



五谷“磨方”

健康是

『磨出来的』

桂常青 尤黎 编著

隆重推荐

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

健康是『

磨

出来的

桂常青 尤 蔡 编著

磨天地精华

养自然人生



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康是“磨”出来的 / 桂常青等编著. —广州: 广东科技出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5359-5176-2

I. 健… II. 桂… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 173522 号

策 划: 李 鹏 应中伟 冯常虎

责任编辑: 冯常虎 李 鹏 罗孝政 区燕宜

装帧设计: 陈剑飞 骆爱兰

责任校对: 罗美玲 杨峻松 陈杰锋 陈 静 C.S.H.

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区 A 幢 邮码: 510385)

规 格: 787 mm × 1 092 mm 1/16 印张 12 字数 240 千

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 30 000 册

定 价: 29.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序一：给自己最好的食物

——像种子一样充满健康活力

把一粒种子埋进土地，在温暖的春天，它就会发芽生长，变成一棵绿色的植株，在秋天结出丰硕的果实。世间再没有什么食物能像种子那样，蕴含着如此强大的生命力量。正因如此，中华民族的先祖与自然和谐生存，选择了五谷的种子作为自己赖以生存的营养支撑。

作为华夏儿女，无人不知“五谷为养”这个代代相传的饮食说法。但是，五谷是哪些食品？和我们现在吃的白米、白面有什么区别？说到这里，很多人却往往会一脸茫然。

其实，古人所说的五谷也并不一致，得到公认的说法是黍、稷、菽、麦、稻，见于古书《周礼·职方氏》。按现在的话来说，就是大黄米、小米、大豆、麦子和稻子。也有古书认为是粟、豆、麻、麦、稻，2002年陕西西安南郊汉墓出土木牍记载，西汉关中地区的汉代“五谷”就是这五种食物。

无论是哪种说法，都证明了一个事实：古人的主要粮食是植物的种子，而绝不仅仅是精白大米和精白面。他们的主食来源相当多样，既有谷类种子，又有豆类种子，还有油籽类的种子，而且都是目前西方国家最为推崇的“完整种子食品”（whole grains），没有经过精制和碾白。

不过，五谷只是几个代表，祖先留下来的可以做主食的各种种子不下百种。现代科学证明，以小米为代表的粗粮，以大豆为代表的豆类，还有以麻籽为代表的各种油籽类食物，其维生素和矿物质的营养价值，与精白米、精白面相比，要高出几倍甚至十几倍。

例如，按100克种子来比较，小米中的铁含量是精白大米的5倍，钾含量是精白大米的5倍；红豆中的铁含量是精白大米的8倍，钾含量则是精白大米的近15倍；黑芝麻中的铁含量是精白大米的23倍，锌含量是精白大米的6倍，也难怪它被人们尊为滋补食品。

同时，与鸡、鸭、鱼、肉、海鲜相比，种子中含有丰富的膳食纤维，大量的维生素E和各种抗氧化的保健成分。就预防各种慢性病和癌症来说，现代人实在应当借力于各种植物种子，而不要过度贪恋能够富集污染的动物性食品。

人的胃容量是有限的，人一日所需要的能量也是有限的。所以，要给自己最好的食物，更多地享受天然种子带来的健康活力，才对得起自己的身体，才能保证高品质的生活质量。

不过，说到食物的质量，很多人往往会以“忙碌”、“怕麻烦”为借口，远离那些营养品质高的食品，过分依赖于各种被反式脂肪、盐和精制糖浸润，被各

五谷为养

序一：给自己最好的食物

种添加剂美化的高度加工食品。

但是，“五谷磨房”食品的出现，让他们失去了这个借口。

已经焙烤成熟、细磨成粉的各种种子，经过精心的调配，就变成了极其方便的速冲食品。一杯热水即可冲调，在柔腻的口感当中，氤氲着美好的天然香气。

与各种市售的速冲食品相比，自己调配的纯五谷磨粉不含有危害心脏的反式脂肪，不含有几无营养价值的糊精，不含有香精和色素，是真正的高营养食品。无论是早餐，还是夜宵；无论是对病人的温柔呵护，还是为孩子的健康加餐，它都是最理想的选择。

《健康是“磨”出来的》这本书，本意是想推广多食用天然种子的健康理念，但其中用了更多的篇幅来推广我国传统的养生方法，以及适宜不同目标的食材搭配。从字里行间，体现出作者推广养生方法，惠及芸芸众生的善良之心。其中的营养学知识和对食物功效的介绍中略有值得商榷之处，但可读性较强，读者容易接受和应用。

同时，对于那些想以五谷磨粉来健身防病的人来说，还有一点小小的提示。我虽不懂中医，却也知道一个基本的原则，那就是不同体质的人适合不同的养生食物。同样的疾病名称，同样的季节时令，因为体质的不同，也不能机械地选用完全相同的配方。

最后想说的是，健康来自于长期坚持健康的生活方式。养生的食物，必须与安宁的心情、合理的健身、适时的起居和适度的劳作相结合。仅仅靠几种食物配方，很难弥补违背自然生活方式所带来的危害。但愿读者从多食五谷种子开始，力行书中介绍的健康生活法则，从今日开始自己的健康人生，直至百年安康。

范志红

2009年9月22日

（范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士，著有畅销书《享瘦其实很容易》、《女人是家庭的CEO》等）

序二：大爱·琢磨

五谷磨房

序二：大爱·琢磨

2005年的金秋时节，深圳的阳光是那么明媚，上天赐给我一件最珍贵的礼物——一个小天使降临人间。女儿出生时八斤四两，白嫩可爱。接下来的日子里，我最享受的事便是在朝南的窗边，在暖暖的阳光下静静地将这个小天使拥在怀中，细细地欣赏她红扑扑的胖脸蛋、尖尖的小鼻头、红红的小嘴巴、乌溜溜的黑眼珠、长长的睫毛……心中无比甜蜜宁静……

突然，我发现女儿的头发少得可怜，这对于初为人母而又追求完美的我来说，可不是一件小事！于是这一点小小的美中不足在家庭里引发了热烈的讨论，最后得出的结论是：我在怀孕时没吃核桃和芝麻！孕妇多吃核桃和芝麻，孩子不仅聪明而且头发长得好。于是我产生了一种强烈的“追悔莫及”之感，尽管全家人都安慰我说到一定时候孩子的头发就会长出来，可我不肯就此放弃，而事情因此发生了戏剧性的变化，进而诞生了一个新的商业模式，改变了我和先生的后半生。

由于我的懊恼和执着，母亲只好说：听说妈妈吃什么，孩子就吃什么，因为营养会随着母乳供给孩子，我们现在再补也不迟。于是母亲动手将核桃、芝麻、黑豆、黑米等民间认为可以乌发的东西，炒熟然后磨粉，每天早晚用开水冲成糊给我吃。那些日子，我家里经常弥漫着诱人的香味，而这美味的糊糊也得到了不光是我，还有全家人的喜爱，就连邻居也好奇地问：你们家做了什么好吃的，怎么那么香呀？当我的“小发明”在邻居间传播开来时，女儿头顶的“不毛之地”还真的密密地长出了一层黑黑的小头发！

一时之间，邻居上门取经者络绎不绝，大家聚在一处则是谈论“五谷养生”的话题。我和先生多年的快速消费品行业经验和商业感觉让我们几乎同时产生了一种创业的冲动，因为在繁忙的深圳，五谷虽好，磨房并非人人能及。

这样，我开始大量地在书籍和网络中查阅资料，请教中医和营养专家，并因此进入了神秘的有着5000年悠久历史的中医食疗养生世界，并深深地为之打动、感染和沉醉。我们琢磨各种食材的四性五味、食疗宜忌，并亲手制成多种口味的样品，分送给不同的人群，开始了最初的市场调查……

于是我和先生拥有了我们的第二个“孩子”。2006年3月29日，我们有了第一家名为“五谷磨房”的专柜。到今天，在顾客和市场的认同与鼓励下，“五谷磨房”已经遍及全国20多个省，逾百个城市，拥有了数百家“五谷磨房”直

营专柜和无数信赖与喜爱“五谷磨房”的顾客，国际风投机构的支持更是使“五谷磨房”的发展如虎添翼、锦上添花。

这几年，伴随着女儿的成长，在艰难而充满激情的创业之路上，在日日与“磨”打交道的过程中，在企业从无到有、从小到大的经历中，我越来越觉得我的一切都是“磨”出来的：健康是“磨”出来的，好企业是“磨”出来的，人才和团队是“磨”出来的，生活的智慧是“磨”出来的……好的东西必然如美玉一般，需要细细琢磨。“磨”是一种精神，是养生所需要的一种态度，更是我们“五谷磨房”为人、处事、做企业的态度。

香雅国际集团董事长 桂常青

2009年8月3日

序三：健康是“磨”出来的

“健康长寿”是人们常用的祝愿词。

决定寿命长短的三大关键因素是：遗传、环境和生活方式。其中遗传和环境，虽然我们可以尽绵薄之力，但确实常常超出个人可控的范围，而生活方式的选择权是可以实实在在掌握在我们自己手中的！

是纵欲，还是节欲；是执拗，还是宽容；是竞争，还是随缘；是闲云野鹤，还是克己追求；是顺应自然，还是驾驭自然……全在乎个人的意愿之中。

唐代养生家孙思邈年逾百岁，老有壮容，历四朝皇帝，史称“真人”。他最为推崇的养生运动方式是“常欲小劳”，即持之以恒的、适度的活动，且往往与日常生活结合在一起，种植药材、采收药材、炮制药材，与三两亲朋信步于门庭小径或山林小道。这些都是他的“小劳”。一切尽在不经意、不刻意之间，与现今的大汗淋漓、呼哧舞动的“健身”确实不可等同而语。

借助寻常食物进行养生防病的食疗养生法早已深入人心，随着社会经济生活的日益改善和提高，人们越来越多地从为了活着而吃，转变为为了活得更健康、更长寿而吃。

现代人生活的节奏越来越快，又促使人们不仅要求吃得美味健康，还要方便快捷。健康地吃、享受地吃、方便地吃，既是一种新的生活方式，也是一种新的生活时尚和潮流。

为达此目的，本书本着自然健康的原则，介绍一种原生态的食疗制作方式——“五谷磨房”，及其选用的相关食材、药材和常用配方。

本书编写力求通俗易懂、科学、严谨，避免虚假夸张之辞。同时为体现本书的科学性和时代感，既引用传统中医的知识，又借鉴现代营养学的研究，以图全方位地向读者展示“五谷磨房”自然食疗法的理念和精髓——“磨天地精华，养自然人生”。

尤 藜

2009年8月4日

（笔者执教于南方某著名的中医药大学二十余年，长期从事中医历代著名医家的学术及临床经验的研究与教学）

目录

第一章 健康是怎样“磨”出来的

养生磨方治未病。

“天生万物，独厚五谷”。历经 5 000 年的沉淀，祖先留给了我们丰富而质朴的养生宝藏，包括五谷在内的众多药食同源的食物，成为我们保健康、治未病的良方。本书中的养生磨方既是一种养生的饮食搭配，更是一种自然的生活态度，以此来领悟和探寻健康是怎样“磨”出来的。

一、“磨”出健康基础：健康是最重要的本钱·····02

- 01 没有健康，一切归零·····02
- 02 健康保本，稳健型还是投机型·····02
- 03 中医养生，综辨施养·····03

二、“磨”出平和心态：情志养生，“磨”养天年·····04

- 01 喜过伤心——欣喜若狂·····05
- 02 怒过伤肝——肝火中烧·····05
- 03 忧过伤肺——香销玉殒·····05
- 04 思过伤脾——为伊消得人憔悴·····06
- 05 恐过伤肾——吓得屁滚尿流·····06
- 06 五情相胜——调衡情绪·····06
- 07 恬淡虚无，情志养生·····07

三、“磨”需持之以恒：习惯是最好的医生·····07

- 01 “磨”需持之以恒·····08
- 02 习惯是最好的医生·····08

四、“磨”是科学方法：“磨”天地精华，养自然人生···12

- 01 磨一磨，调一调，“乐糊”养人生·····12
- 02 磨一磨，蒸一蒸，膏滋润人生·····16
- 03 磨一磨，敷一敷，“膜”力润容颜·····20

第二章 民以食为天，食以健为先

不老五谷，天年有玄机。

西方人研究食物的养分谓之营养学，中国人讲究食补养生和药膳同源。其实，殊途同归，都是探索如何通过日常饮食的调理达到健体强身的目的。然而现代人食不厌精、高脂高蛋白地大量摄入，犒劳了嘴巴，辛苦了肠胃，拖累了身体。“食伤”，让中国人吃出了太多的毛病。返璞归真，打开五谷杂粮的营养百宝箱，达至自然饮食状态的“会吃”大境界。

一、均衡营养：补充人体必需营养素·····26

- 01 营养：生命之源，健康之本·····26
- 02 人体必需的七大营养素·····27
- 03 维生素：机体代谢的催化剂·····29
- 04 均衡营养·····30

二、五谷杂粮，营养百宝箱·····31

- 01 何为五谷杂粮·····31
- 02 五谷杂粮中富含的营养素·····32
- 03 食五谷杂粮的六大好处·····32

三、药食同源：食物的四性五味和脏腑归经·····34

- 01 药材分三品，食物有四性·····34
- 02 辛、甘、酸、苦、咸，巧食五味保健康·····36

03	食物的脏腑归经	37
04	四性五味均衡饮食	37

第三章 食疗养生磨出来

身体的五脏六腑，一年的春夏秋冬，一生的成长足迹，个体的体质差异，对应着不同的养生需求，49种磨方告诉您食疗养生磨出来。

一、了解体质，了解您的健康家底.....39

01	体质知多少，中医见分晓	39
02	防病治病，先辨体质	39
03	体质调理，解码“不生病”	40
04	体质调理养生宝典	43

二、顺应四季保健康.....52

01	天人相应是健康的基石	52
02	因时调养，顺应自然	52
03	健康进行时，四季养生磨方	54

三、五脏六腑食疗磨方.....61

01	君主之官：磨方之杞元养心膏	61
02	相傅之官：磨方之阿胶补肺糊	63
03	将军之官：磨方之杞菊护肝粉	65
04	作强之官：磨方之乌杞益精粉	66
05	仓廪之官：磨方之健脾养胃粉	68

四、制定一生的养生磨方.....70

01	给孩子的健康枕边书——磨方之益脾健儿糊	70
----	---------------------------	----

02	给成长烦恼中的战痘士们——磨方之养肝防痘粉·····	72
03	给应考中的莘莘学子——磨方之益智宁神粉·····	73
04	给似水年华的你——磨方之养元顺意膏·····	74
05	给人到中年的你——磨方之益寿不惑膏·····	75
06	给辛劳一生的父母——磨方之耆英延寿糊·····	77
07	给“月月问题”的美眉——磨方之调经润颜膏·····	78
08	给最可爱的准妈妈——磨方之健脾益智粉·····	79
09	给更年期综合征的她——磨方之益肾静心糊·····	80

第四章 疾病食疗养生馆

谁偷走了你的健康？

纵观人的一生，步履匆匆，工作生活的压力，衰老、疾病悄悄侵蚀了我们的身体。一些慢性疾病，比如糖尿病、高血压、便秘或女性摆脱不了的痛经、贫血等症状，更是需要一生的奋斗，长期通过饮食、生活习惯来慢慢调养。本章将独家出炉几十道谷粉、糊补、膏滋等秘方，为你揭开食疗养生 DIY 的时代。

一、糖尿病磨方——消渴调护粉·····	83
二、心血管磨方——活络护心粉·····	85
三、脑血管疾病磨方——益智复健粉·····	87
四、高血脂磨方——健脾消脂粉·····	89
五、痛风磨方——祛风通络粉·····	91
六、反复感冒磨方——扶正御病糊·····	93
七、慢性支气管哮喘、反复咳喘磨方——润肺止咳粉·····	95

八、反复腹泻磨方——理脾益肠糊·····	97
九、便秘磨方——五仁润肠膏·····	99
十、健忘磨方——益智勿忘膏·····	101
十一、长期消化不良磨方——健脾胃助消化粉·····	103
十二、失眠多梦磨方——养心宁神粉·····	105

●●●第五章 “五谷为本” 美容养颜经

五谷美人，由内而外的美丽。

中医学认为，外表是内在的表现，五脏气血的盛衰是美貌的根本。当健康受到侵扰时，就会影响美貌的身体表现。本章集传统中医、养颜美容智慧之大成，提供一系列现代女性抗衰养颜的美容养颜经，揭秘独家五谷养护金方，通过内服养生、外敷养颜，提供一整套让女人真正与美丽零距离的最实用、最有效、最天然、最可靠的养颜方案。

一、美发磨方，益肾“华”发又美丽·····	108
二、美肤磨方，好肤色吃出来·····	109
三、美白磨方，一辈子要做的功课·····	110
四、防衰磨方，驻颜进行时·····	111
五、美体磨方，纤体瘦身食疗潮·····	113
六、护眼磨方，盈盈美眸养成术·····	115



附录 磨方食材

“五谷为养，五果为助，五菜为充”。本书精选 57 种常用养生食材，从性味、归经、功效、现代研究到选购保存全面了解，更兼食材小故事。让你熟稔食材，信手拈来，灵活搭配到养生方中。成为自己的养生专家，从认识它们开始！

糙米·····	117	茯苓·····	138
黑米·····	118	山药·····	139
玉米·····	119	葛根·····	140
薏苡仁·····	120	银杏·····	141
荞麦·····	121	黑芝麻·····	142
燕麦·····	122	核桃仁·····	143
大麦·····	123	酸枣仁·····	144
麦芽·····	124	甜杏仁·····	145
小麦胚芽·····	125	百合·····	146
粟米·····	126	太子参·····	147
黄豆·····	127	大枣·····	148
黑豆·····	128	枸杞子·····	149
赤小豆·····	129	制何首乌·····	150
绿豆·····	130	龙眼肉·····	151
南瓜子·····	131	阿胶·····	152
葵花子·····	132	龟甲胶·····	153
花生·····	133	鹿角胶·····	154
腰果·····	134	山楂·····	155
松子·····	135	陈皮·····	156
莲子·····	136	天麻·····	157
芡实·····	137	玉竹·····	158



牛蒡子.....159

芹菜.....160

胡萝卜.....161

菠萝.....162

草莓.....163

苹果.....164

木瓜.....165

苦瓜.....166

菊花.....167

玫瑰花.....168

绿茶.....169

黄酒.....170

冰糖.....171

红糖.....172

蜂蜜.....173

索引.....174

后记：人生的智慧是磨出来的.....176

第一章

健康是怎样“磨”出来的

养生磨方治未病。

“天生万物，独厚五谷”。历经5 000年的沉淀，祖先留给了我们丰富而质朴的养生宝藏，包括五谷在内的众多药食同源的食物，成为我们保健康、治未病的良方。本书中的养生磨方既是一种养生的饮食搭配，更是一种自然的生活态度，以此来领悟和探寻健康是怎样“磨”出来的。



一、“磨”出健康基础：健康是最重要的本钱

01 没有健康，一切归零

最近，我的一位同龄朋友悄然离去。身边的人也有因身体不佳住进医院的，亚健康者更不在少数，不禁使我再次感叹，生命中健康何等重要！美国著名思想家爱默生曾经说过：“健康是人生第一大财富。”健康是我们最重要的本钱，是幸福生活的基石。有位智者说得对：“财富是留给孩子的，权力只是暂时的，名声乃是以后的，只有健康才是属于自己的”。

这也是为什么我们常用“10 000 000 000”来比喻人的一生。这其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权利、房子、车子……我们往往为这些数不清的“0”投入大量的精力和时间，再加上惯有的患得患失，精神压力过大，追求这一切之时我们总会惯性忽略，甚至牺牲了一切的基础——健康。没有了这个基础，又如何能取得财富和成功？试想，一个生命垂危的亿万富豪，躺在病床上奄奄一息，即使拥有豪宅美酒、功名利禄，又何谈享受？正所谓，“1”一旦失去，再多“0”，也是万般浮华皆归于沉寂了。

养生是我们对生命的礼遇和尊重。我们的身体好比一辆奔驰的车子，如果我们深谙驾驶技术，但不懂得日常细心保养，那么它就不能够始终保持良好的状态，一路载着我们穿越人生的旅程。忙于追逐的现代人，往往不是没有时间停下来就是平时疏于养护身体——这辆“爱车”，当车上满载成功、名利、财富时，却将最重要的东西遗忘在路上，那就是健康。

02 健康保本，稳健型还是投机型

是纵欲，还是节欲；是执拗，还是宽容；是竞争，还是随缘；是闲云野鹤，还是克己追求；是顺应自然，还是驾驭自然……全在乎个人的意愿之中。

唐代养生家孙思邈年逾百岁，老有壮容，历四朝皇帝，史称“真人”。他最为推崇的养生运动方式是“常欲小劳”，即持之以恒的、适度的活动，且往往与日常生活结合在一起，种植药材、采收药材、炮制药材，与三两亲朋信步于门庭小径或山林小道，都是他的“小劳”。一切尽在不经意、不刻意之间，与现今之大汗淋漓、呼哧舞动的“健身”确实不可等同而语。

古人云：“全寿富贵谓之福。”意思是说，长寿富贵、平安康宁、健健康康地享受美好生活才是福。所以说，人生在世不仅要学习谋生的知识，更要学习养