

# 24节气饮食法



[24节气饮食法\\_下载链接1](#)

著者:唐博祥

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2010年06月

装帧:平装

isbn:9787214061980

读完本书，您的养生观念至少会先进20年！

北京中医医院消化内科专家、《保健时报》《健康世界》特约饮食营养专家

唐博祥大夫教您越吃越健康的智慧

最早的时候，我们总在询问“吃什么”

后来，我们又在孜孜以求“怎么吃”

现在不同了，一场新饮食革命即将展开——

“何时吃”将成为影响中国人身心幸福的重大问题！

精彩看点：

对身体以前、现在、将来的毛病越来越担心怎么办？集30年丰富临床经验，唐博祥大夫为您献上：

唐式祛病饮食方案

◎高血压、高血糖、高血脂——香菇银杏汤、橄榄西洋参枸杞茶，绝不让肝肾受药物伤害。

◎心脏病——有了参麦饮，心悸、心慌不见了。

◎慢性疲劳综合征——常喝薄荷粥、黄花鱼汤，今天的疲劳，今天消。

◎脂肪肝——三四十岁的人一半以上都有脂肪肝，秋日紫菜南瓜汤，专保您的肝脏问题。

◎风湿病——吃五加皮炖黄鱼、洋葱凤爪粥，助您有效排出体内风湿。

◎老慢支——要想安然过秋冬，请多吃猪手陈皮杏仁煲、柚子肉炖鸡。

.....

唐式抗衰老饮食方案

◎老年斑——常吃银耳羹，到老都不会长老年斑，即使有了老年斑，也会变淡消失。

◎老花眼——用杞子莼肉粥补肝，眼睛像孩子一样黑亮有神就这么简单。

◎记忆力减退——记忆力不好的人，请一定要用海带冬瓜汤来补脾。

◎骨质疏松——夏天多用绿豆炖排骨汤，骨质疏松就不会盯上您。

◎头发发白、脱发——誓将白发变黑发——核桃山药莲子心糯米粥，脱发严重，多吃桃仁丝瓜

◎更年期、内分泌失调——男过40，要喝当归补血汤；女过35，要喝银杏莲子糯米粥。

◎美容——春喝旱莲草红枣茶，秋吃鸡爪阿胶汤，气色红润显年轻。

◎减肥——冬瓜银耳羹瘦身法，世上最不累人、最见成效的减肥法。

.....

唐式防癌、抗癌饮食方案

◎常喝蘑菇汤，让您一生与癌无缘

◎有着抗癌第一物之称的“田七木耳汤”

◎秋喝海参汤，快快提高您体内的抗癌免疫力。

◎既祛火、美颜又能抗癌的桂花杏仁葛粉羹

.....

人的身体就像庄稼地一样，食物就如同养料。跟着二十四节气来饮食，您的身体必然就会春生、夏长、秋收、冬藏，与天合一。

针对现代人一年四季常遇到的健康问题，如慢性疲劳综合征、抑郁以及“三高”等多种常见病症，书中详细介绍了近100个全家老小都能用的节气饮食方案，美味、养生、祛病、防癌。读完本书，您不仅可以把吃出来的病吃回去，越吃越强壮，越吃越年轻，还能在唇齿间感受到久违的四季生活、万千气象。

作者介绍:

唐博祥，1952年生于北京，毕业于北京中医学院，现任首都医科大学附属北京中医医院消化中心副主任医师，是中华医学会、北京中医学会、全国中西医结合学会、北京针灸学会会员。师从于著名老中医鲍友鳞教授，善治疑难杂病，尤以针药并治为长，并对中成药的联合应用有独到的见解。曾为《法制晚报健康版》《保健时报》《健康世界》特约专家，任国务院老年大学客座教授。

曾在日本研修老年医学治疗，并先后到过香港、新加坡、印尼、马来西亚等地进行学术访问。2007年曾代表北京市赴西部专家团到青海参加西部支边医学支援工作，2009年参与北京对口支援什邡第五批医疗队员，为灾区重建做出了应有的贡献。

先后发表《针药并用治疗肝囊肿118例疗效观察》《慢性胆石性胆囊炎与幽门螺杆菌感染的相关探讨与治疗》《著名老中医鲍友鳞学术思想》等30余篇论文，潜心研究并用于临床中医养生、药膳、食疗20余年。

目录: 前言 要学会灌溉自己的身体

第1章 跟着节气去饮食，身体越来越强壮

三十年前胃养人，三十年后人养胃

人要活得长，七分靠胃养

最好的保健品是家常便饭

为什么您的身体可以一年比一年好

健康的规矩叫24节气

跟着节气去饮食，人可以年轻10岁以上

饮食有节，不时不食

唐氏饮食处方功用：好吃、祛病、防衰老、抗癌

唐氏饮食处方使用说明

第2章 祝您的身体年年春暖花开——唐氏春季饮食处方

立春晴，雨水匀——唐氏孟春饮食处方  
孟春时您身体容易出现什么毛病  
从容应对早春大小疾病的家常美味汤——韭菜豆腐瘦肉汤  
补血趁早春，一年肠胃好——猪血（鸭血）菠菜汤  
初春补肝肾，气色红润显年轻——老鸭芡实松子栗子阿胶粉煲  
名粥一入肚，浑身劲真足——虾仁韭菜籽紫菜粥  
三月，踏青嗅花不咳嗽——鱼腥草白萝卜粥  
孟春，把内寒彻底逐出体外——甲鱼羊肾百合韭菜益智仁煲  
春雷一滚，清肝降火——唐氏仲春饮食处方  
仲春时您身体容易出现什么毛病  
春季吃什么可以让您容颜常驻——旱莲草加红枣  
当归补血汤，男人喝了气昂昂  
春补枸杞，拥有像孩子一样黑亮有神的眼睛——杞子莢肉粥  
祛火，抗癌，美颜——桂花杏仁葛粉羹  
仲春喝碗安心汤，胸闷气短化乌有——黑木耳桃仁小麦汤  
喷香九香虫，仲春吃了腹不痛——九香虫香椿西红柿蛋汤  
情绪失常，都是季春惹的祸——唐氏季春饮食处方  
季春时您身体容易出现什么毛病  
春天易抑郁，一粥可解烦——银耳百合糯米荆花蜜粥  
谷雨阴沉沉，别让火伤身——枸杞玫瑰花海蜇皮粳米粥  
要想春天心情好，海参蚕豆羹跑不了  
可以当饭吃的“青春不老药”——豆芽海带炖鲫鱼  
春末（季春）多排毒，全年一身轻——丹参桃仁蜂蜜饮  
季春是大病初愈的大补时机——海马枸杞鸽子蛋汤  
第3章 汤粥甫入肚，酷暑黯然消——唐氏夏季饮食处方  
一朝春夏改，赶紧护好心——唐氏孟夏饮食处方  
孟夏时您身体容易出现什么毛病  
常吃蘑菇，一生与癌无缘——夏日里的三种美味菌汤  
微雨过，小荷翻——夏季调治糖尿病的两道“补肾粥”  
有“三高”的朋友可以安然度夏  
抗癌田七木耳汤，纵使千金也不换  
五月脾胃毛病多，就喝扁豆胡萝卜粥  
夏日有了鲫鱼杞叶汤，通气活血迎清凉  
仲夏苦夜短，开轩纳微凉——唐氏仲夏饮食处方  
仲夏时您身体容易出现什么毛病  
薄荷花开，疲劳立消——薄荷粥  
谁不想喝妈妈熬的酸梅绿豆汤  
夏季送给父母喝的汤——白菜牛百叶汤  
夏日炎炎，给体弱的家人做一碗补身汤——茼蒿春汤  
五月底午前，要喝绿叶清疴汤——豇豆绿豆荷叶汤  
比霍香正气水效果还好的莲藕煨米粥  
夏天，别让骨质疏松盯上您——排骨绿豆松子仁汤  
夏日的冬瓜银耳羹瘦身法  
艳夏，终结湿疹的烦恼——菱角烧草菇番茄  
一碗苦麦冬山楂汤，防暑抗癌度苦夏  
小暑大暑养好脾，且待秋风送爽来——唐氏季夏饮食处方  
季夏时您身体容易出现什么毛病  
西瓜粥，解暑又解馋  
父母夏天睡眠不好咋办——荷莲八宝鸭汤  
三伏喝碗丝瓜汤，头顶烈日身无恙——番茄丝瓜汤  
青蛙呱呱叫，孩子要长苗——鸡丁马蹄荷叶西瓜盅  
记忆力不好要补脾——海带冬瓜汤  
今年夏天不上火——铁皮石斛苦丁莲花洋参瓜茶  
第4章 一场秋雨一场凉，有情汤羹润心肠——唐氏秋季饮食处方

天凉好个秋，清心无所愁——唐氏孟秋饮食处方  
孟秋时您身体容易出现什么毛病  
孟秋喝老鸭汤，既保肺，还让您的血管年轻  
莲子心苦，因为秋燥伤人——冰糖莲子羹与四宝粥  
初秋孩子爱咳嗽，多喝番茄芥菜汤  
把“秋老虎”变成“纸老虎”——生津止渴水果餐  
秋日紫菜南瓜汤，专保脂肪肝朋友  
一日吃红枣，白发不输红颜——核桃红枣匀酒酿  
送给老慢支朋友品的猪手陈皮杏仁煲  
白露秋风起，秋膘慢慢贴——唐氏仲秋饮食处方  
仲秋时您身体容易出现什么毛病  
您会贴秋膘吗  
防癌从提高免疫力开始——秋服海参胜人参  
甲亢病人要多吃猪肉  
脾胃虚寒，要用黄酒红枣枸杞牛肉汤来养  
孩子补钙特简单——鳝鱼荸荠栗子汤  
秋日防低血糖、低血压的两道“养胃羹”  
秋风吹来该润肺，润肺就喝苏游凤髓汤  
献给老师的金秋护嗓礼物——马蹄木耳银耳汤  
树叶落，寒风来，一泓汤水暖深秋——唐氏季秋饮食处方  
季秋时您身体容易出现什么毛病  
深秋寒意渐浓，腰腿疼痛咋办——羊肾大蒜韭菜花汤  
心悸、心慌，该饮桂圆红枣猪心米汤  
鲜茼蒿，消除秋郁没商量  
什么方法能让您的孩子多吃饭——豆茸酿鸭梨  
秋乏胃虚，喝黄花鱼汤去  
人老了，可以不长老年斑——银耳是“穷人的燕窝”  
有糖尿病的朋友，秋天要喝橄榄西洋参枸杞茶  
补肾真该在秋天——山药扁豆桃仁粥  
开春忙种麦，深秋忙降火——无敌祛火魔芋鲫鱼煲  
第5章 寒冬无情食有情——唐氏冬季饮食处方  
小雪地封严，养足精气先——唐氏孟冬饮食处方  
孟冬时您身体容易出现什么毛病  
父母便秘，冬日多喝肉苁蓉锁阳鸡肉汤  
誓将白发变黑发——核桃山药莲子心糯米粥  
秋冬交际时，皮肤最易老——鸡爪阿胶汤  
北风劲吹，强筋补髓——凤爪羊肉栗子汤  
体弱多病，天门冬糯米粥来帮您  
风湿病的冬季最佳食疗法——五加皮炖黄鱼  
冬天骨刺增生疼痛，试试海带荸荠粥  
秋冬季节的新妈妈要补气——北芪猪腰栗子汤  
身体多积“肥”，瑞雪兆丰年——唐氏仲冬饮食处方  
仲冬时您身体容易出现什么毛病  
喷香羊肉壮体质——白菜丝瓜羊肉汤  
山药羊肚汤，调治胃病特别好  
冬季里的天然润肤膏——糖酒猪皮汤  
脱发严重，多吃桃仁丝瓜  
“吃过冬至饭，一天长一线”——陈皮苹果乌鸡汤  
让孩子越吃越聪明——黄豆加羊肝  
肝不好的人冬天吃什么好——枸杞麦冬蛋丁煲  
糖尿病人的救星——甲鱼补肾汤  
快调慢性腹泻，多喝栗子瘦肉汤  
冬天不上火，补肾又养肺——冬瓜牛腩杏仁煲  
寒冷即将过去，坚固肾气要紧——唐氏季冬饮食处方

季冬时您身体容易出现什么毛病  
数九寒冬，有风湿病的朋友请喝洋葱凤爪粥  
冬天，给您的孩子多喝羊肉益智汤吧  
大寒前后，请别忘暖手——让手脚不再冰凉的水鸭鱼肚汤  
更年期应该是更幸福的时期——白鳝鱼山药汤  
“逢九一只鸡，来岁好身体”——调治哮喘，冬天多吃柚子肉炖鸡  
冬天，一家人喝什么粥补——黑豆红枣小米粥  
老胃寒，又遇冬天怎么办——参须猪肚汤  
年轻人，冬天要喝桂圆黄芪牛肉汤  
冬春交接之际，别给心脏招病——参麦饮  
“三九补一冬，来年无病痛”——生姜豆腐羊肉汤  
第6章 又香又补，有食万事足——唐氏四季饮食通用处方  
把吃出来的病吃回去——唐氏慢性病四季饮食处方  
常吃香脆核桃仁，调治“三高”真简单  
降血压好办，喝香菇银杏汤  
调治泌尿系统疾病，芹菜小汤真见效  
降糖时千万要注意保护肝肾——豌豆羊肝粥，既降糖又护肝  
既便秘又腹泻，喝无花果炖猪蹄汤就好  
越吃越健康的智慧——唐氏常见身心问题饮食处方  
吃清汤燕窝，像鸟儿一样歌唱  
水土不服有方调，补肾填精猪尾汤  
仙茅炖鸡子——身体乏力的暖身汤  
猪手暖脾胃，养血用当归——坐月子的营养汤  
内分泌失调，请常喝银杏莲子糯米粥  
后记 感恩健康  
附录 未来12年节气养生时间速查表  
· · · · · (收起)

[24节气饮食法\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

飲食

食色性也

养生

kww

评论

-----  
[24节气饮食法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[24节气饮食法\\_下载链接1](#)