第一图书网, tushu007.com

<<颜色中的健康密码>>

图书基本信息

书名：<<颜色中的健康密码>>

13位ISBN编号：9787509003602

10位ISBN编号：7509003601

出版时间：2009-8

出版时间：当代世界出版社

作者：王皓

页数：249

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

第一图书网, tushu007.com

<<颜色中的健康密码>>

内容概要

根据中医五行理论，五行中的金、木、水、火、土，分别与五脏中的肺、肝、肾、心、脾和五色中的白、绿、黑、红、黄相对应。

金——白色，白色对应肺，肺是呼吸系统，主一身之气，肺功能正常，则气道通畅，呼吸均匀和谐。

白色食物味辛、入肺、开窍于鼻，具有养肺的功能。

木——绿色，绿色入肝，肝主疏泻。

绿色食物能减轻和消除各种毒素对肝脏的损害，能促进新陈代谢和消除疲劳，保持身体的酸碱平衡。

水——黑色，黑色独入肾经，肾是生命之元气，黑色食物所含营养素比较均衡，能益肾强肾，被称为“天然多功能药食”。

火——红色，红色人心，“心”主其中，红色食物有助手减轻疲劳和稳定情绪，对心脏、大脑和泌尿系统的健康非常有益。

土——黄色，黄色入脾，脾主运化、主升清和统摄血液，黄色食物含有较丰富的蛋白质及人体所需的微量元素，能增强脾脏之气，促进和调节新陈代谢。

人的五官、气色、体液以及生活的环境中究竟还有怎样的健康密码，请您在本书中尽寻答案。

第一图书网, tushu007.com

<<颜色中的健康密码>>

作者简介

王皓，医学博士，中西医结合临床内科副主任中医师。
具有20年的中西医理论学习基础，对祖国医学的基础理论熟识，又兼备现代医学的知识，理论知识基础扎实，具备中医药科学研究的基础。
通过既往的实验研究，掌握了先进的实验技术手段，并通过查阅大量的国内外医学文献，及时掌

第一图书网, tushu007.com

<<颜色中的健康密码>>

书籍目录

第一章　绿色食物中的健康密码　1．绿色海带治愈两年之久的咽炎　2．甘蓝——键康的“天然胃菜”　3．菠菜——补血利便好帮手　4．绿豆让你不再“痒”　5．在苦瓜里“苦中作乐”　6．这样吃黄瓜才健康 7：芹菜÷—你的天然降压药　8．春季养肝吃韭菜　9．常吃油菜保健康　10．夏日去暑要多吃苦菜　11．香菜的妙用还真不少 12．要想不感冒，多吃猕猴桃　13．绿茶让你远离老年痴呆第二章　红色食物中的健康密码　1．番茄帮你远离高血压及肥胖　2．多吃胡萝卜可安五脏　3．红豆帮你去湿消肿　4．红枣有利于补血益气　5．草莓可以益心健脑防癌抗癌　6．常吃山楂消食化滞　7．樱桃令人好颜色　8．红薯治愈乾隆皇帝的便秘　9．补血美颜还是枸杞好　10．冬季保健多饮红茶　11．热天两块瓜，草药不用抓第三章　黄色食物中的健康密码　1．益寿益智的黄豆　2．土豆——廉价的减肥“良药”　3．脾虚别忘了多吃点山药　4．立秋时节宜吃玉米　5．慈禧曾用南瓜食补　6．春季别忘记多吃些豆腐　7．男子不可百日无姜　8．补肾之果当属栗子　9．菠萝可治疗前列腺炎…　10．菜花是“穷人的医生”　11．除口腔异味别忘记嚼点橘子皮第四章　黑色食物中的健康密码　1．你知道黑豆的秘密吗　2．当黑芝麻遇到心绞痛…　3．抗凝血、化结石别忘了找黑木耳　4．多吃核桃补脑　5．何首乌天生为头发而生　6．黑米是健康的早餐…　7．乌鸡也能治疗阳痿　8．食醋治疗流感挺好的 第五章　白色食物中的健康密码　1．银耳能改善燥性干涩　2．豆浆是女性的保养液　3．牛奶是“消火”佳品　4．莲子安神助睡眠　5．常食百合祛斑止咳　6．白果能止咳平喘　7．白萝卜擅长润肺止咳　8．大米中的粥油是健康的法宝第六章　身体中颜色的健康密码　1．指甲是人体气血的外在表现　2．舌为心之苗　3．唇色里的健康密码　4．你的脸色好吗　5．鼻子显露脾胃疾病　6．双手的健康秘密　7．你的眼睛够健康吗　8．头发里的健康密码　9．教你观耳测病的秘诀 第七章　体液中颜色的健康密码　1．精液的颜色发生变化怎么办　2．白带是女性健康的晴雨表　3．大便异常意味着什么　4．尿液颜色里的疾病信号第八章　生活中颜色的健康密码　1．居宜室，居宜“色”　2．灯光的色彩因素很重要　3．服饰颜色也能穿出健康　4．办公室里的颜色密码

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　绿色食物中的健康密码　　木——绿色，代表蓬勃生机的春天；木元素对应的食物同样是绿色食物，绿色入肝，并且酸入肝经。

中医认为，肝脏正常时，疏泄应该适度，疏泄不适度会产生疏泄不及或者疏泄太过。

这些表现在身体上就是两种疾病，一个是反应到功能上的疾病，再一个就是肝火上逆。

眼睛赤红、干涩，这就是肝火上逆。

再就是肝肾阴虚，产生血压高等病。

什么叫肝主疏泄呢？

就是说人在生活中要心平气和，要高高兴兴，因为情绪是由肝来管的，如果情绪好了，就是肝的疏泄功能正常；如果这个人特别暴躁，这是疏泄太过了；如果特别压抑，就是疏泄不及。

还有就是“肝藏血”，说的就是肝有储藏血的功能，如果肝储藏血的功能不好，这个人就会处于贫血、出血状态。

保肝、护肝别忘记吃绿色的食物。

绿色食物能减轻和消除各种毒素对肝脏的损害，还能促进新陈代谢和消除疲劳。

绿色的食物都含有大量的纤维素，能清理肠胃防止便秘，减少直肠癌的发病率。

另外，经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡的状态，更大程度上避免癌症的发生。

绿色食品中最为常见的为蔬菜类食品，如菠菜、卷心菜、豆苗、韭菜、空心菜、芹菜、茼蒿菜、香菜、油麦菜、油菜、青皮萝卜、蒜薹、莴笋、扁豆、青椒、黄瓜、苦瓜、四季豆、芥蓝菜、马兰、西兰花等，它们是人类素食的重要来源，在人们饮食中占有很重要的地位。

此外，粮食中的绿豆、菜豆、豌豆等；水果中的苹果、猕猴桃、葡萄、绿樱桃，以及绿茶、绿色海藻等也是绿色食品。

1．绿色海带治愈两年之久的咽炎　　《黄帝内经》根据五行学说，把五色五味与自然界众多的事物、属性联系起来。

而在人体则以五脏为中心，五色五味皆与五脏相配属。

比如：一个五行缺木的人，应多吃绿色的食物，多穿戴绿色的衣服饰品，甚至多接近些绿色的东西。

说到绿色，我想起了一件和海带有关的事情。

我的一个朋友平时很喜欢吃香脆煎炒的零食和用辣椒配制的菜肴，时间一长，就引起了咽部的强烈反应，有异物堵住咽喉的感觉，用力咳又咳不出，想咽又咽不下，常感到咽喉干燥、痛痒，难受极了。

张大嘴巴用镜子一照，咽部红肿明显。

早上起床刷牙的时候还觉得反胃和干呕。

他几次到医院检查，医生们均肯定他患的是慢性咽炎。

．自此，他的家里多了许多治疗慢性咽炎的药物：片剂、丸剂、颗粒剂，应有尽有，用了不少，但效果仍然不明显。

后来，他找到我，向我倾吐了他的苦衷，我告诉他一个极简单的方法，从而使他的慢性咽炎得到控制，说来其实就是一道“冷盘”海带。

这道菜的用料简单：海带和白糖。

做法也不复杂：每次制作时用海带适量，先用冷水浸泡后洗干净，再切成丝，把这些切好的海带用开水烫一下即取出，放进盘子里，加入适量白糖拌匀，三日后再食用，每天吃30克。

坚持食用，慢慢地咽炎就不治愈了！

医生们和营养学家总是在强调，健康饮食要远离油腻食物。

不过，巧妙利用海带可以让我们在尽情享用肉类食物的同时维护健康。

海带是一种碱性食品，在油腻过多的食物中掺进点海带，不仅可减少脂肪在体内的积存，经常食用还能增加人体对钙的吸收。

中医认为，海带性味咸寒，入肺经，有软坚化痰、去湿止痒之功效，适用于瘿瘤瘰疬、睾丸肿痛、皮肤瘙痒、水肿湿气等。

《本草汇言》言其“去瘿行水，下气化痰”。

第一图书网, tushu007.com

《本草纲目》言其“治水病，瘿瘤”。
人们在吃海带时，往往因方法不当而影响制成海带菜肴的质量，造成许多人不喜欢吃。
很多人习惯先用清水将海带泡开，再去炖煮，炖煮了一个多小时，咀嚼它时仍有硬邦邦的感觉。
其实，食用海带的正确做法是将海带洗净后，放在蒸锅里蒸半个小时，再用清水泡上一夜，它就会变得又脆又嫩，炖、炒或凉拌时，再稍滴几滴醋，菜肴质感就与上述大不一样了。
为大家推荐一道养颜汤： 海带木瓜百合汤 原料：海带38克。
绿豆75克。
木瓜900克。
百合38克。
陈皮1小块。
瘦肉300克。
盐适量。
制法：海带用水浸片刻洗干净。
绿豆和百合洗干净。
木瓜去皮、去籽后切厚块。
陈皮浸软刮去瓤。
洗干净瘦肉，汆烫后冲洗干净。
煲衮适量水，放入海带、绿豆、木瓜、百合、陈皮和瘦肉，水滚后改慢火煲约2小时，下盐调味即成。
功效：海带绿豆配合木瓜煲汤，有清热解毒、润燥之功用。
这里需要提醒大家的是，由于海带中含砷量较高，如果处理不当，食后有中毒的危险。
一般的处理方法是：将市场上买来的海带，用清水浸泡至少24小时以上。
用水量要大，中间要换几次水。
这样，海带中的大部分砷和砷化合物就可以溶解在水中，避免由于食用海带而引起中毒。
下面介绍几则简便易行的海带食疗方： 1．用海带60克、绿豆150克，加水煎煮，煮好后放红糖适量，作为日常饮料服用，可用于高血压、颈淋巴结炎、单纯性甲状腺肿以及痰热咳嗽的辅助治疗。
2．取干荔枝7枚，海带、海藻各15克，黄酒适量，葱、姜、大料、桂皮、酱油各适量。
将干荔枝剥去外皮，海藻、海带洗净切碎，三味同放入锅内，加调料及清水烧开，煮至海带酥烂即可食用，可用于治疗单纯性甲状腺肿。
3．海带500克用米泔水浸一宿，洗去咸味，加水适量，煮熟切细，再放葱白一撮，煮至极烂，加入盐、姜、橘皮、胡椒调和食之，可用于治疗小便不利。
对于重视健康美，尤其是对于想甩掉身上的赘肉及改善下半身曲线的女性朋友们，吃海带多多益善！
当然，海带对女性来说，不仅有美容、美发、瘦身等保健作用，还能辅助治疗乳腺增生。
现在很多人每顿饭都离不开荤，去麦当劳、肯德基吃洋快餐更是家常便饭。
但是可能很多人不知道，大量摄入这些高脂肪、高蛋白、高热量食物的结果是使体内产生过量的酸性物质。
当酸性物质超过了人体自身的调节能力时，人体的内环境平衡就被打破，医学术语称之为酸性体质。
哪些食物最能改善体内的酸性环境呢？
海带可以说是碱性食物之王，多吃海带能很好地纠正酸性体质。
所以平时感到劳累、疲乏、浑身酸痛的时候，不妨吃些海带。
中医认为海带性寒、味成，功能软坚散结、清热利水、去脂降压。
海带能给我们的身体带来木少的益处，大家要好好把握并利用海带的价值，给自己的身体一次健康的机会！
2．甘蓝——健康的“天然胃菜” 中医的藏象学说中，将人体的脏腑分为脏、腑、奇恒之腑三类。
所谓“五脏”，即指心、肝、脾、肺、肾；“六腑”即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦；“奇恒之

第一图书网, tushu007.com

腑”即脑、髓、骨、脉、胆及女子胞（子宫）。
　　胃，居于膈下，腹腔上部，中医将其分为上、中、下三部分。
胃的上部称上脘，包括贲门；中部称中脘，即胃体部位；下部称下脘，包括幽门。
胃的主要生理功能是受纳与腐熟水谷，胃以降为和，与脾相表里。
　　受纳是接受和容纳的意思。
腐熟是饮食物经过胃的初步消化，形成食糜的意思。
饮食入口，经过食管，容纳于胃，故称胃为“太仓”、“水谷之海”，机体的生理活动和气血津液的化生，都需要依靠饮食的营养，故又称胃为“水谷气血之海”。
《素伺?玉版》说：“人之所受气者，谷也；谷之所注者，胃是也；胃者，水谷气血之海也。
”容纳于胃中的饮食水谷，经过胃的腐熟后，下传于小肠以进一步消化吸收。
如果我们胃的这一功能发生障碍，就会出现食欲不振，食少，消化不良，胃脘胀痛等。
　　胃的受纳腐熟水谷功能必须与脾的运化功能相配合，故脾胃对饮食水谷的消化吸收功能概括为“胃气”。
胃气的盛衰有无，直接关系到人体的生命活动及其存亡。
因而又称脾胃为人的“后天之本”。
　　饮食经过胃的受纳腐熟后，必须下行而入小肠，以便进一步消化吸收，所以说，胃主通降，以降为和。
在藏象学说中，胃的通降作用，还包括了小肠将食物残渣下输于大肠，以及大肠传化糟粕的功能在内。
如果胃失和降，则影响食欲，并出现口臭、脘腹胀满疼痛等；胃气上逆则出现嗳气吞酸、呃逆、恶心、呕吐等。
　　甘蓝，别名洋白菜、包菜、圆白菜、卷心菜、莲花白、椰菜等。
……

第一图书网, tushu007.com

<<颜色中的健康密码>>

编辑推荐

白绿黑红黄，五色健康法　　以五色命藏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾。
——《黄帝内经》　　以五色食物，滋养五脏六腑；解颜色密码，打造健康人生。

第一图书网, tushu007.com

<<颜色中的健康密码>>

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