

五色蔬果自然养生法



[五色蔬果自然养生法 下载链接1](#)

著者:王茜

出版者:台湾养沛文化

出版时间:2011-3

装帧:平装

isbn:9789866247170

天天吃人蔘鸡汤等补品的你，

确定真的补到了强壮的身体吗？

吃补≠健康

顺应自然，才是老祖宗流传的乐活食法。

人在最放松的时候，面对压力最能应付自如。同样地，身体也是。

当身体机能出现状况，自在地面对环境所给予的，最容易达到身体的平衡，也是最不伤害身体的方式。

古代医者运用五行五色，把人体和自然环境统一起来，在四季更迭、二十四节气变化中，与五脏紧密相连在一起，形成人体的代谢规律。透过五色食物的进食，让人体与宇宙之间形成一个相互收受、应通的关系，充分展现「天人合一」的观念，自然的养生。

因此，药补不如食补。在春天时候多食绿色食物，可以养肝；初夏时候多食红色食物，可以养心；长夏时候多食黄色食物，可以养脾；秋天时候多食白色食物，可以养肺；冬天时候多食黑色食物，可以养肾。

五行五色多蔬果，以天然、无副作用的进食方式，

让你的身体与环境达到一个最和谐的身心状况，快乐养生。

作者介绍：

王茜

为健康养生类手机报资深编辑，主要负责20余万用户的《家庭医学》手机报的策划与撰写，及专栏目的规划与整合。掌握了专题策划能力，撰写过多个专题。对于中医养生、穴位按摩、饮食调理等方面均有颇深研究。

曾独立制作《高考特刊》专题、《黄帝内经》专题、《黄金周》专题、《养肾专刊》、《十二时辰养生法》增刊；及撰写《白话经典》专栏，用最易让读者理解的语言来诠释中医经典《黄帝内经》等。

目录：吃对颜色，吃出健康 王茜

顺应自然，才是老祖宗流传的乐活食法

★【PART1春季】肝脏 绿色食物

春季万物生发，正是调养身体五脏的大好时机。

按照传统中医的养生原则，春季补五脏应以养肝为先。

俗语说：药补不如食补，养肝也是如此，

在众多的食物之中，最适宜养肝的是绿色食物。

春季养肝，绿色食物来帮忙

油菜 / 豌豆 / 菠菜 / 绿豆 / 高丽菜 / 小白菜 / 青色甜椒 / 芹菜

芦笋 / 小黄瓜 / 苦瓜 / 绿花椰菜 / A菜菜心 / 豇豆 / 奇异果 / 白葡萄

青苹果 / 酪梨

★【PART2-1夏季】心脏 红色食物

中医认为，夏季属火，又因火气通于心、火性为阳。

所以，夏季的炎热最易干扰心神，使心情不宁，引起心烦。

另外，心血管对气温的变化最为敏感，

这容易导致夏季是心脑血管疾病的高发季。

红色入心，在夏季时，不妨吃些红色食物来保护心脏。

夏季养心，红色食物最适当

红辣椒 / 红甜菜 / 西红柿 / 胡萝卜 / 枸杞 / 红豆 / 红苋菜

红枣 / 红曲 / 西瓜 / 山楂 / 草莓 / 红苹果 / 樱桃

★【PART2-2长夏】脾脏 黄色食物

长夏，其实是夏末秋初的一个季节。

这时天气湿热，是一年中最热的季节。

根据传统中医学理论，长夏季节五行属土，人体五脏中属土的为脾，黄色食品对脾会比较有利，

所以可多吃地瓜、玉米等，健脾利湿。

长夏养脾，黄色食物最擅长

南瓜 / 黄豆 / 金针 / 柚子 / 马铃薯 / 小米 / 玉米 / 香蕉

凤梨 / 橙子 / 芒果 / 柑橘 / 杏仁

★【PART3秋天】肺脏白色食物

秋天气候干燥，皮肤干燥是一大烦恼，

为身体补充水分相当重要。

补充水分，最有效的滋补方式就是润肺。

就传统中医理论，秋季吃些白色的食物可以有效滋养肺部。

秋季养肺，白色食物来滋养

薏仁 / 茭白笋 / 冬瓜 / 竹笋 / 山药、

莲子 / 白花椰菜 / 白萝卜 / 莲藕 / 银耳

百合 / 梨子 / 牛奶 / 椰子

★【PART4冬天】肾脏黑色食物

秋天是收获的季节，冬天则是封藏的季节。

冬天气候寒冷而干燥，人体必须封藏住体内的阳气，

才能抵御外部的寒冷。

而传统中医经典《黄帝内经》中说：

「肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其充在骨。」

五行中黑色主水，入肾，因此，常食黑色食物更益补肾。

冬季养肾，黑色食物是妙方

黑糯米 / 黑芝麻 / 黑豆 / 荞麦

黑木耳 / 海带 / 紫菜

· · · · · (收起)

[五色蔬果自然养生法 下载链接1](#)

标签

饮食养生

蔬菜

自己写的，当然读过

水果

均衡

份量

评论

[五色蔬果自然养生法 下载链接1](#)

书评

[五色蔬果自然养生法 下载链接1](#)