

回家吃饭的智慧

为自己的饮食开方（1）

吃饭也是有讲究的,吃什么,怎么吃,吃多少,什么时候吃,这都有说头.吃对了,身体舒服,百病不生;吃不对,各种毛病都会找上门来.有没有简单的方法,可以让我们一劳永逸地学会搭配、烹调食物呢?有,那就是给食物分阴阳,利用食物的阴阳来纠正人体的阴阳失衡,这其实就是真正的健康饮食之道.

我曾经在网上写过一篇文章,大力鼓吹“药补不如食补”的观念.

有热心读者在文章后面留言说:“用食物代替药物来调理身体,您说的太对了,但我们无从下手啊.”

她这句话真是说到点子上了.

但是,吃药简单,可以到医院找医生开方,可是每天吃的饭找谁开方去?

无奈之下,有些人只能盲目跟风,今天听说吃红枣长寿,就大把地嚼干红枣,明天听说吃阿胶补血,就天天吃阿胶.可问题是,再好的东西,也得要看是不是适合你的体质,还得要看你怎么吃,否则就有可能起不到相应的作用,甚至适得其反.

就说红枣吧,它能补血,可同时它也能生湿热,痰湿体质的人会越吃越胖.如果你直接吃生枣,吃多了还会伤牙,齿为肾之标,伤牙就会伤肾,肾伤了还能长寿吗?

咱们平常吃的东西那么多,什么症状应该吃什么,什么环境应该吃什么,什么季节应该吃什么,什么人应该吃什么,还有怎么吃、什么时间吃、吃多少合适……这些问题都需要搞清楚.

这听起来的确是一件很复杂的事.但是,越是复杂的事情,我们就越应该用简单的方法把它梳理清楚.什么是最简单的方法呢?就是把食物分阴阳.

有了阴阳这双筷子,就可以帮我们从满桌佳肴中找到适合我们的菜了.

您身体上的病大多与营养丰富的阴性饮食有关

食物与人体是一对阴阳:越是营养丰富的食物,阴性的特质就越强,而所谓的健康饮食之道,不外乎就是利用食物的阴阳来纠正人体的阴阳失衡.

在食物和人体这一对关系中,人体为阳,食物为阴.因此对于人体来说,所有的食物,它们的基本特质都是阴性的.也就是说,阳是生命,阴是维持生命的营养.只有人体有了营养,才有活得快乐的动力,也才会有与疾病斗争的能量.

越是营养丰富的食物,这种阴性的特质就越强.

为什么要强调这点呢?因为这是帮助我们奠定健康饮食原则的基础.

“动能生阳”,也就是说运动、活动可以滋生阳气.你看世上那些野生动物很少得什么脂肪肝、高血压这些流行在人身上的病.为什么呢?因为它们活动量大,所以身上的阳气特别足,吃多少肉都不怕阴气伤身.

相反,现在的人爱动脑子不爱动身体,身体活动少,阳气一般就不足,这时候,您还盯着营养丰富的阴性食物不放,当然就会阴阳失衡,很多怪病就一窝蜂地找上门来了.

吃什么,吃多少,都要看自己的本钱——阳气足不足

一直以来,传统的养生观念都强调“早吃饱、午吃好、晚吃少”,为什么呢?

因为,食物属阴,需要阳气来消化才能转换为能量.

白天属阳,人体与自然界相感应,人体的阳气也是在白天比较旺盛.尤其是早上到中午,是一天中人体阳气最足的时候,这时候吃什么都好消化.

夜晚属阴,晚上是人体阴气旺阳气弱的时候,此时,吃下去的东西不容易被消化转换,那自然就变成废物在体内堆积起来.

阳气足的人,比如小孩,或是身体强壮喜欢运动的人,吃肥甘厚味是可以的.你看武松打虎前,一口气将 5 斤熟牛肉吞入肚子,皆因他身体阳气旺,足以克化得动这“劳什子”,而一般人要这么吃,非出大事不可.

为自己的饮食开方（2）

怎样知道自己阳气足不足呢？你看三个方面就可以了：

第一、你的年龄。

随着年龄的增大，你身体的阳气会逐渐减少。

第二、你的运动量。

平时很少运动的你，阳气一定不足。

第三、是否怕冷。

你越是怕冷，身体的阳气越不足。

想一想，为什么我们伤风感冒以后嘴里没有味，一点都不想粘油腻的东西？这就是身体的本能反应，它在警告我们。因为外面的风寒阴邪已经打进门来了，就不能再吃阴性重的食物了，这样就能避免阴邪里外夹攻。

另外，冬天的天时属阴，你的阳气都藏在体内，相应较盛，这时候，你要多吃一些营养丰富的阴性东西来平衡。夏天的天时属阳，人体的阳气都浮在身体表面，体内阴气盛，此时，你不吃得清淡一点，如何对得起自己？

还有，白天属阳，夜晚属阴，所以人一般要在白天吃饭，夜里睡觉。而现在很多人睡前都吃东西，美其名曰宵夜，对此，我外婆有个形象的说法，叫“压床脚”。就是说这时候吃下去的东西不但不能给人增加营养，反而还会给床增加负担。为什么佛门弟子讲究“过午不食”，想来是很有道理的。

总之，阳气就是你身体的本钱。你能吃什么，吃多少，都要看看自己这个钱包鼓不鼓再说。不顾自己的本钱多少盲目地去吃，你就坐等着慢性病来找你的麻烦吧。

如何区分阴性阳性食物

有一些食物，有比较明显的扶助人体阳气的作用，我们就可以把它们统称为阳性食物（当然，这种阳性是建立在阴性基础上的偏阳性），而除此之外的其他食物，则可以把它们叫做阴性食物。怎么区别阴性食物和阳性食物呢？阴性食物是给人体补“水”和补营养的，使能量往人体的下部走。阳性食物是促进我们身体新陈代谢的，使能量往人体的上部走。

举例来说，使人发胖的食物是阴性的，使人“长气力”的食物是阳性的；能使人情绪平静的食物是阴性的，能使人精神振奋的食物是阳性的；降火的食物是阴性的，祛寒的食物是阳性的。

以下是一个简单的关于食物及其他常见事物的阴阳特性分类表：

阴阳

食物人体

水火

冬天夏天

黑夜白天

下午上午

寒凉、平和食物（梨和柿子）温热的食物（龙眼和荔枝）

圈养/笼养/的动物（猪肉、甲鱼）放养/散养/的动物（羊肉、鲫鱼）

起沉降作用的食物（咸、酸、酸甜、苦涩味的食物）起升浮作用的食物（辛香、麻、辣、甜味的食物）

水分多的食物（新鲜的香菇）水分少的食物（晒干的香菇）

食物的肉食物的皮

阴性阳性食物分别对人体有何作用

从中医食疗的角度讲，阴性食物阳性食物对人体的作用如下表：

阴性食物主要功效 阳性食物主要功效

滋养推动

镇静兴奋
清凉温热
祛火祛寒
收敛发散
泻下行气

从“补”和“泻”这个角度来分，阴性食物和阳性食物的也不一样：

阳性食物 阴性食物

补促进人体的新陈代谢，加速能量转换营养和滋润脏腑，抑制过度能量消耗

泻发散和渗透，通过发汗和利尿来排出病邪软坚和泻下，通过消痰和通便来排出病邪

关于阴阳食物“补”的作用的不同，我举个例子：

如果一个人血虚，需要补血，吃什么效果最好？我问过的女性朋友中，十个有九个都会想到阿胶和当归。大家认为这两样东西都是补血上品，所以好多女性挺喜欢吃。

其实，阿胶和当归的作用，区别太大了，如果吃得不对，可能会适得其反。

阿胶是阴性食物，所以它的“补”，是补营养，滋阴补血，但是它的阴性很强，难于消化，脾胃虚寒的人吃了很容易损伤肠胃，造成消化不良，反受其害。有些人把阿胶用开水化了直接服用，这样效果是不好的。服用阿胶一定要用黄酒来蒸。黄酒是阳性的，这样才能缓和阿胶的阴性。同样的道理，当你吃了任何阴性比较强的食物，一定要吃点阳性食物，给人体补充消化这种阴性食物的动力，这样才不会被食物的阴性所伤。

当归是阳性食物，所以它的“补”，是打通血液运行的通道，从而激发人体的造血机能。所谓“旧的不去，新的不来”，陈旧的瘀血一旦被化掉，自然就刺激人体制造新的血液。

如果说阿胶是给人体补充造血的原料，那么当归就是给人体补充造血的能量。所以说，要补血光吃当归行不行？不行。还得配上营养丰富的食物。

有一个年轻的女孩，本来身体不错，几年前由于减肥心切，听人说了一种方法，连续十来天只喝汤，不吃饭，结果减肥没成功，反而把身体搞坏了，好几年也没恢复过来。

根据她的体质特点，我告诉她一个当归食疗的方法。她吃了一个月，很高兴，说：“有效果，不舒服的症状消除了”。但我却摇摇头说：“不对，没有达到我预想的效果。你看你脸上的气色还是不太好。”

她很奇怪：“可是我每个星期都坚持在吃当归啊？”我问：“你最近吃饭规律吗？”她说：“最近忙，经常每天只吃一两顿饭。”我说：“这就难怪了。吃饭是最重要的。只有补药，没有营养，人体怎么造血呢？不好好吃饭，吃再多的当归也补不了血。”

不仅是当归，所有的阳性食物对人体的“补”，都需要阴性食物来补充营养才能发挥效果。

4 种简单的方法帮你区分食物的阴阳

如果你阳虚，请多吃阳性食物，比如胡椒、胡萝卜、羊肉、鲫鱼；如果阴虚，你就该多吃阴性食物，比如醋、白萝卜、柿子、甲鱼。如果外感风、寒、湿这些阴邪，你就吃一些阳性食物来平衡，比如葱姜陈皮水；如果外感暑、燥、火这些阳邪，那就吃一些阴性食物来补救吧，比如冰糖炖梨水。

摆在我们面前的食物种类太多太多，真的是太难掌握它们所有的功效了，那么，有没有简单一点的方法让我们一下就能掌握呢？

有。只要您记住以下四种分法，马上就行。

一、按食物的寒热之性来分。

阳主热，阴主寒。

性质寒凉的食物属阴，比如梨和柿子；性质温热的食物属阳，比如龙眼（桂圆）和荔枝。还有一些不太凉也不太热，就称为性平的食物。其实，它们中的大多数也有略偏凉和略偏温的差别，其中除了略偏温的是阳性食物外，其他的都可以归类为阴性食物。例如萝卜是性平的，但是其中的

胡萝卜却略偏温,是阳性食物,而白萝卜则略偏凉,是阴性食物。

二、按食物含水分的多少(水火)来分。

阳主火,阴主水。

含水分多的食物偏阴,干燥的、晒干的食物则更偏阳。同样是萝卜,白萝卜水分多,胡萝卜比较干,所以白萝卜属阴,胡萝卜属阳。同一种食物,鲜品比干品偏阴。新鲜的香菇属阴,晒干的香菇属阳。

三、按喜动的动物和喜静的动物来分。

阳主动,阴主静。

喜静的动物属阴,喜动的动物属阳。圈养的动物属阴,放养的动物属阳。比如猪肉属阴,羊肉属阳;甲鱼属阴,鲫鱼属阳;关在笼子里饲养的洋鸡属阴,散养的柴鸡属阳。有一点要注意,现在动物饲料中添加剂太多,会影响肉类食物的阴阳。但不论是阴是阳,这些添加剂对人体的阴阳只会起扰乱作用,既伤阴又伤阳。

四、按食物的味道来分(按升降沉浮来分)

阳主升浮,阴主沉降。

“升降沉浮”是中医描述药物作用的术语,沉降是往下走,向内收敛,可以滋阴、降火、清热、通便;升浮是向上走,向外升发,可以升阳、提神、发汗、散寒。这些作用跟食物的味道有关系。一般味道辛香、麻、辣、甜的,就有升浮(往上走)作用;而味道咸、酸、酸甜或者苦涩的,有沉降(往下走)作用。

如此,我们就可以根据食物的味道来鉴别食物的阴阳了。比如,家里常要用到的葱、姜、蒜、花椒、胡椒这些调料是属阳的,而盐、醋、酱油则是属阴的;辣椒是阳性的,而苦瓜是阴性的;再比如,橘肉是酸甜的,属阴,橘皮是辛辣的,属阳。分清了阴阳,也就等于分清了寒热,我们就可以判断出橘肉是偏凉性的,而橘皮是偏温性的。

掌握了区分食物阴阳的方法,我们吃饭的时候就能做到心中有数了。

所以,只要分清食物的阴阳,身体健康就这么简单。

要健康,就要多吃弱阴性的食物

五谷杂粮多属弱阴性的食物,肥甘厚味是比较偏性的食物,相比有偏性的生蔬菜而言,煮熟的蔬菜是弱阴性的,所以健康饮食第一原则就要多吃主食和煮熟的蔬菜。

健康的饮食之道,就是把握饮食的阴阳平衡。怎么平衡呢?不是说今天你吃的这顿饭,有几种菜,它们互相之间平衡就可以了,而是指你吃下去的所有东西跟你的身体都要阴阳平衡。

相对于食物来说,人体为阳,阴性食物的份量当然要超过阳性食物才能与人体达到阴阳平衡。而阴阳食物之间的比例,就要根据各人体质来掌握了。

对于大部分人来说,要想保持身体的阴阳平衡,应该多吃弱阴性的东西,少吃太偏性的东西。

为什么我们要以米和面为主食?就是因为它们是弱阴性的,最容易与人体达成和谐。

为什么说养生最忌讳肥甘厚味?因为它们都是比较偏性的。越是营养丰富的食物越偏阴性,油腻的、甜的饮食都属于强阴性食物,而麻辣辛香这些调料又属于强阳性食物。所以说饮食宜清淡,不宜味道太浓重。

哪些东西是弱阴性的呢?

味道清淡的,气味清淡的,颜色清淡的,不寒不热的……具有这些比较平和性质的食物就是弱阴性的。五谷杂粮基本上都是弱阴性食物,大部分蔬菜生的比较偏阴性,煮熟以后就阴阳调和了。

哪些东西是偏性的呢?

味道浓烈的,气味大的,颜色鲜艳的,寒性的,热性的……具有这些特殊性质的食物一般不是偏阴就是偏阳。盐、酱油、醋、葱、姜、蒜、胡椒等各种调料都是。酒、咖啡、浓茶也是。蔬菜中的茴香、韭菜、黄瓜、西红柿,水果中的榴莲、芒果、柿子、李子等,相对一般的水果蔬菜来

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>