

养生 就是 吃好饭

“乡里郎中”李定文的养生之道

著名中医专家告诉您：

健康其实并不难，不过**吃好三顿饭**
吃出**健康**，吃出**美丽**，吃出**好心情**



李定文 著



化学工业出版社



养生

就是
吃好饭

“乡里郎中”李定文的养生之道



李定文 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生就是吃早饭——“乡里郎中”李定文的养生之道 / 李定文著. —北京: 化学工业出版社, 2013.5

ISBN 978-7-122-16853-5

I. ①养… II. ①李… III. ①食物养生-基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第060059号

责任编辑: 余 慧 李 倩

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张15 字数187千字 2013年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.00元

版权所有 违者必究

目录

CONTENTS

序 民以食为天，吃出国人的健康体魄 1

上篇 不同人，应该怎么吃 4

第一章 女性的美容药膳——从内而外最美 5

1. 化妆品敌不过桃花汤，减肥美颜的秘诀就是“会吃” 6
2. 掌握调理气血脾胃的三个基本原则，让你越变越美 9
3. 美白去皱、恢复弹力其实很简单，两个方子让肌肤越来越美 13
4. 无需左旋肉碱，身材可以越吃越苗条 18
5. 让胸部曲线越变越迷人的膳食秘方 22
6. 几个简单方法，让年龄“打八折” 27

第二章 男性的养生之道——做男人更轻松 33

1. 多吃五谷，让男人越来越有味道 34
2. 男性生活不容易，几种食物抗压力 38
3. 抽烟没问题，关键是要把烟毒排出去 43
4. 酒能养生，但是需要和食物巧妙搭配 48
5. 瘦弱男士可以多吃的几个健康食疗方子 52
6. 力不从心无需补药，会补肾才是持久的关键 56

第三章 不同人群，不同的药膳食疗方法 63

1. 准妈妈注意，这些食物可以让母亲健康、孩子聪明 64
2. 莘莘学子要补脑，这些食物效果好 67

3. 中老年切忌乱养生，学会吃东西比什么都重要	71
4. “三高”不怕，常见食物和方子帮助你控制身体机能	74
5. 五款秘制食疗方，消除白领亚健康	78
6. 经期难受无规律？让女孩子越吃越健康的滋补药膳	82

下篇 不同季节，应该怎么吃 86

第四章 春天养好，一年都好 87

1. 春天养阳的四法四菜，助你整年身体都健康	88
2. 春季，这几种食材可以多吃	92
3. 春天“捂一捂”，身体赛老虎	95
4. 远离春季养生的八个误区	99
5. 让全家身体越来越棒的春季养生食谱	102
6. 春季会让皮肤干燥开裂？润肤保湿食物帮你解决麻烦	111
7. 春天爱上火？几款可以多吃的去火美食	115

第五章 炎炎夏天，让你越吃越清爽 121

1. 夏季养生的几个基本原则	122
2. 冷饮好吃，但要懂得如何去吃	126
3. 几款解暑降温的美味药膳，让全家清爽过夏天	130
4. 凉菜、凉茶也能养生！	133
5. 感冒、水泡、脚气频发？几款药膳帮你远离湿毒	137
6. 屏蔽空调病，食物来搞定	141
7. 夏天多吃“苦”，气血畅不堵	144

第六章 秋天养好身，一年过得顺 **149**

1. 秋季养生的关键词 150
2. 秋天切忌乱进补 155
3. 秋天适当“冻一冻”，身体更健康 159
4. 秋季养生最适合吃的六种美味食物 163
5. 春困秋乏，家人需要的抗疲劳膳食 168
6. 多喝茶，会喝茶，让秋天过得更有滋味 173

第七章 冬日养好肾，来年更精神 **179**

1. 冬季养肾几原则，让机体持久年轻 180
2. 冬季最适合的延年益寿食材和方子 183
3. 与吃配合的冬季养生之道，让你精神倍儿棒 191
4. 冬季更要防“烫伤”！ 195
5. 冻疮年年犯？别怕，几款食疗方子帮你解决麻烦 198
6. 简简单单的冬季炖补，让全家人健康幸福 204

第八章 三餐的养生之道 **209**

1. 不吃早饭的人会越来越胖！ 210
2. 上班族时间少，午饭依旧能吃好 214
3. 不吃晚餐可能致癌！ 217
4. 隔夜食品如何吃得很有讲究 221
5. 想吃消夜又怕胖？告诉你几个两全其美的方法 225
6. 吃零食也有秘诀 228



民以食为天，吃出国人的健康体魄

谁都渴望长寿健康，随着医疗科技的发展，人类的寿命极限也在不断向着越来越高的目标迈进。最近这些年，大家对于养生的热情也说明了这一点。

其实说到养生，中国人是有先天优势的。在古代，人类的生存环境还比较恶劣，医疗水平也很低下，但是我们中国人的寿命长度是排在世界第一位的。

为什么？因为我们的祖先很早就提出了“养生”的概念，也总结出一套特别好的方法。

可是到了现在，我们中国人的平均寿命已经是排在世界上的五十名之后了，这不仅仅是因为现代社会的生存压力变大，还有一个重要的原因就是很多人都只知道“养生”两个字，却不知道养生的真正内涵。

所谓养生，不是千篇一律的补气、补血，不是每天吃几种能滋补的药

养生就是吃好饭

材、药膳，而是要用普通的食材，利用中医药膳的理论，结合一些简单有效的做法，让我们轻轻松松地改善体质，健康长寿。

说到中医养生，大家一般有三种错误的观点：

第一种是养生这种事情是老年人做的，和我们年轻人没有关系；

第二种是养生很复杂，中医理论听不懂，有人专门来盯着还可以，自己平时在生活里要做就比较麻烦了；

第三种是中医养生是需要每天都吃那些药膳，做起来很麻烦，普通人根本坚持不下去。

先来说说第一种错误观点吧。

一说到长寿，很多人就下意识地想，那不是老年人应该关心的问题吗？你要这样想就错了！

人的一生可以分成少年、青年、壮年、中年、老年这几个阶段，而健康是一直在这个几个阶段都对我们非常重要的一点。可以说，青年人有青年人的养生方法，中年人有中年人的养生方法，老年人自然也有老年人的养生方法。如果只是从中老年开始养生，你的底子就没打好，后面调理起来就会很麻烦。但是如果从年轻时就注意身体的保养，以后你的状态就会一直比较好。

再看第二个错误观点，认为中医养生很复杂。

为什么错了呢？

中医养生确实是一门学问，要不然也不会只有少数的专家进行研究并且取得成绩。可是任何的科学研究其实都是为了化繁为简，让复杂的东西更加简单，让我们的生活更便捷，中医养生也不例外。真正精髓的养生方法，正是用那些最简单的食材、最简单的方法，做出来最适合每个季节、

每个年龄段、不同性别的人吃的食物。

所以,第三个观点错在哪里,大家也差不多明白了吧?中医养生从来都不鼓励大家吃药,因为我们自古就有“是药三分毒”的说法。而且,药材的种类之多、药效之复杂,也不适合普通人使用。真正懂养生的人会告诉你如何用最简单的番茄、最常见的山药等再普通不过的食材来改善体质,吃出美丽和健康。

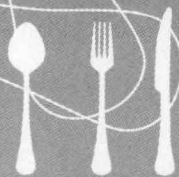
现在,大家应该明白了。中医养生、药膳食疗,其实是一种化繁为简的养生方法,它简单而且实用。在不同的年龄段,我们用不同的方法去贯穿自己的一生。既不墨守成规,又要坚持不懈。

健康,不是少年时的功课,也不是青壮年时的事业,它是扎实陪伴我们一辈子的朋友。膳食虽然不是治病的良药,但是它却是防病的利器,只要看完了这本书,记下几种简单的养生方法,让自己更健康,降低生病的概率并不是很难的事情。

想知道到底怎么样吃出健康、吃出美丽、吃出幸福人生吗?快翻开这本书吧!

上 篇

不同人，应该
怎么吃



第一章

女性的美容药膳——从内而外最美

④ 1. 化妆品敌不过桃花汤，减肥美颜的秘诀就是“会吃” ④

美容养颜是女性朋友最关心的话题，但是怎样美容养颜、如何才能切实执行，也是让很多女性朋友困惑的事情。甚至很多女孩子还会陷入一些误区，比如盲目地节食减肥，从而导致患上厌食症；还有些女孩子盲目使用化妆品，导致重金属污染皮肤、损害健康；等等。

其实，中医认为女性应当通过药膳食疗来滋补，这样才是最健康、美丽的方法。

比如许多女性非常注重自己的皮肤，用昂贵的化妆品来润色自己的皮肤。殊不知只要你去吃一些健康的、有益皮肤的食物，一样可以让它变得美丽。

再比如，很多女性都追求苗条的身材，而且为了身材的苗条，很多女性不惜饿肚子让自己瘦下来。其实这也是一个误区，通过恰当的药膳饮食对身体进行调理，不仅能够让我们拥有健康而且苗条的身材，而且能够吃出女性最喜欢的曲线形身材来。

但是要注意一点，要想靠一些简单的食材来达到健康、美丽的目的，不是让你乱吃，而是有根据地吃。而且，我们推荐给大家的，还包括一些

第一章 女性的美容药膳——从内而外最美

神奇的药膳方法。只有两者搭配，才能起到事半功倍的作用。

说到药膳，其实它很久之前就在我们国家出现了。可以毫不夸张地说，自从有甲骨文出现的时候，就有了药膳的出现。

我举个例子，在西周时期，那个时候的官方医生并不是统一的一批医生，他们是分成四类的，即食医、疾医、疡医和兽医。而这四类医生中排在第一位的，就是食医。

当时食医的职责就是专门管理和负责那些达官显贵的饮食和食疗。用我们现代的眼光来看，其实就是高级养生食疗专家。到了春秋战国时期，诞生了一本著名的中医典籍，叫作《黄帝内经》，《黄帝内经》开创了我们的药膳食疗的医疗体系。在长沙马王堆出土的文物中，还有很多记载了药膳、食疗的方子。当然我们很多流传下来的小说传记中也有一些药膳，最著名的就是《红楼梦》。虽然它有一些艺术的描写，但是其中的很多对于我们确实是很实用的。

所以说，从很早的时候开始，我们民族智慧的古人就知道了把药物和食物巧妙地结合起来，经过烹调和加工，做成既是食品又是药品的美味佳肴。

不仅如此，药膳能够一直流传到现在，也是有着它独特的特点的。

首先，药膳是必须要按照中医养生的基本原理的。我们中医药膳系统中，把食物和药物按照它的四气五味以及五色、归经、升降沉浮等，因人因时因地地进行辨证的施治，做出可口又健康的药膳来。

所谓药膳，就是以药养膳。药可以借食物的味，食物也可以借药的药性。这样就可以达到一个效果：药膳既可以作为美食佳肴，又可以对我们的养生健康起到非常好的保健作用。

养生就是吃好饭

我们的药膳，并不是一个独立的存在，它其实和我们的中医学、烹调营养学等学科都是有着一定的联系的。汉代名医张仲景就在《黄帝内经》的基础上研究了很多种药材、食材相结合的食疗方子，比如十枣汤、桃花汤等。张仲景不仅开创了食物和药物相结合来治疗疾病、调理身体的先例，而且还总结了食疗药膳的服用禁忌以及服用时应该注意的饮食卫生习惯。这些都为我们国家的药膳理论系统奠定了基础，可以说，张仲景是我国当之无愧的食疗方法奠基人。

药膳作为饮食的一部分存在，和我们平时接触的药材药物并不一样。我们知道，药材主要是起一个治疗的作用，所谓“是药三分毒”，就是在告诫我们药材是不能随便食用的。也就是说，只有生病了才能服用那些药材，平时没生病吃的话是会出问题的。

而我们的药膳却不是这样的，药膳虽然也会借鉴一些药材里的成分，但是用的都是辅助类的药材，借鉴的也主要不是药性，而是“食性”，比如：山楂、莲子、山药等，适量的情况下对人体是有益无害的，都能够日常食用，都能够日常食用。所以我们药膳优于药材的一点就是，能够在平时食用，防患于未然，有预防疾病的作用。而且一些中老年人、慢性病患者，身体虚弱但是又不适宜长期服药，这个时候，我们的药膳就可以帮助他们提高免疫功能、增强体质，预防疾病。

正如我们前面提到的，药膳在中国虽然有着悠久的历史，却一直没有普及到寻常的百姓家里。这是因为什么呢？

我认为主要是两个方面的原因：

其一是药膳讲究食材的配料精准，也就是我们所说的药膳食谱。就像我们前面所说的，在我国，药膳曾经是为官者和权贵才能享受到的滋补

第一章 女性的美容药膳——从内而外最美

品，所以药膳的各种方子也是那些世家大族所拥有的，他们不会也不愿意分享给普通的百姓，而我们的百姓，也根本没有意识到药膳的珍贵，并且普通的劳动者也没有心情在日常的劳作之余去做一些药膳。

其二就是不同的人适合吃的药膳也不同。不可能一大家子人各种不同的状况却能够吃一种药膳来改善问题，比如老人应该吃些滋补类的来益气延年，体弱的人则应该吃些调理类的药膳来强壮体质，重体力或者脑力劳动者，就要多吃些抗疲劳的药膳。

所以，在这本书中，我们会针对不同的人群，介绍给大家各种适用的药膳，让大家都能拥有健康的身体。

2. 掌握调理气血脾胃的三个基本原则，让你越变越美

爱美是女性朋友的天性，许多女性朋友为了美往往也是这个不敢吃、那个也不敢吃。但是现在我就是要告诉广大的女性朋友，女人的美是可以吃出来的，因为这样的美丽才是由内而外，才健康。

现在很多女性都会去做美容、做整容。这在我看来是很没有意义的。因为她们这是在用健康做赌注。可能做了手术以后，会获得一时的美丽，但是这是违背自然的，会对身体造成伤害。

所以首先，我要再次强调的一点就是所有的女性朋友一定要知道，健康的女人才是真正的漂亮女人。

养生就是吃好饭

当我们在马路上看到美女的时候，我们最关注的肯定是那些脸色红润有光泽、头发发色健康亮丽的女孩子。所以，健康美丽的第一点，就是气血充足、精气神好。健康的女人才漂亮，才会被人真心地羡慕和称赞。而那些盲目地用一些极端的方法来减肥、塑身的女人，她可能很瘦，但是绝对不美。因为健康没了！就像我见过的许多模特，一个个骨瘦如柴，根本和“美丽”二字八竿子都打不着。

还是那句话：再美的胭脂也不如你脸上健康的红晕。

那么，我们应该怎么去运用养生的理念调理出女人的美丽呢？

我们都知道，中医中把人的身体状况按照阴阳属性来分别对待，女性，大家都知道是偏向于阴的，而男性则是偏向于阳性的、阳刚的，那女性的身体保养方法肯定就和男性不一样。

刚才我说了，女性健康的第一点，就是气血要充足，精气神要好。说到气血的充足，那么首先要明确的是气血从哪里来。

第一，中医养生讲，先天之本。也就是说，气血是先天的，从肾经而来。

第二，后天的脾胃，也就是说如果想健康又漂亮，那么营养一定要跟上。脾胃能够把我们吃进去的一些营养物质，也就是中医讲的“水谷精微”输送到五脏六腑，来保证营养。有充足的气血，我们才能够有漂亮的外表。正如中医理论里说的，气为血之帅，血为气之母。就是说气是可以生神的，一个人精气神要是好，那么这个人肯定就很漂亮。尤其是女性朋友，如果气血好，气血调和、运行畅通，皮肤就会白里透红，整个人的身材也会很匀净。所以我们才会说，吃是非常重要的。吃得好、吃得正确，对女性的健康美丽更是非常重要的。

在运用正确药膳调理之前，我们首先要明白自己的体质，明白了自己的体质才能知道到底什么样的药膳、饮食最适合自己。

那么，怎样运用药膳食疗来调理自己的体质呢？

女性在选择药膳食疗方法的时候，第一点要注意的就是判断和调理体质，让身体能够正常地开始吸收营养、运用营养。很多女性往往忽略了这件事情，觉得自己吃下去的营养品都会给自己带来好的改变。其实大家都忽略了一件事，那就是先天体质的问题。就如同很多人经常疑惑的：为什么吃同样的食物我突然长痘痘了她们却没有？为什么同样的敷脸产品一个人有效果另外一个人却没有效果？这些，其实都是体质的差异引起的。

那么，怎样判断自己的体质呢？其实很简单，女性天生就有判断体质的优势，就是通过自己每个月的月经来判断自己当下的体质。

首先我们要明确什么样是正常的月经状况——所谓的正常状况，其实就是平时大多数情况下，你的周期和流量，都应该是正常的。周期大概是28天，流量一般来说是有遗传因素的，可以参考自己母亲的情况。如果突然流量或者周期变化了，那么就说明你的身体在发出信号，你要适当地调理一下自己的身体了。

如果流量突然增大，并且日期也提前了，那么这就非常明显的是气虚的情况；

如果流量突然比平时的量小很多，相应的时间也拖后了，这其实就是血虚的情况了；

如果流量是正常的，但是时间上突然不准了，这个就是脾胃虚弱的反应了。

怎么办呢？具体方子后面我会说，现在先告诉大家一些原则性的、基