

<<五色蔬果自然养生法>>

图书基本信息

书名：<<五色蔬果自然养生法>>

13位ISBN编号：9789866247170

10位ISBN编号：9866247171

出版时间：2011-3

出版时间：台湾养沛文化

作者：王茜

页数：240

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>

## <<五色蔬果自然養生法>>

### 前言

喜歡美食的你，一定知道食物是身體營養能量的來源。

關注健康的你，也一定知道吃富含營養的食物，可以擺脫疾病的困擾。

可是，或許許多人不知道，吃什麼樣的食物最適合；也不知道怎樣吃才能讓食物中的營養發揮出最大的功效；更不知道何時吃，才能讓身體補充最需要的養分。

也許你會覺得，吃什麼隨自己的喜好就好。

想吃什麼，一定是身體裡缺了什麼營養。

這有什麼祕密而言呢？

其實不然，一年有春夏秋冬四季，一天也有十二時辰，食物也可以分成青、紅、黃、白、黑五色，只有遵循大自然的祕密，才能將食物中的營養發揮出其最大的功效。

中醫養生講究「天人合一」。

這是說人與自然是一個統一的整體，人體的生長、健康離不開隨大自然的生長規律。

如《黃帝內經》中《素問·金匱真言論》所說：「五臟應四時，各有收受」。

四季更迭、二十四節氣變化，每天十二時辰也不斷變換交替，將這些變化與五臟緊密相連在一起，四季交替的規律也是人體的代謝規律，十二時辰的交替也是五臟的運行規律。

人體的五臟肝、心、脾、肺、腎，分別對應五行的木、火、土、金、水，相應的自然節氣也就是春、夏、長夏、秋、冬。

因此，也就有了經典的四季養生理念 春養肝，夏養心，長夏養脾，秋養肺，冬養腎。

另外，五行中五色也與人體健康有關。

由陰陽五行學說五色分主可知 青入肝、紅入心、黃入脾、白入肺、黑入腎。

也就是說，綠色的食物可以補肝，紅色的食物能夠補心，黃色的食物健脾，白色的食物可以潤肺，黑色的食物利於補腎。

由此，食物顏色對人體健康的功能也就不言而喻了。

因此我們常說：「民以食為天，人以食為養。」

人無法離開吃飯，同時也會從食物中獲取營養。

從身體健康來講，飲食是健康的基礎，合理的膳食可以為健康加分。

所以，飲食是養生保健的最佳作法。

中醫也認為「藥食同源」，在各個季節養護所對應的臟器時，不妨按照其所對應的顏色來選擇食物，讓食物發揮最大的功效。

在本書中，我們將按照傳統的中醫理念，按照季節來安排最適合的飲食。

例如：在春季，養肝可以多吃一些綠色食物；夏季，心功能不佳者可以多食紅色食物；長夏時，脾功能弱，食欲不振者可以多食黃色食物；秋季乾燥，為了除燥潤肺可多食白色食物；冬季寒冷，養腎可多食黑色食品。

說明以顏色進補的同時，也提出食物食用禁忌，以免不恰當的進補讓身體健康減分。

希望本書能教你在最恰當的時候，吃最適合自己的食物，並且吃對顏色，吃出健康！

王茜

## <<五色蔬果自然养生法>>

### 内容概要

天天吃人蔘雞湯等補品的你，確定真的補到了強壯的身體嗎？

吃補 健康 順應自然，才是老祖宗流傳的樂活食法。

人在最放鬆的時候，面對壓力最能應付自如。

同樣地，身體也是。

當身體機能出現狀況，自在地面對環境所給予的，最容易達到身體的平衡，也是最不傷害身體的方式。

古代醫者運用五行五色，把人體和自然環境統一起來，在四季更迭、二十四節氣變化中，與五臟緊密相連在一起，形成人體的代謝規律。

透過五色食物的進食，讓人體與宇宙之間形成一個相互收受、應通的關係，充分展現「天人合一」的觀念，自然的養生。

因此，藥補不如食補。

在春天時候多食綠色食物，可以養肝；初夏時候多食紅色食物，可以養心；長夏時候多食黃色食物，可以養脾；秋天時候多食白色食物，可以養肺；冬天時候多食黑色食物，可以養腎。

五行五色多蔬果，以天然、無副作用的進食方式，讓你的身體與環境達到一個最和諧的身心狀況，快樂養生。

## <<五色蔬果自然养生法>>

### 作者简介

王茜 為健康養生類手機報資深編輯，主要負責20餘萬用戶的《家庭醫學》手機報的策劃與撰寫，及專欄目的規劃與整合。

掌握了專題策劃能力，撰寫過多個專題。

對於中醫養生、穴位按摩、飲食調理等方面均有頗深研究。

曾獨立製作《高考特刊》專題、《黃帝內經》專題、《黃金周》專題、《養腎專刊》、《十二時辰養生法》增刊；及撰寫《白話經典》專欄，用最易讓讀者理解的語言來詮釋中醫經典《黃帝內經》等。

## <<五色蔬果自然养生法>>

### 书籍目录

吃對顏色，吃出健康 王茜順應自然，才是老祖宗流傳的樂活食法 【PART1春季】肝臟 綠色食物  
春季萬物生髮，正是調養身體五臟的大好時機。

按照傳統中醫的養生原則，春季補五臟應以養肝為先。

俗語說：藥補不如食補，養肝也是如此，在眾多的食物之中，最適宜養肝的是綠色食物。

春季養肝，綠色食物來幫忙油菜/豌豆/菠菜/綠豆/高麗菜/小白菜/青色甜椒/芹菜蘆筍/小黃瓜/苦瓜/綠花椰菜/A菜菜心/豇豆/奇異果/白葡萄青蘋果/酪梨 【PART2-1夏季】心臟 紅色食物中醫認為，夏季屬火，又因火氣通於心、火性為陽。

所以，夏季的炎熱最易干擾心神，使心情不寧，引起心煩。

另外，心血管對氣溫的變化最為敏感，這容易導致夏季是心腦血管疾病的高發季。

紅色入心，在夏季時，不妨吃些紅色食物來保護心臟。

夏季養心，紅色食物最適當紅辣椒/紅甜菜/番茄/胡蘿蔔/枸杞/紅豆/紅苜蓿菜紅棗/紅麩/西瓜/山楂/草莓/紅蘋果/櫻桃 【PART2-2長夏】脾臟 黃色食物長夏，其實是夏末秋初的一個季節。

這時天氣濕熱，是一年中最熱的季節。

根據傳統中醫學理論，長夏季節五行屬土，人體五臟中屬土的為脾，黃色食品對脾會比較有利，所以可多吃地瓜、玉米等，健脾利濕。

長夏養脾，黃色食物最擅長南瓜/黃豆/金針/柚子/馬鈴薯/小米/玉米/香蕉鳳梨/柳丁/芒果/柑橘/杏仁

【PART3秋天】肺臟 白色食物秋天氣候乾燥，皮膚乾燥是一大煩惱，為身體補充水分相當重要。

補充水分，最有效的滋養方式就是潤肺。

就傳統中醫理論，秋季吃些白色的食物可以有效滋養肺部。

秋季養肺，白色食物來滋養薏仁/茭白筍/冬瓜/竹筍/山藥、蓮子/白花椰菜/白蘿蔔/蓮藕/銀耳百合/梨子/牛奶/椰子 【PART4冬天】腎臟 黑色食物秋天是收穫的季節，冬天則是封藏的季節。

冬天氣候寒冷而乾燥，人體必須封藏住體內的陽氣，才能抵禦外部的寒冷。

而傳統中醫經典《黃帝內經》中說：「腎者，主蜃，封藏之本，精之處也，其充在骨。」

五行中黑色主水，入腎，因此，常食黑色食物更益補腎。

冬季養腎，黑色食物是妙方黑糯米/黑芝麻/黑豆/蕎麥黑木耳/海帶/紫菜

<<五色蔬果自然养生法>>

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>