

HUANGDI NEIJING YINSHI YANGSHENG ZHIHUI

《黄帝内经》

饮食养生智慧

李青
主编

◆ 养生选对食 健康管住嘴

◆ 养生精髓 / 博大精深 / 古为今用 / 智慧传承

《黄帝内经》是中医文化史上

最神奇也是最伟大的著作，

文字古奥，博大精深，

领悟其中的养生智慧，掌握各种养生方法和原则，

用以指导现代生活条件下的日常养生，

就能够得以健康长寿。

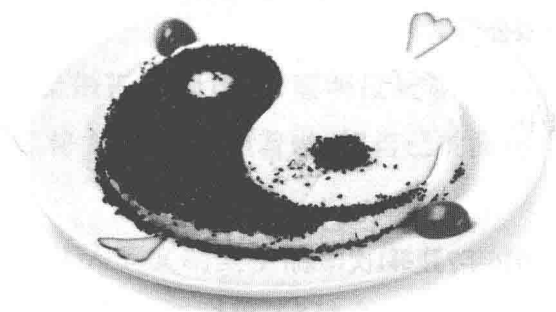
江西科学技术出版社

李青 / 主编

HUANGDI NEIJING YINSHI YANGSHENG ZHIHUI

《黄帝内经》

饮食养生智慧



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》饮食养生智慧 /李青主编. --南昌:
江西科学技术出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5390-5732-3
I. ①黄… II. ①李… III. ①《内经》—食物养生
IV. ①R221②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第169692号
国际互联网 (Internet) 地址:
<http://www.jxkjcbbs.com>
选题序号: KX2016025
图书代码: D16031-101

《黄帝内经》饮食养生智慧

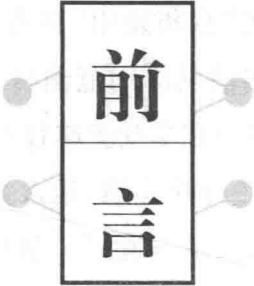
李青 主编

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印刷 北京世纪雨田印刷有限公司
经销 各地新华书店
开本 889mm × 1194mm 1/16
字数 757千字
印张 27.5
版次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-5732-3
定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-251

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



前言

老祖宗留下来的吃喝智慧：

管住嘴，迈开腿。

八分饱，八杯水。

三分酒，不要醉。

养心汤，一百岁。

这个健康三字经，在古时候是人们特别推崇的养生方法。虽然当今物质空前丰富和医疗技术日趋先进，人们的健康指数却不断下降，糖尿病、癌症、肥胖病等疾病呈直线上升的趋势，威胁着人们的健康。

其实，造成这一现象的最直接原因很简单，无非是吃喝二字。对每个人来说，吃喝都是大事，把这个问题解决了，病症也就自然痊愈了，人就能少受很多罪。怎样才能吃得健康，喝得科学呢？六个字：不刻意，不随意。

太随意好理解，比如早上匆忙起床，为了赶时间上班，把不该省的早餐省了；中午随便吃点快餐，填一肚子的垃圾食品；晚上胡吃海喝，脂肪超标，主食成了点缀。健康也就慢慢地受到了威胁。

再有一种人，在饮食上又做得太刻意了，聪明反被聪明误。他们随时关注养生方法，一听说有什么新的说法、秘方，就立刻照着做，把自己的身体当成了各种奇谈怪说的实验室。

其实，饮食是一种智慧，从人类文明诞生的那一刻起，它就引起了人们的重视。在我国，早在数千年前的《黄帝内经》中就提出了“饮食有节”“不时不食”“药食同源”等精辟的见解。

饮食有节，是指饮食要有节制，不能随心所欲，要讲究吃的方法，要饥饱得当、寒温适宜与五味调和。

不时不食，就是要遵循四季饮食养生的规律，将各类食物季节化，以养生需要、调养

身体、应季食物为准则,选择合适的食物

《黄帝内经》中特别强调“药食同源”。食物疗法是我国医药学重要的组成部分,是伴随着人类社会的发展而逐渐成长起来的一种疗法,是人类极其宝贵的财富,具有很高的医疗和保健价值。“药食同源”或“食药兼用”自古为我国的医家、养生学家、儒家、道家、佛家及广大人民群众所重视,相信其应用范围将会越来越广泛,在医药学中的地位会越来越重要。越来越多的疾患将会在享受美味佳肴之中悄然自消。

所以,食物是人们最根本的养生疗疾手段,是人类健康之本。我们日常生活中所摄入的食物既是营养品,也是保健品,又是“药品”。唐代著名医学家孙思邈曾经说过:“安身之本,必须于食……”“不知食宜者,不足以全生。”古希腊著名医生、欧洲医学奠基人、被尊为医学之父的希波克拉底也说过:“你的食物就是你的医药!”可见,食物不仅蕴含着各种人体需要的营养物质,更具有治疗疾病、延缓衰老的作用。

俗话说“民以食为天”,食物是生命的保障,是人们最根本的养生疗疾手段,是人类健康之本。我们编写这本书的最终目的,就是希望人们能按照古代先哲的教导和现代科学理念,更多地用食物代替药物,用膳食获得健康,用自然疗法代替昂贵医疗,让“病人的本能”真正成为“病人的医生”,这也是我们和广大渴望健康的读者的共同愿望。

本书倡导《黄帝内经》中以阴阳五行学说为体,以四气五味、性味归经为用,以药食同源理念为基础的饮食疗养的理念,通过独特的角度来研究饮食中潜藏的智慧。希望每个读者都能做到智慧饮食,健康一生。

身体健康是生命之基、快乐之本、幸福之源,只有拥有健康,我们才能真正享受美好人生。需要说明的是,《黄帝内经》内容浩繁,知识丰富,因作者水平所限,书中难免有不足之处,望广大读者批评指正,以便再版时及时修订。

目 录

· 第一篇 ·

《黄帝内经》饮食智慧,不一样的养生真法

第一章 打开《黄帝内经》,领悟饮食养生的精要	2
治未病,《黄帝内经》养生保健的总原则	2
食物有阴阳,看它温热还是寒凉	3
食物的“四性”与“五味”	4
“不时不食”,顺天而食保健康	6
三餐的规律:《黄帝内经》日常饮食法	7
食饮有节:《黄帝内经》平衡饮食观	8
食养有尽:《黄帝内经》论食忌问题	10
第二章 食之有道,《黄帝内经》中不生病的饮食智慧	13
病,大多是撑出来的	13
没有不好的食物,只有不好的习惯	14
别拿主食不当事儿,吃不够就出麻烦	15
若要身体壮,饭菜嚼成浆	16
食物本无好坏,关键看你怎么吃	17
第三章 透过《黄帝内经》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
富贵病就是吃得太精细	24

· 第二篇 ·

《黄帝内经》饮食养生的根本：食物调和阴阳

第一章 兵马未动，粮草先行：调阴阳从饮食开始	26
阳胜则热，阴胜则寒	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
寒热平衡：热食伤骨，冷食伤肺	28
素食也要注意阴阳平衡	28
第二章 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
肉类食品的寒热性亦重要	30
牛肉性温，食用重在寒热搭配	30
鸭鹅水中游，固为寒凉食	31
吃对凉性食物不生病	31
远离秋燥，少吃热性食物	32
阴型肥胖者可多选温性食物	32
第三章 饮食调养气血——气畅血足，阴阳才平衡	33
检测你的身体处于哪种气血水平	33
活血化瘀，多接近糯米甜醋炖猪脚	34
红小豆：补虚补血的良药	35
阿胶是补血的圣药	36
补血乌发找花生	37
告别贫血，加强营养是关键	37
鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停”	38
地黄扶正气，服用辨生熟	39
肥胖症，补气血才是治疗的根本	40
第四章 排阳毒，泄阴浊：在出口处的阴阳管理	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	42
一天一个橙，白领排毒良方	43
苦味变佳肴，排毒又清体	44

长寿延年的蔬果净血方	44
素食坚果清肠,养生新主张	45
茯苓能泻又能补,养护身体显神奇	46
两日排毒法,激活身体的原动力	47

· 第三篇 ·

《黄帝内经》抗衰饮食:用食物消除岁月痕迹

第一章 健康长寿靠自己,“饮食有节”,抗衰延年的大道	50
肾气盛则长寿,肾气衰则寿夭	50
抗衰防老首要补充胶原蛋白	51
源于民间的抗衰老方	52
玉米,抗衰美颜的秘诀	53
第二章 能量,就是活力:从食物中获取能量	55
能量高的人,不易老、不易病	55
青稞面,扫清一切污浊的能量食物	56
苜蓿,补充能量的“食物之父”	56
梅子,永葆青春的能量果	57
蟹肉,“横行霸道”也是一种能量	59
第三章 白金食物补髓养脑,脑不衰,全身不衰	61
卵磷脂,给大脑补充必要的营养	61
会吃枸杞子,健脑益智很简单	62
桑葚,帮你留住年轻的大脑	62
为大脑注入更多活力	63
中药秘制方,促进老人脑功能	64
第四章 以花养人,容颜不老青春才永驻	66
槐花:抗衰老的“金不换”	66
月季花:疏肝调经的“长春花”	67
金银花:清热解毒“凌冬不凋”	67
芍药:滋阴养颜的古方	68
玫瑰花:缓解压力,防止肌肤老化	69
百合花:宁心润肺,美容佳品	69
茉莉花:香身润燥的驻颜佳品	70
桃花:活血又润肠	71
西红花:活血美容的“红色金子”	72

梅花:疏肝活胃,容颜不衰老	73
萱草:健脑抗衰是第一	74
花粉:天然的美容师	75

· 第四篇 ·

《黄帝内经》不上火的吃法:清火秘法,培固原气

第一章 健康远离上火,饮食需要清凉	78
上火是正气变成毒气的表现	78
灭火邪,多吃滋阴潜阳的食物	79
内热就会耗伤阴精,饮食“和”为贵	79
快餐族,防火最首要	80
不忌肥甘厚味,最易惹火上身	81
第二章 内火太大,分清虚实对症调	83
盗汗全因心火旺,要喝黑豆浮麦汤	83
口腔里的火,淡竹叶来消灭	84
防止心火上炎的“急救三宝”	85
白茅根冬瓜绿豆汤,专治小便发黄	86
莲子祛火消燥、养心安神	87
祛肾火,常喝栗子杜仲猪尾汤	88
猪腰祛肾火,防治耳鸣	89
黄瓜清热解渴祛胃火	90
藕节,祛肺火、止鼻血的能手	91
茼蒿,有助于清热除烦	92
虚火旺盛,吃点咸鸭蛋	92
珍珠润泽去火细无声	93
银耳胜燕窝,对付火气还得要靠它	94
泥鳅:浇灭虚火,祛除寒湿的能手	94
黄瓜、竹笋,都是清热利水的好手	95
第三章 小小餐桌有玄机,上火食物这样吃	97
羊肉冻豆腐,鸳鸯搭配不上火	97
双冬狗肉,寒热搭配是温补	98
荔枝浸盐水,可以防虚火	99
荷叶和豆芽,清热祛火是专家	100
韭菜炒蜆肉,阴阳搭配不上火	101

吃对零食,孩子不上火	101
女人祛虚火,请选黄花菜	102
黄檗、知母伤性欲,男人祛火要慎用	104
老人夜火无眠,睡前吃把枸杞	104
第四章 饮食清凉,防治常见上火病症	106
胃里起火牙里痛,鲫鱼来当“消防员”	106
大便干燥就喝芋头大米粥	107
莲心止牙痛,让心静下来	107
干炒酸枣仁治疗烦热失眠	108
有痰咳不出,就找瓜蒂散	109

· 第五篇 ·

《黄帝内经》脏腑饮食经:对症饮食养五脏

第一章 五脏和谐,人体长青——《黄帝内经》藏象饮食智慧	112
天地运作需要能量,脏腑健康先输营养	112
五色补五脏,食“色”有道理	113
五味入五脏,均衡进食最养生	114
第二章 养心:太咸太甜不益心,饮食甜咸要均衡	116
心脏安康,则活力如“涌泉”	116
红色食物最益心养气	117
南瓜能补中益气、益心敛肺	118
桂圆入心脾,巧治“失心症”	118
暴饮暴食最容易引发心脏病	119
饮食帮你拒绝冠心病的威胁	120
夏季养心,防暑更要防贪凉	121
第三章 养肝:多食绿色食物,才是养肝护肝的根本	123
肝脏健康,则身体无毒	123
酸入肝,多食生津止渴食物	124
养肝护肝的“营养素”	125
大蒜是保护肝脏的上佳选择	126
排肝毒,黑豆甘草茶最管用	126
肝气不通,用陈皮调理	127
春季饮食护肝正当时	128
饮用乌龙茶,可轻松甩掉脂肪肝	129

第四章 养肺:辛辣伤肺,酸甘化阴润肺	131
肺主气,气调则营卫脏腑无所不治	131
白入肺,肤色不佳常润肺,多吃白色食物	132
辛入肺,生姜薄荷宣肺气	133
虫草鹅,颐养肺腑的宝物	133
秋季便秘,多吃白色多汁的食物	134
以肺补肺,呵护肺脏最拿手	135
第五章 养肾:肾气足百病消,家中常备妙食	137
肾脏强健,则远离疾患	137
咸入肾,吃海带能补益肾脏	139
火锅,补阳暖肾的暖食	139
壮骨先补肾,才有硬朗身子骨	140
有生命力的食物最能补肾壮阳	141
黑入肾,肾气不足者要多吃	141
冬养肾,藏阳气保精气	142
补肝益肾,就选杜仲	143
养肝益肾,乌须美发说首乌	145
治疗肝肾病,首先得补一补精	146
第六章 养脾:多吃芳香、苦寒及清淡食物	147
养好脾,旺生万物衰生百病	147
吃得太好也生病,小心撑出脾病	148
黄入脾,黄色食物最补益脾脏	149
甜入脾,蜂蜜最能补中益气	150
长夏饮食多寒凉,“暖脾丸”来帮忙	151
三白汤,健脾美白的圣药	151
补气务必多食益气健脾的食物	152
人参善补气,脾肺皆有益	153
两豆两鱼,脾虚者的力量之源	153
第七章 养胃:吃好才是福,胃喜欢细碎的食物	155
调好胃,造就后天之本	155
饮食6原则保你养好你的胃	156
要想不累肠胃,就要干稀搭配	156
生冷食物伤脾胃,半夏枳术丸来治	157
养胃良方,饭前先喝汤	158
“黄金粥”,宜养脾胃最合适	158
养胃解酒,离不开葛花饮	159
“滋胃饮”,消除胃阴失症	160

喝碗猪肚汤,温胃暖全身	161
没胃口多青睐菠菜	162
慢性腹泻多缠绵,驱除胃寒是关键	162
生姜大枣,缓解胃炎疼痛	163
牛肉仙人掌,让你远离胃溃疡	164

· 第六篇 ·

《黄帝内经》体质饮食经:辨清体质选对吃法

第一章 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧	166
《黄帝内经》是体质养生法的鼻祖	166
饮食影响体质的变化	167
地域饮食习惯,造成体质差异	168
体质养生必须注重生活调摄	168
日常饮食要顺从体质	169
合理选择饮食,可调整体质	170
看一看,自己属于哪种体质	171
第二章 平和体质:饮食要均衡,预防偏颇保健康	174
平和体质,饮食调理最关键	174
平和体质饮食调养应采取中庸之道	175
饮食不伤不扰,顺其自然养护平和体质	176
平和体质饮食在乎杂	176
平和体质进补,要选食补远离药补	177
平和体质,日常烹饪少放盐	178
第三章 阳虚体质:滋阴潜阳的食物要多吃	179
阳虚体质者怕冷喜热	179
护补阳气,让身体不再寒冷	180
阳虚体质,多选温温生阳的食物	181
花椒,补阳的一味好药	183
芥菜,温中散寒不可少	184
第四章 阴虚体质:多吃凉寒食物,滋阴清热安心神	186
阴虚,身体的“津液”不足了	186
身体出现这些小毛病,是阴虚了	187
镇静安神,化解阴虚体质“五心烦热证”	188
阴虚者,多注意滋阴清热	189

多吃甘凉滋润食物可养阴生津	190
秋日甘蔗赛过参,祛热滋阴	191
两冬粥,解决阴虚引起的牙宣	192
阴虚火旺多选柴胡	192
第五章 气虚体质:食药补气,培补身体强体质	194
气虚体质要防脾气虚,忌冷抑热	194
气虚体质者,多补益五脏	195
樱桃补元气,气虚体质者记得常吃	196
几颗红枣加一觉闲眠,补气消病的好方法	197
燕窝补虚秘笈,从内到外的滋养	198
人参是补气的圣药	199
气虚者,多吃胖头鱼	201
第六章 痰湿体质:清淡微温食物,化痰降浊	202
痰与湿在身体里如何形成的	202
多吃、少动加重痰湿体质	203
改善痰湿体质需要健脾祛湿	204
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则	205
痰湿者,宁可食无肉,不可食无豆	206
改善大肚腩,菊花苡仁粥常相伴	207
痰湿体质者要多吃枇杷,调节情志	208
冬瓜桂花汤,祛痰湿提升面部光泽	208
芡实山药薏仁粥消除痰湿引起的困乏	209
饮食改变痰湿体质,糖尿病巧治疗	210
白术健脾燥湿,最适合痰湿者	211
第七章 气郁体质:理气食物,疏肝行气养神志	213
气郁体质多吃行气解郁的食物	213
气郁体质者要多吃萝卜	214
气郁体质者多喝“疏肝饮”	214
胆郁痰扰,心神不宁找竹茹	215
理气化痰、疏肝健脾有佛手	215
清香薄荷可清热散结	216
第八章 湿热体质:清热利湿是择食的根本	218
湿热体质者的整体饮食结构	218
少吃甜食,口味清淡	219
红豆是湿热体质者“相思之物”	220
湿热体质者最好远离冬虫夏草	220
巧吃丝瓜,祛湿效果才佳	221

湿热体质易生“痘”，中药外敷可防治	222
脾胃湿热重在饮食调理	223
腹泻与便秘，湿热体质问题	223
第九章 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
当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药	227
绿茶清热，适合血瘀体质	228
第十章 特禀体质者：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

· 第七篇 ·

《黄帝内经》顺时饮食经：饮食养生要吃对时节，吃对气候

第一章 饮食应景应时，健康自有天助也	238
《黄帝内经》中的“四气调神大论”	238
四季养生宗旨：“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
春生、夏长、秋收、冬藏——四季食养规律	240
二十四节气中的饮食调养要诀	241
第二章 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，遵循“六宜一忌”	244
春天吃韭菜，助你阳气生发	246
春吃油菜，解燥祛火真管用	246
春养阳气，良药十分不如荠菜三分	247
香椿，让你的身心一起飞扬	248
防寒祛湿，雨水时节饮食养生	249
清肠排毒，惊蛰时节饮食养生	249

佳节桃李笑,清明时节饮食养生	250
春季补铁养肝,鸭血最佳	251
春天水果为伴,增强你的抵抗力	251
泄实补虚,春分时节饮食养生	252
春季祛湿排毒正当时	253
适当吃点辛辣食物,可解春困	254
滋阴养胃,谷雨时节饮食养生	254
花粉过敏,试试大枣甘麦舒心茶	255
对付流行性腮腺炎,红小豆可以帮大忙	256
第三章 夏季:阳气最盛,饮食宜清淡、忌燥热	257
科学营养,过个“清苦”的夏天	257
夏日吃西瓜,药物不用抓	258
夏季适当吃姜,非常有益健康	259
夏吃茄子,清热解毒又防痱	259
夏季多吃丝瓜,亮丽容颜	260
一碗绿豆汤,巧避暑邪赛仙方	261
凉茶新喝法,盛夏享口福	261
夏季滋阴润燥,多食猪瘦肉	262
消暑祛病,从正确用膳开始	263
小满时节饮食养生,清利湿热	263
有姜汤补暖,轻松远离空调病	264
天热便秘,莴笋为你解忧	265
枇杷佳品,美味又止咳	266
芒种时节饮食养生,食勿过咸	266
清热解暑,“香薷饮”功不可挡	267
夏季补气健脾的“君子粥”	268
夏至时节饮食养生,护阴养阳	269
立夏饮食养生,平抑心火	269
小暑时节饮食养生,多选夏枯草	270
大暑时节饮食养生,多喝绿茶	271
第四章 秋季:阳消阴长,饮食调养应以润燥滋阴为主	272
秋季饮食,少辛多酸、合理进补	272
杏仁是宝贝,补肺、润肠又养颜	273
秋日红枣下枝头,多吃可防衰老	273
秋天进补多喝粥,美味又滋补	274
立秋饮食养生,秋瓜适度	275
秋季进补,滋阴润肺就选乌鸡	275
秋季补虚健脾,猪肚功效颇佳	276

处暑饮食养生,少油腻	277
麦门冬、百合巧防秋燥	278
润肺消痰避浊秽,首选茼蒿	278
白露饮食养生,天凉防腹泻	279
秋季提高警惕,吃掉各类支气管炎	280
寒露饮食养生,润肺白果汤	280
秋分饮食养生,山楂陈皮汤	281
霜降时节饮食养生,巧吃萝卜	282
第五章 冬季:万物闭藏,生机衰退,是进补的大好季节	283
冬季滋补,饮食为先	283
冬食葵花子,温暖全身心	284
冬季补虚,芡实是佳品	284
吃点红肉,寒冬也会变暖春	285
壮阳补肾很关键,冬吃鳗鱼有良效	286
冬食萝卜保健康,不劳医生开药方	287
大白菜,冬季养生的“看家菜”	288
香菇伴你过一冬,来年疾病去无踪	289
冬至吃狗肉,养好身体第一位	289
冬季鲫鱼最肥美,温补身体正合时	290
立冬时节饮食养生,蘑菇豆腐汤	291
洋葱,冬季暖身的宝贝	292
冬饮补酒,滋补强身益处多	293
冬季固元汤,乾隆的进补妙方	294
小雪时节饮食养生,补充热量	294
冬季皮肤瘙痒,一药一茶解君忧	295
大雪时节饮食养生,综合调养	296
冬至时节饮食养生,保精生阳	297
小寒时节饮食养生,多食温暖食物	298

· 第八篇 ·

《黄帝内经》不同人群饮食:因人而异,男女老少各不同

第一章 小儿饮食养生重在摄受营养	300
辅食,均衡孩子的营养	300
给孩子吃最适合他们的食物	301
流食最能养孩子娇嫩的脏腑	302

一定要让孩子爱上蔬菜	303
孩子一定要少吃桂圆和虾	304
“蛮补”的效果无异于“拔苗助长”	304
烤红橘,可以治疗孩子咳嗽	305
有了椿根皮,小儿腹泻不用愁	306
胡椒煨服,孩子腹泻这就好	307
健脾消积,掐断小儿腹泻的病根	308
海带,让男孩儿发育得更好	309
小儿盗汗,饮食来调理	310
第二章 女人饮食要注重固养气血	312
荷尔蒙是你一辈子的好情人	312
每天一杯豆浆,补充天然激素	313
做个暖女人,血液温暖才能流得顺畅	313
天干物燥,依然能吃出水润容颜	314
胶筋煲海马,女人冬季温阳补阴第一汤	315
猪蹄黄豆煲,冬天让肌肤不再感冒	316
月经那天起,就要做好补血工作	317
茯苓拯救经期里的“瞌睡虫”	318
痛经了? 这些东西不要碰	318
养生米汤,调理生理不适	319
蛋黄疗法,降低经期的痛感	320
痛经那几天,不妨喝点葡萄酒	320
多样黑糖,经期佳品	321
经期发热要对症下药	322
突然闭经,来点川芎茶	323
当归乌骨鸡,防治月经不调	323
白带异常,可选食疗	324
三味莲子羹,白带异常的克星	325
预防卵巢早衰的中医药膳方	325
更年期脏燥,离不了甘麦大枣汤	326
第三章 男人饮食养生就是养阳气	328
十全大补汤,让男人全身气血畅行无阻	328
男人的“大肚臍”,是因为你血虚了	328
淫羊藿:一只公羊带来的启示	329
虾,带给肾阳亏者的福音	330
海参,真男人的好选择	331
男人的“肾之果”——板栗	331
应当远离的五种败性食物	332