

太极 *Spa*

历代宫廷美容瘦身食疗 内经养食

中国几千年前的著作《黄帝内经》，是中国饮食保健发展最重要的基础。
请看我们的老祖宗是如何吃出健康、吃出美丽，以达到抗老回春的功效。

邓 淼◎著

北京体育大学出版社



策划编辑 叶 莱
责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极 spa 内经养食: 历代宫廷美容瘦身食疗/邓森著.
- 北京: 北京体育大学出版社, 2004.5
ISBN 7-81100-109-8

I. 太… II. 邓… III. ①美容-食物疗法-食谱②
减肥-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005960 号

太极 spa 内经养食: 历代宫廷美容瘦身食疗

邓 森 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 889×1194 毫米 1/32
印 张 3.5

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-109-8/G·100

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

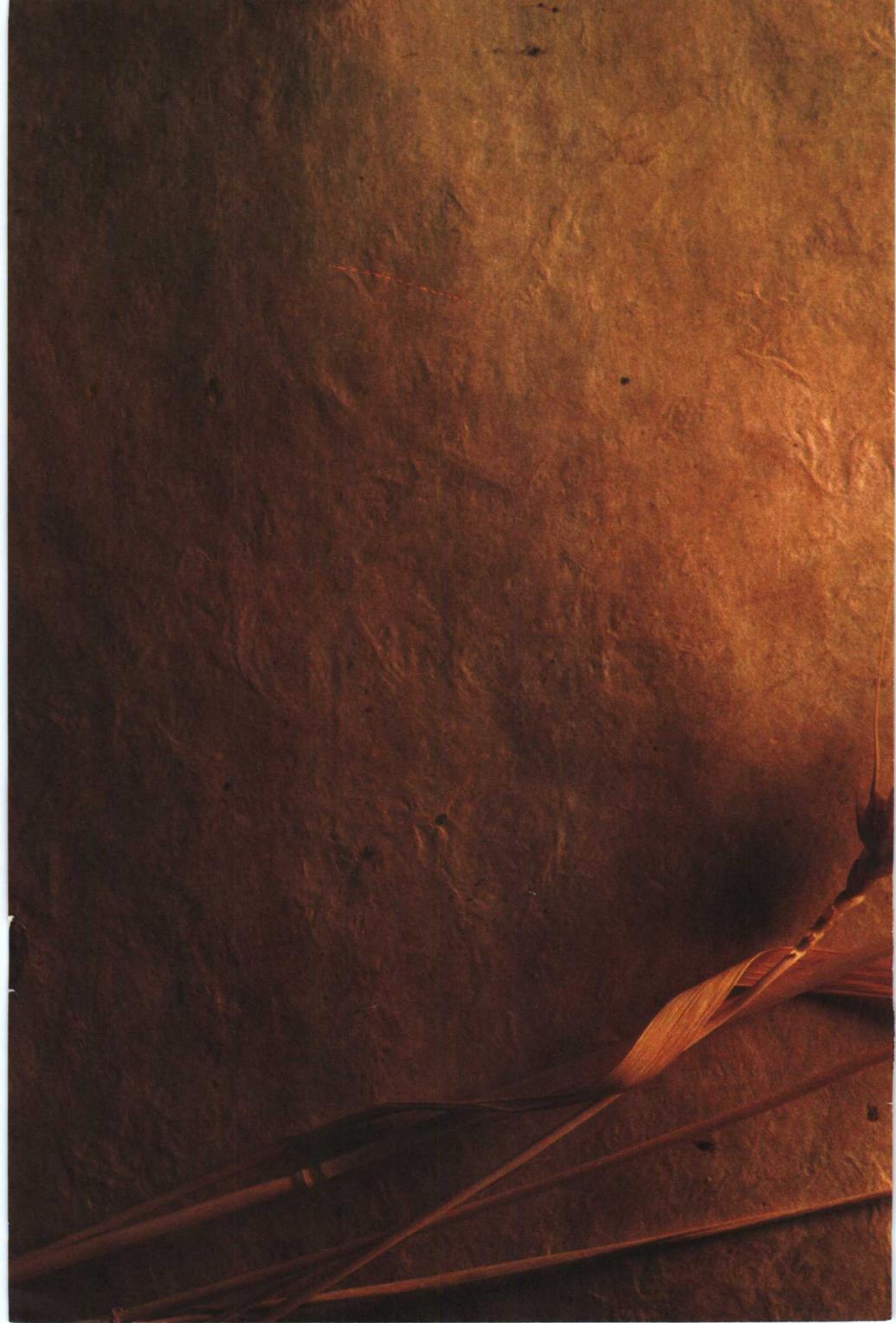


太极 Spa 内经养食

历代宫廷美容瘦身食疗

邓淼◎著

北京体育大学出版社





前言 太极SPA

什么是“太极”？依我国文献有三种解释：

- 1.天地未分以前曰太极。
- 2.太极始终无极。
- 3.《易经》谓太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦。

“太极”为我国固有文化之起源，“太极SPA”的名称就是来自于“太极”，以易理为基础。

在《易经》的太极图中，可以清楚看到阴阳消长的道理。《系辞传》说：“易有太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦……”直到六十四卦的变化。这种阴阳交变，一分为二的变化，是中国医学中的人体健美的理论基础。

中国医学认为人体内有阴阳两种因素，必须保持平衡，并把人的身体比喻为生化收藏的过程，人体若能适应自然的变化，自然可达到“天人合一”的境界。

“太极SPA”综合了中国古代阴阳五行、脏腑经络、气血津液等学说，运用导引、点穴、按摩法及医食同源之饮食疗法，和SPA五感六觉之概念结合而成。

“太极SPA”系列丛书的内容精彩扎实，收集了中国历代养身导引法，点穴、按摩功法与饮食疗法，大都简单易学，不仅适合SPA业者推广消费服务之外，更适合SPA迷们与中国养生功法喜爱者来练习。





第一章

太极

Spa

饮食养生法



◀ 明 仇英 吹箫引凤图 北京故宫博物院

Chapter 1

太极 SPA 饮食养生法

食养尽之，无使过之

健康的生活需要均衡的饮食滋养，人只要活着，就要吃。中国饮食文化发展，现存最早的著作是《黄帝内经》，它不仅奠定了中国传统医学发展的理论基础，也奠定了中国饮食保健学发展的基础。

“太极 SPA”内经养食，根据中国传统饮食保健的“食养、食补、食疗”的观念，把饮食回归自然，本文收编了历代宫廷民间的草本、水果“养食”之食谱与验方，阐述其材料、制作和美容保健养生之功效，简单易懂，适合 e 世代爱好 SPA 的上班族日常在家 DIY 之保健美容的餐饮。

饮食有节，合理调配

“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节……故能形与神俱，形尽终其天年，度百岁乃去。”

早在《内经》中就明确指出，适当地饮食节制，是长寿的秘诀，要做到饮食有节，关键在于控制饮食的“量”和遵守进食的“时间”。科学研究发现，胃肠经常保持在微饥状态，对大脑、自主神经、内分泌和免疫系统的功能都产生良好的刺激作用。

“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。”（《素问·脏气法时论》）五谷是指梗米、小豆、麦、大豆、黄黍。五果是指桃、李、杏、栗、枣。五畜是牛、羊、豕、犬、鸡。五菜是葵、藿、蕤、葱、韭。



随着社会发展，人们对饮食的选食越来越讲究，我们知道，人体必需的营养素概括来说有七种，即：碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、纤维素和水，平时就要摄取这样多的营养物质，偏食自然是行不通的。

在饮食上，人们不仅要求营养的全，而且要求营养素与营养素之间的平衡，如蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素所提供的热能，一般认为以10%~15%，20%~25%，60%~70%的比例为合理。很多矿物质之间和维生素之间要保持一定的比例才容易被人体吸收，如果偏食，那就很难保证营养的平衡。

吃得均匀，可以使食物与食物之间产生互补作用，而提高食物的营养价值。



阴阳五行，调和五味

中国医学认为，人们身体的疾病无论多么复杂，都可以用阴阳来分类。传统的生活中，我们也意识到：凡是能够减轻或消除热症的食物都属于寒性，寒性食物、凉性食物皆属于阴，如肉类的猪肉、鸭肉，菜类中的菠菜、黄瓜、苦（凉）瓜以及水果类的西瓜和梨等。凡是能够减轻或消除寒性的食物则属于温性或热性食物，如牛肉、鸡肉、羊肉、胡萝卜、丁香、生姜等。苦瓜可以治疗暑热症、梨可以滋阴润燥，羊肉可以治疗怕冷、手脚冰凉等。

“太极SPA”饮食养生法也以五行学说的味觉来归属，如《内经》云：“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软。”

辛：有发散、行气、行血的作用。如生姜，有发汗解表、温中止呕的功效。

甘：有补益、和中、缓急等作用。如饴糖补脾、益气，可以解除劳疲伤脾，纳食减少等。

酸：有收敛、固涩的作用。如山渣可开胃消食、化滞消积、活血化淤等。

苦：有泻下、泻火、降逆、燥湿以及坚阴的作用。如桔梗用于湿性病证。

咸：有软坚、散结、泻下的作用。如海蜇、淡盐水可用于大便秘结。

食味之五味，分别补养心、肝、脾、肺、肾五脏，综合而补养气血，饮食中若适当平衡，对人体健康具有独特的保健作用。



五谷为养， 五果为助

第二章



◀ 蓬莱仙境（清）袁光霁 北京故宫博物院藏

冬虫草米粥

摘自 民间方

材料：冬祛草 10 克、瘦肉 50 克、小米 100 克。

制作：将冬虫草用布包好，与小米、猪肉（切成细片）同煮，粥熟取出冬虫。

效用：补虚损，益精气，润肺补肾。用于肺肾阴虚，虚喘，癆嗽，咯血，自汗盗汗，阳痿遗精，腰膝酸痛，病后久虚不复等症。



燕窝粥

摘自 《调疾饮食辨》

材料：燕窝 10 克、粳米 50 克。

制作：先将燕窝用布包好隔汤炖数沸取出，后入米煮粥，随意食之。

效用：养阴润燥，益气补中。适用于阴虚劳损，咳嗽气喘，咯血，吐血，自汗，泄泻，消渴，尿频等症。