

<<五行饮食好养生>>

图书基本信息

书名：<<五行饮食好养生>>

13位ISBN编号：9787122151858

10位ISBN编号：7122151859

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：刘静贤

页数：198

字数：142000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;五行饮食好养生&gt;&gt;

## 前言

历史上有一位皇帝为了能长生不老便派人四处寻找灵丹妙药，这位皇帝就是秦始皇。虽然贵为一国君主，为求长生不老也食用了很多所谓的“灵丹妙药”，最终却未能如愿以偿。实际上，生老病死是不可悖逆的一种规律。

虽说死亡终究不可避免，不过我们确可以延缓衰老的脚步，提高生命的质量。

方法是用古老的医学专著《黄帝内经》所倡导的五行饮食法。

所谓“五行饮食法”，是用饮食来调整脏腑之间相生相克的制化关系，以维持脏腑阴阳气血平衡，营造出“风调雨顺”的体内环境，以益寿延年。

食物有不同的颜色和滋味，中医五行中将食物的滋味和颜色分为五种，五色即黄、青、白、黑、红；五味即苦、辛、咸、酸、甘。

不同颜色和不同滋味的食物可滋养不同的脏腑，增强脏腑的生理功能，改善脏腑亏虚导致的身心不适。

其中，五色中的黄色属土，五味中的甘味也属土，为此，黄色、甘味之物可补脾胃；五色中的青色属木，五味中的酸味也属木，为此，青色、酸味之物可养肝胆；五色中的白色属金，五味中的辛味也属金，为此，白色、辛味之物可养肺和大肠；五色中的黑色属水，五味中的咸味也属水，为此，黑色、咸味之物可养肾和膀胱；五行中的红色属火，五味中的苦味也属火，为此，红色、苦味之物可养心和小肠。

鉴于不同颜色、味道的食物的功效各有侧重，为了将每个脏腑都关照到，预防脏腑疾患的发生，则应食全五味和五色食物，但食用时也要掌握一定的原则。

食用的原则归结为两点：一点为五味、五色均衡；另一点为以脾胃为尊。

有的患者问我：所谓的均衡是不是量上要平均分配，不能有失公平？

从表面上理解应当是这样的，不过这里所说的均衡可不仅仅如此。

均衡包含三方面的意思。

第一就是在饮食选择上“众生平等”，自己喜欢的食物不多吃，不喜欢的食物也不少吃。

力争做到不挑食、不厌食。

第二，要根据不同的体质，选择相应的食物。

如果你有失眠健忘、耳聋耳鸣、腰膝酸软等肾虚症状，不妨在饮食均衡的基础上适当增加黑色食物的摄入量，这样有助于补肾，促使身体尽快恢复健康。

如果你有烦躁易怒、两肋疼痛、浑身乏力、眼睛酸痛等肝虚症状，在饮食上则可增加青色食材和红色食材，以舒缓肝气、滋补肝血……总之，量上的均衡只是相对的，要根据脏腑的实际情况作出相应调整。

第三，饮食一定要适量，不是越多越好。

对于过食五味的危害，《黄帝内经·素问·五脏生成论》中说：“多食咸，则脉凝位而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则内胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。

”要想肌肤好、筋骨壮、身体安康，就要注意摄入的食物不要过多。

下面再来了解一下五行饮食中为何以脾胃为尊。

根据中医五行理论，脾胃在五行中属土。

我们都知道，土地是立身活命的本钱，为此，在五行中土的地位也比较尊贵。

脏腑中脾胃属土，五色中黄色属土，五味中甘味属土，于是在饮食中就应以脾胃为贵，注重用黄色和甘味对脾胃进行滋养，以养护人体的后天之本。

不过滋养脾胃一定不要太过，否则不仅会损伤脾胃，还会波及其他脏腑，这是因为脏腑之间具有相生相克的关系。

为此，不仅是滋养脾胃，滋养其他脏腑时也应如此。

我们掌握了脏腑的五行相生相克关系，在五行饮食养生中才能真正养护好脏腑，以达到长寿之目的。

了解了秘藏千年的长寿之道，了解了五行饮食法的基本原则，可能你已经摩拳擦掌准备为自己烹调

<<五行饮食好养生>>

美味的养生佳肴了。

不过在这里还要强调，五行饮食的确有益健康，但是若能养成良好的生活习惯，适当运动，并且保持心情舒畅，则会事半功倍。

祝所有的人都能健康长寿。

编著者 2012年冬

## <<五行饮食好养生>>

### 内容概要

本书从五味、五色、四季、五脏六腑、五官、心理、疾病等方面介绍了五行饮食养生的相关知识，推荐了上百个实用的五行养生方案，适合关注食疗养生的老百姓阅读参考。

## <<五行饮食好养生>>

### 作者简介

刘静贤，京城四大名医施今墨的第三代传人，师从著名中医学大家索延昌先生，从事中医临床及中医教学三十余载，现任北京市中医疑难病研究会科教部副主任、北京市中医药进修学院客座教授，擅长中医脾胃病的调治与小儿脾胃不和的治疗，对中医养生、药膳、饮食保健及滋补品的合理应用等有深入的研究。

现为北京同仁堂集团聘请的外派马来西亚中医专家。

著有《辨清体质好养生》、《辨清体质选对吃法》等书。

## &lt;&lt;五行饮食好养生&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 要五行饮食养生，先学会调和五味  
 从喜食什么味道洞察五脏六腑的健康秘密  
 肝、胆与酸味相照，吃点儿酸，养好人的“谋略之官”  
 苦味安心和小肠——适当吃点儿苦，身心才能安  
 甘味保护脾和胃——谨慎食甜，善养“后天”  
 辛味归肺和大肠——慎吃辛味，养肺润肠  
 咸味入肾和膀胱——过多过少伤命根，不多不少最相宜  
 五味巧搭配才能“长有天命”  
 常食五味粥，五福如约而至  
 食五味，养五脏，以谨和均衡为美
- 第二章 五色是五行中的五朵金花，饮食“好色”  
 才能安养体内  
 五脏六腑都是“好色”之徒，给青、赤、黄、白、黑“相个亲”  
 菜篮子多点儿颜色，健康就能多加分  
 五色养生，符合个人体质才有效  
 红色食物最吸引眼球，健康需要吃点儿火红的颜色  
 最常见的食物是绿色，不要浪费大自然的恩赐  
 黑色食物稀少，多吃“命”更强  
 中国人“以黄为贵”，饮食中加点儿黄色滋养脾胃的灵根  
 “五色豆汤”是最直观最平衡的五行养生法
- 第三章 遵守季节的五行纪律，饮食要注重“天人合一”  
 四季五行饮食原则——谨慎滋味，注重颜色  
 平衡五脏的“五行粥”，一年四季均可享用  
 春季要养肝，一盘时令蔬菜最相宜  
 春季肝气太旺易伤脾，五行饮食要“少酸多甜”  
 “五行养心汤”——家庭主妇都应该学习的夏日养生汤  
 辛、酸，是夏季饮食该有的滋味  
 长夏养脾，“归脾粥”可常做常食  
 秋季金燥须水润，“五行润肺化痰粥”不可少  
 冬季水旺火弱，滋补火锅为你添把“火”
- 第四章 五脏六腑是命根，教你几道安养脏腑的“五行菜”  
 青、酸益肝胆，“青梅茶”是首选  
 补养心肠(小肠)，“红椒苦瓜”最相宜  
 黄、甘入脾胃，“南瓜玉米粥”可常食  
 白、辛归肺肠(大肠)，“五行白萝卜汤”的作用不可忘  
 黑、咸入肾和膀胱，“五黑桑葚粥”长食人长寿  
 “五彩饭”不只是祭祀的专利，也可以滋养我们的五脏六腑  
 五薯难寻，凑顿“五薯饭”安养机体  
 五果易得，生活中多履行“五果食用方案”  
 “五行花茶饮”——现代人的好福气  
 “五红养脏饮”——刘教授压箱底的五行内养法
- 第五章 眼、耳、口、鼻、舌太金贵，用五行饮食来“宝贝”  
 肝开窍于目，吃肝补肝，兼补双眸  
 心开窍于舌，“五行红枣汤”助你“巧舌如簧”  
 脾开窍于口，黄芪、党参让你口气馨香，唇美如花

## <<五行饮食好养生>>

肺开窍于鼻，“五行养肺汤”帮你提升鼻子的灵敏度

肾开窍于耳，“应水食物”养肾，帮你耳目一新

绿色蔬菜巧搭配，护眼妙不可言

“三黑粥”，让你的耳朵灵敏不被人叫老

“黑豆海参汤”，护齿固齿更坚

第六章 靓丽无须觅“名医”，五行饮食是良方

“五行养肝强筋汤”帮你筋力强健，俊秀挺拔

“五行养心茶”帮你打造桃花般的笑容

三餐加点儿“土”，帮你打造丰腴无瑕的肌肤

“五行润肺养发汤”能帮你打造乌黑亮泽的秀发

“五行养肾补骨汤”成就你“好衣架”的美誉

“五行芝麻薏米浆”是更年期女性的亲密伴侣

“栗子炖鸡”荤素搭配，女人面色不发黑才能容光焕发

一碗“养胃汤”，人到老年也能安然入睡，不憔悴

第七章 快乐是生命的真谛，用五行饮食清理坏情绪

“五行化怒养肝汤”帮你化解怒气后遗症

要防“乐死人”，“五行强心茶”打好预防针

无思才长寿，“五行健脾汤”增强抗忧能力

悲情需要管理，“五行润肺汤”养肺化忧一举多得

不做胆小鬼，“五行强肾壮胆汤”帮你壮胆

“忘忧鸡汤”，帮助你抚平夏日焦躁情绪

“西芹炒百合”，落花之秋也拒绝林黛玉的悲情

士气不振的隆冬，让“补肾壮腰汤”助你一臂之力

第八章 药食同源，五行饮食帮你防治常见病

感冒时用“五行蒜味汤”来化解

咳嗽，试试“五行消炎润喉汤”

腹泻——不妨在饮食中来点儿“土”

胃疼时用“辨证五行汤”加减，可全面调理

老年人多便秘，“五行润肠菜”帮你畅通肠道

血压居高不下，刘大夫教你“抗压五行食疗方”

糖尿病不用怕，试试国医大家的“五行治糖方”

诸多“电脑病”惹祸事，“五行菊花宝点”狙击电脑病

失眠是现代人的通病，“五行助眠粥”家家必备

心脏病危害大，“五行养心茶”齐上阵治病根

前列腺炎是男人的“心病”，“五行瓜皮饮”帮男人呵护生命腺

诸多妇科病，只需一道“五行女子化瘀汤”

## &lt;&lt;五行饮食好养生&gt;&gt;

## 章节摘录

从喜食什么味道洞察五脏六腑的健康秘密 民以食为天，食以味为先。

饮食中酸甜苦辣咸五味不仅让饮食更具滋味，也是身心健康的重要物质基础。

饮食五味之所以有益身心，是因为饮食中的五味各有自己所亲和的脏腑，可对与之相对应的脏腑进行滋养。

五行中心为君主之官，君王遇难则群臣无首，首先介绍一道苦味养心食疗药膳——山药枸杞煲苦瓜，以帮助大家养心安神。

上述药膳虽然加入了苦瓜这味食材，但却不影响其鲜美的滋味。

这道药膳不仅味鲜，也有良好的保健功效。

食疗方中的苦瓜味苦，可帮助心除掉火热之邪，增强行血、藏神的功能。

我曾经将这道药膳推荐给心火比较旺盛的一名患者食用，患者坚持食用1个月后告诉我效果不错：心火得到了控制，舌头不经常溃疡了，心也不烦躁了。

看来这道药膳确有助于心的健康。

心是五脏当中的君主，君主不受外邪侵害，其他脏腑也会受益无穷。

从这道养生药膳中可以获取这样一条信息：饮食中的五味一方面可滋养脏腑，以平衡阴阳气血，维持身体健康，预防疾病发生。

五味还可以充当五脏的使臣。

当五脏有疾时，五脏就会派出与之相对应的味道来向我们传达信息，以便采取相应的措施进行防治。

比如有的人在一段时期内口味会维持一个固定的状态，但是，往往突然有一段时间，口味大变。

很多人都曾有过这样的经历。

有人说时间长了不吃难免会想，这是正常现象。

其实口味的改变不是无缘无故的，实际上是在提示你脏腑出问题了。

比如肝的生理功能异常，患者一般比较喜欢吃酸味的食物；肾亏虚的患者一般都比较嗜好咸味的食物；若是脾的生理功能出现了异常，则非常渴望吃点儿带甜味食物；若肺的生理功能出现了问题，患者一般会比较喜欢吃辛辣之物；心的生理功异常，则会想吃点儿苦的食物。

五脏生理功能正常的人，五味进入身体后可补养五脏。

为此，有的人提出了这样的观点：既然五味可滋养五脏，那么当五脏生理功能异常时摄入与之相对应的味道的食物就可以了。

当然，也有人将这种理论应用到了实践当中，不过效果却不尽如人意。

这是何故呢？

我们都知道，当脏腑有疾时，患者会嗜食与之相对应的口味的食物。

五味虽然可滋养五脏，增强五脏的生机和活力，不过这是建立在摄入五味适当、均衡的基础上的。

嗜食某种味道食物，而忽略其他味道食物的摄入，不但不利于滋养脏腑，还会破坏脏腑整体的阴阳平衡，对健康不利。

用饮食五味滋养五脏讲究一个适当，在脏腑有疾的情况下，虽然比较想吃与之相对应的口味的食物，也应有所控制。

此外，为了促使脏腑尽快好转，防范疾病的发生，不妨在饮食口味上适当作一下调整。

脏腑有疾病时调整饮食口味可以《黄帝内经》的饮食原则为依据。

《黄帝内经·素问·藏气法时论》中说：“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之；心苦缓，急食酸以收之，心欲冥，急食咸以冥之，用咸补之，甘泻之；脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之，甘补之；肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之；肾欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸泻之。”

中医认为五味中的酸味有收敛、固涩等作用；甘味有滋补、和中或缓急的作用；辛味有发散、行气等作用；咸味有软坚、散结或泻下等作用；苦味有泻火、燥湿、通泄、下降等作用。

下面具体了解一下《黄帝内经》中的这段话。

五行中肝属木，木具有生发调达之性，肝也自然有这个特性。

肝的调达之性表现在肝对气有主疏泄之功，正是在肝的参与下，全身气机才能疏通调畅。

## <<五行饮食好养生>>

当肝的生理功能异常时，肝就不能正常疏泄了，这种情况下要食辛。

辛可行气，食辛有助于促进肝气疏泄，增强肝的正气，这就是补。

辛味对肝有补益作用，酸则对肝有泻的作用。

因为酸有收敛之性，为此适当食酸可收敛过旺的肝气，防止肝气化火，从这点来讲酸可泻邪气。

一补一泻，这也是防治脏腑疾患的主要治疗原则之一。

除肝外，其他脏腑也可以依据《黄帝内经》中论述的方法进行调理。

比如心和小肠有疾，则会易导致气血凝滞，可用咸味将邪气之所结成的固体物散开，以扶正培本、理气活血、清热解毒，这就是在补心和小肠。

酸味有收敛作用，有助于收敛心气。

甘味可滋补脾胃，脾胃得补养则气血足，有助于泻邪气，为此甘对心有泻的功效。

其他几味就不再说了，总之饮食五味即可滋养脏腑，也可防止脏腑之气过剩，同时还有助于除邪气，可见饮食五味与健康密切相关。

为此，在饮食中必须关注五味，以保五脏六腑安宁。

P2-5

## <<五行饮食好养生>>

### 编辑推荐

所谓“五行饮食法”，是用饮食来调整脏腑之间相生相克的制化关系，以维持脏腑阴阳气血平衡，营造出“风调雨顺”的体内环境，以益寿延年。

刘静贤编著的这本《五行饮食好养生》为我们介绍的就是五行饮食养生的相关知识，并推荐了上百个实用的五行养生方案。

<<五行饮食好养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>