

吃法决定活法：四季养命食方



[吃法决定活法：四季养命食方 下载链接1](#)

著者:陈允斌

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787539052199

★一直以来，我们的生活观特别是饮食观是“以嘴为荣，以味美为先”，于是失眠、抑郁、三高、肥胖等怪病被吃了出来。我们虽听说过药食同源的道理，但当身体出现问题，我们还是本能地、卑微地求助于医院。

★事实上，我们真不知道如何借助四季的饮食来强身续命，我们不清楚吃应季和反季节的食物对身体有什么好坏，对蔬菜瓜果的皮、肉、根、茎、叶、皮、籽有什么功能也不甚了了，当然，更对它们奇妙配方以后对人体的好处茫然无知。

其实，身心出现问题，人生诸多不顺都是吃错了的结果！而要改变这一切就必须首先从

“以食为天！”这一点做起！

★这是一本读完后对四季食材顿生敬畏之心的书，书中所荐四季食方是允斌老师家中四代祖传，精心配伍，专为人春夏秋冬的每个节气“度身订做”，其中所配食材在菜市都能买到。能真心帮助我们一家老小吃对家常便饭不生病，让日子过得平平安安。

★读完这本书，我们不得不承认原来以为吃对了的东西都吃错了，至少是吃偏了。幸运的是我们从此懂得吃对了的智慧和办法。

★食方全部来自于身边的超市和菜市场，食材非常简单，但非常不简单的是食材的配伍，让你一年四季当中不再害怕生病，直觉得大医原来就在家常便饭中。

★本书食方的神奇之处还在于不仅能防治常见病，还能调理抑郁、失眠等心理疾患。

★本书所分享的家传四季食方，均有历代中医厚重的理论和实证依据，且从未出现在至今任何一本大众健康书里。而且，不仅可以自己用，还能帮助别人，还可以传给下一代，让子子孙孙的健康都可以得到庇护，堪称家中不可或缺的必备的因此极具收藏价值。

★至今为止，还没有一本书告诉我们原来深藏在四季食材中的能量有这么巨大，组合在一起的作用如此奇妙无穷。读完此书，顿时觉得自己真的有眼无珠，简直白吃了这么多年的家常便饭。

★这才是真正适合老百姓的书。没有什么奇特难寻的食材，都是普通得不能再普通的东西，但却真正做到了物尽其用，将食物的营养发挥到极致，不浪费一点一滴，这就是生活的智慧。

——youandme123_happy@**

★其实书里传达出了一个比家传几代的饮食秘方更具高崇价值的智慧——“爱”。

——慈悲

★照着书中推荐的方子吃，简单易做，意想不到，而且味道不错。觉得天天都是节日，让人感叹四季万物皆不可思议。 ..

——感恩

作者介绍:

陈允斌，国家高级公共营养师，因长期致力推广健康饮食生活方式，无私分享家中世代祖传食方，受益者众多，被媒体誉为“中国简易食疗推广第一人”。

其外曾祖父是民国时期的地方名医，乐善好施。因有感于当时的穷人看不起病，更无钱抓药，以至于小病延误成大病，遂潜心研究简便低廉的食疗方，数十年救人无数，世称“刘善人”，其食方被受益者尊称为“善人食方”。

已出版备受读者欢迎的《回家吃饭的智慧1、2》《茶包小偏方，喝出大健康》健康科普著作。

目录: ★春季：向一切阻挡生机的行为说不
壹

1.春季养“生”最忌生气 /015

- 2.春季要少吃酸，多吃甘 /016
- 3.“蓼芽蔬甲簇青红，盘箸纷纷笑语中”：立春时节，警惕病毒苏醒 /019
- 4.立春时节的食方：春饼、春盘 /020
- 5.吃对芹菜，血压、血糖一起降，还帮肾脏排湿毒 /022
- 6.吃对香菜：强壮心肺，专门“醒”脾 /023
- 7.萝卜缨是“天然钙片” /026
- 8.情人节的爱心饮方：玫瑰柠檬茶包 /028
- 9.“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”雨水时节，小心春寒料峭 /032
- 10.雨水时节的食方：凉拌青韭芽 /034
- 11.“一鼓轻雷惊蛰后，细筛微雨落梅天”：惊蛰时节，病毒活跃 /039
- 12.为什么吃生白萝卜不要去皮 /040
- 13.惊蛰时节的食方：黄豆萝卜汤 /042
- 14.“四时唯爱春，春更爱春分”：春分时节，肝气最盛 /046
- 15.春分时节的食方：三花舒肝解郁茶 /048
- 16.“且将新火试新茶”：寒食时节，风热袭人 /049
- 17.寒食时节的食方：寒食祛邪粥 /051
- 18.清明时节，“气清景明，万物皆显”：春光最明媚，正是抗流行病的关键阶段 /055
- 19.清明时节的食方：艾粿、清明粥 /057
- 20.“三月三日天气新，长安水边多丽人”：上巳节，宜近水赏花 /059
- 21.上巳节的食方：荠菜鸡蛋汤 /062
- 22.“谷雨深春近，茶烟永日香”：谷雨时节，抓紧护肝健脾 /065
- 23.春困，困的是脏腑和大脑 /068
- 24.防止春困的食方：牛肉、醒神茶 /069
- 25.春季防流感的食方：护生汤 /071
- 26.饮食抗雾霾：抗霾饮、清肺洗尘汤 /073
- 27.麦枣安心粥，抗抑郁，抚慰所有不安的心 /078
- 28.春季养生大课堂 /081

★夏季：想不老，就要在夏天好好地“长”——“长”

贰

- 1.如果能充分地“长”，就能延缓衰老 /087
- 2.夏季要防心火烧过了头 /088
- 3.夏季要多吃辛味，发散体内病 /089
- 4.一夜熏风带暑来：立夏时节，固肾开始 /092
- 5.立夏的固肾食方：核桃壳煮鸡蛋 /093
- 6.为什么从立夏到头伏要开始吃“神仙姜枣茶” /095
- 7.夏季食方“神仙姜枣茶”的功效 /097
- 8.神仙姜枣茶，百搭回春方 /098
- 9.母亲节：献给母亲的孝心茶——萱草忘忧茶 /102
- 10.小满时节，将满未满，一切都是刚刚好 /106
- 11.小满时节，吃梅接命 /107
- 12.“忆昔好饮酒，素盘进青梅。” /109
- 13.接命食方一：青梅酒 /110
- 14.接命食方二：酒梅干 /111
- 15.接命食方三：冰梅酱 /112
- 16.梅子是“返老还童激素” /113
- 17.芒种时节，修复人体老化的大好机会来了 /116
- 18.樱桃，心脏的阿司匹林 /117
- 19.芒种饮食禁忌 /119
- 20.芒种时节的食方一：樱桃甜汤 /120
- 21.芒种时节的食方二：樱桃酒 /121
- 22.端午节，好好祛邪 /122
- 23.家悬艾蒲，净化空气驱蚊虫 /123
- 24.“艾”自己，“艾”家人 /125
- 25.端午时节，宜“兰汤药浴” /127

- 26.端午至，五毒出，宜佩“艾”心香包 /130
 - 27.端午时节的补肾食方：角黍粽 /132
 - 28.提高身体免疫力的食方：新蒜煮蛋 /134
 - 29.防治疱疹和疥癣的外用方：雄黄酒 /135
 - 30.夏至时节，“盛极必衰”，安心为上 /138
 - 31.夏至时节的补心肾食方：桑葚膏 /140
 - 32.献给父亲节的礼物——二子延寿茶 /141
 - 33.“小暑大暑，上蒸下煮”：小暑时节，排毒事半功倍 /144
 - 34.小暑时节排毒食方：松花蛋红苋汤 /145
 - 35.夏天如何判断自己有血热毒 /146
 - 36.去夏季火毒的食方：莲子心甘草茶 /147
 - 37.抗夏季光毒的食方：胡萝卜番茄汁 /148
 - 38.大暑时节，湿热“煮”人，最是难熬 /151
 - 39.大暑时节的祛暑饮方：银花甘草茶 /154
 - 40.大暑时节的祛湿热食方：甜杏仁拌茴香 /156
 - 41.三伏天，冬病夏治的好时节 /156
 - 42.夏季排毒的外用好方：三伏贴 /158
 - 43.七夕女儿节：给爱的人熬一锅“相思长生粥” /163
- ★秋季：该是转身换一种活法的日子了

叁

- 1.立秋时节，“睡起秋色无觅处”“一宿秋风不觉凉” /170
- 2.为什么会秋乏？为什么立秋要贴秋膘 /172
- 3.立秋时节的食方：补气黄芪粥 /173
- 4.处暑时节，暑湿犹在，“新凉值万金” /177
- 5.处暑时节的食方：出伏送暑补肾汤 /178
- 6.白露时节，一岁露从今夜白，易悲秋，宜养肺 /182
- 7.白露时节的养肺食方：红酒炖梨 /183
- 8.“金气秋分”，润燥为先 /187
- 9.秋天有三燥（肺燥、肠燥、皮肤燥），会吃银耳就能消 /189
- 10.银耳——平民的燕窝为何了不起 /190
- 11.求医不如求银耳：如何对症吃银耳 /191
- 12.如何炖银耳才能达到最好效果 /193
- 13.什么时候吃银耳比较好：从秋分吃到来年立春 /194
- 14.吃银耳要注意什么 /196
- 15.中秋养生，奥妙就在一个“水”字 /198
- 16.中秋吃冬瓜，能帮肾脏排毒 /200
- 17.吃螃蟹大补，但要讲缘分 /201
- 18.秋季健肾食方：送子蟹汤 /203
- 19.饮酒过多后的保肝食方：桂香醒酒汤 /205
- 20.寒露时节，露寒风冷，秋气伤肝，幸有“天香” /209
- 21.寒露时节的食方：桂子暖香茶 /210
- 22.重阳节，长生节，孝心节 /213
- 23.登高望远，畅饮“空气维生素” /214
- 24.结缘茱萸（辟邪翁），远离病邪 /215
- 25.不能让家里老人的身体再“漏”了 /219
- 26.献给老人的食方：山茱萸强筋壮骨汤 /220
- 27.结缘菊花（延寿客），保心血管无恙 /222
- 28.霜降时节，“昆虫皆闭关”，养好肝血，准备猫冬 /230
- 29.霜降时节养肝血的食方：双莲墨鱼汤 /231
- 30.秋季要冻下不冻上 /234
- 31.一日之内夜不食姜，一年之内秋不食姜 /235
- 32.秋季咳嗽有痰不能吃梨，用梨皮泡水喝 /237
- 33.秋季孩子感冒咳嗽时间比较长，能吃梨吗 /238
- 34.秋天如何让孩子少生病 /238

35.秋冬时节如何对付哮喘 /239

★冬季: 养好“种子”，方能喜迎来年

肆

1.立冬开始，宜静养，宜反思，宜补肾 /244

2.谁说素菜不补肾：“凉拌茴香菜” /246

3.一口红香茶，补肾细无声 /247

4.立冬节气：绝爱初冬万瓦霜，相约白果墨鱼汤 /248

5.初冬补肾的食方：白果墨鱼汤 /249

6.立冬食方如何搭配，功效才迅捷不衰 /251

7.小雪时节“谨盖藏”，一年的所得要在此时收仓入库 /253

8.小雪时节的食方：“补肾养藏汤” /254

9.仲冬“畅月”，最宜大补 /261

10.仲冬时节，要多呆在安静的气场里 /262

11.大雪时节的食方：大补养藏汤 /264

12.冬季脚后跟开裂（肾虚），要多喝“大补养藏汤” /265

13.冬季脚后跟已经裂口子了怎么急救呢 /266

14.冬季补肾的食方：每天吃几颗风干板栗，特制补肾壮骨 /266

15.“庭前杨柳，珍重待春风”冬至时节，进补三倍功 /269

16.冬至时节的食方：冬至补心养阳汤 /270

17.为什么炖“补心养阳羊肉汤”要放甘蔗呢 /273

18.冬至数九：晓妆染梅，“写九”消寒 /274

19.小寒时节地气寒，严防下半身的寒湿 /281

20.小寒时节的食方：糯米红豆饭 /282

21.大寒时节“送寒气”，最难将就“寒” /285

22.大寒时节的食方：消寒糯米饭 /286

23.腊八节，感恩天地和父母的节日 /287

24.腊八节的食方：佛粥 /288

25.过年时候的开胃食方：腊八蒜 /291

后记

“顺时而食”的智慧 /293

．．．．．(收起)

[吃法决定活法：四季养命食方_下载链接1](#)

标签

食疗

四季养生

健康

陈允斌

中医

健康养生

二十四节气

吃法

评论

讲中医食疗还有文采，你知道这有多少见吗！（国内养生书不是没逻辑就是排版差，不谈真实性，连一些出版的基础都做不好）。内容略微单薄，整体读来还是很精彩的。

陈允斌，一如既往的娓娓道来，贴心温婉。全家人都喜欢

每个节气都可以跟着做。毕竟U are what u eating.

这本跟作者的其他基本差不多，都是比较轻松简单的小文，可以按照二十四节气吃起来~

跟着节气养生，顺时生活。

太给力了！！！！

可以按节气做养生美食

天属阳，地属阴，食物亦分阴阳，根据四季顺时而食，24节气养生，一本家庭生活小百科。中医这门学问信则灵，信则有，当然对于很多人看到这种书会嘲笑的也不做过多评论。中医的智慧滋养你我他。

吃法决定活法，果然简单直白粗暴！我一直是比较推崇食疗的，药补不如食补嘛。昨天冬至刚过，除了吃饺子，也按照书里的食疗法做了好吃的，慢慢来，肯定会见效的~

实用小宝典

养命食谱，养命工具书，养命奇方

[吃法决定活法：四季养命食方 下载链接1](#)

书评

“病从口入”是最传统、也是我们长期以来一直信服的，但最传统的中国自古以来，也是美食大国啊。为了美味，我们都不惜伤害身体啊，尽管有时候这样的伤害或许并不是我们希望的，但是失眠、抑郁、三高……还是被我们吃出来了。终于有一本书可以从最根本的入手，调理我们的身体了...

随着二十四节气申遗成功，节气这个在日历中时不时出现却又没什么人关注的词再度活跃在人们的视野当中。就我自己的感觉，其实周围很多人并不知道二十四节气的具体由来和其存在的意义，一直都是把它当作日历上的一些名词而已，真正用它来指导生活的城镇居民少之又少。而这本《吃...

外公八十有六，现在浑身是病，久治不好，身体抵抗能力也下降了许多，一到冬天就感冒。最近买了《吃法决定活法》这本书给老妈寄了回去。老妈按照书上的方法给外公煲汤喝，没想到效果挺不错，至少感冒很快就有了好转，人也精神了许多。希望外公长命百岁，也希望这本书能让更多的...

大爱中医，中医里大爱陈老师讲的吃的智慧，从《回家吃饭的智慧》开始追陈老师的书，这是第4本了，希望会一如既往的好。已从亚马逊购买了，期待中，兴奋！
大爱中医，中医里大爱陈老师讲的吃的智慧，从《回家吃饭的智慧》开始追陈老师的书，这是第4本了，希望会一如既往的好。已...

燕窝吃法、燕窝炖法、燕窝怎么煮？
万水千山总是情，你在那头，我在这头，默默的祝福，深深的思念，就让清风捎去我的问候，一切都未曾改变，你永远是我的牵挂！ 32、
走过山山水水，路过春夏秋冬，克服千险万阻，为你搜集一件无忧衫，前身是吉祥如意，后背是平安喜气，袖子是...

这本书比较吸引我是因为，以前的食疗书大部分都是食谱，只是简单的几句讲什么菜有什么功效，而这本书就不一样。陈允斌讲得很动人，看这个书感觉像在读散文，不知不觉就把我给带到了一个很美的世界里，有诗有情有美食，瞬间就让人醉了。

[吃法决定活法：四季养命食方 下载链接1](#)