

# 《吃法决定活法：四季养命食方》

## 图书基本信息

书名：《吃法决定活法：四季养命食方》

13位ISBN编号：9787539052198

出版时间：2015-1-1

作者：陈允斌

页数：296

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《吃法决定活法：四季养命食方》

## 内容概要

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，专为人人生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

# 《吃法决定活法：四季养命食方》

## 作者简介

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。

## 书籍目录

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：角黍香粽 /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.小暑时节排血毒食方：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

# 《吃法决定活法：四季养命食方》

## 精彩短评

- 1、陈允斌，一如既往的娓娓道来，贴心温婉。全家人都喜欢
- 2、养命食谱，养命工具书，养命奇方
- 3、太给力了！！！！
- 4、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~
- 5、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。
- 6、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~

# 《吃法决定活法：四季养命食方》

## 精彩书评

- 1、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人受益。
- 2、“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。药食同源，让庸医和高昂的医药费滚出我们的世界吧。
- 3、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。
- 4、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。已从亚马逊购买了，期待中，兴奋！



# 《吃法决定活法：四季养命食方》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)