为天，荞麦养肝最当先	275
第二节 助阳增寿，男人要养好后天之本	277
均衡饮食：“吃饱”更要“吃好”	277
男人要食之有道：饮食因体质而异	278
多吃这些食物对男人健康有帮助	278
看看这些让男人望而生畏的食物	279
命门之火温暖，男性不育自愈	280
锁阳，男人的“不老药”	281
淫羊藿：一只公羊带来的启示	282
甲鱼，滋阴补阳之上上品	283
鳗鱼被誉为壮阳补肾的“鱼类软黄金”	284
虾——带给肾阳亏者的福音	285
珍贵的“水中人参”海参，真男人的好选择	286
利尿通闭是治疗前列腺增生的王道	286
日常小食物是消除疲劳的首选	287



第三节 加强营养, 让小儿茁壮成长	289
宝宝千万选好“第一餐”	289
营养好了, 孩子怎么还贫血	290
流食最能养孩子娇嫩的脏腑	291
孩子一定要少吃桂圆和虾	292
给孩子喝牛奶三注意	293
保证孩子茁壮成长的饮食关键	293
孩子怎样吃饭最健康	294
别忘了给大孩子补钙	295
健脾消积, 掐断小儿腹泻的病根	296
警惕孩子成为“小胖墩”	296
青春期饮食要诀	297
青少年的营养均衡搭配	299
青少年养好大脑, 才能有好成绩	299
第四节 中老年人饮食要注重固守精气神	302
固守精气神, 是中老年健康长寿的秘诀	302
强壮中年人身体的六大宝	304
适当补充维生素	305
适合中年人的八大钻石级食物	306
是否人到中年就一定要补肾	307
营养素助中年人抗衰老	308
用好老年人的“膳食金字塔”	309
老年人不要盲目补铁, 小心中毒	310
饮食保健, 预防中老年人疾病	311
老年人健康饮食“十要”	313
老年人饮茶要“浓淡”适宜	314
高维生素C食物——抗击中老年白内障的首选	315
食疗有法宝, 老年痴呆症“束手就擒”	315

第七章 《黄帝内经》的治病食疗方

第一节 常见内科疾病的饮食调养	318
胸膜炎的饮食调理方案	318
动脉硬化的饮食调理方案	319
消化不良的饮食调理方案	319
腹泻的饮食调理方案	320
便秘的饮食调理方案	321



感冒的饮食调理方案	322
痛风的饮食调理方案	323
泌尿系统结石的饮食调理方案	324
第二节 常见外科疾病的饮食调养	326
背痛的饮食调理方案	326
白癜风的饮食调理方案	327
痤疮的饮食调理方案	327
脱发的饮食调理方案	328
痔疮的饮食调理方案	329
骨质疏松症的饮食调理方案	330
骨质增生的饮食调理方案	330
关节炎的饮食调理方案	331
腰椎间盘突出症的饮食调理方案	332
肥胖症的饮食调理方案	333
膀胱炎的饮食调理方案	333
第三节 常见五官科疾病的饮食调养	335
青光眼的饮食调理方案	335
白内障的饮食调理方案	336
近视眼的饮食调理方案	336
鼻出血的饮食调理方案	337
慢性鼻炎的饮食调理方案	337
口臭的饮食调理方案	338
牙周病的饮食调理方案	339
口腔溃疡的饮食调理方案	339
牙痛的饮食调理方案	340
第四节 常见儿科病的饮食调养	341
小儿感冒的饮食调理方案	341
小儿百日咳的饮食调理方案	342
小儿营养不良的饮食调理方案	343
小儿肥胖症的饮食调理方案	343
小儿贫血的饮食调理方案	344
小儿厌食症的饮食调理方案	345
小儿麻疹的饮食调理方案	345
小儿支气管炎的饮食调理方案	346
小儿风疹的饮食调理方案	347
小儿水痘的饮食调理方案	348
小儿腮腺炎的饮食调理方案	349

