

中医养生之道

所謂「養生」就是根據生命規律，採用養護身心，保持或增進健康，減少疾病，以延年益壽的一種措施，也就是相當於現代醫學中所謂的「保健」活動。養生是一種文化現象

健康 4个标准

- 第一: 正常的胃口, 不會超量吃, 也不會沒胃口, 飲食津津有味, 一日三餐有正常的飽與餓感.
- 第二: 每天早上一起床第一件事就是上大號, 如果沒有就要注意了.
- 第三: 每天睡覺一覺到天亮, 沒有失眠或無故會半夜醒來等現象, 呼吸沉重或打呼嚕的人都是气血两亏
- 第四: 一天小便五到七次, 夏天出汗多自然小便就少些, 冬天出汗少自然尿就多些, 小便顏色呈淡清黃

第一部分什么是健康

- 眼睛亮
- 皮肤白里透红，有光泽有弹性
- 头发乌黑密顺
- 耳朵是肥 润没斑点
- 指甲上的半月形正常
- 手指甲上面 没有皱竖纹
- 舌苔正常

順其自然

- 要符合自然規律

《[莊子·讓王](#)》：“[日出而作](#)，日入而息，逍遙于天地之間而心意自得。

《[史記·太史公自序](#)》：“夫[春生夏長，秋收冬藏](#)，此天道之大經也。弗順則無以為天下綱紀。”

- 利用按摩、推食、針灸、沐浴、熨燙、磁吸、器物刺激等方法進行養生。
- 藥補不如食補 食補不如動補, 動補不如睡補, 睡補不如神補。
- 毒藥攻邪，食物養正的問題。

神补

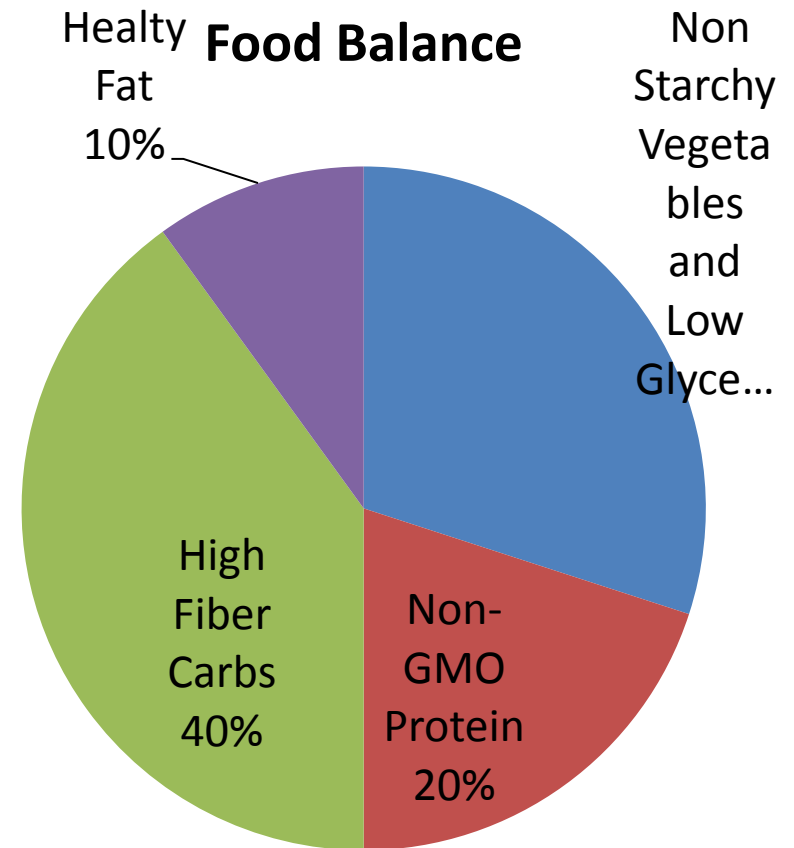
- 保持情绪稳定不生气
- 每天有二十分钟
 - 一个十分钟是留给自己和神的关系
 - 来祷告，来冥想自己一天所做的 将自己的忧虑重担卸给神，数算5件感恩的事
 - 另外你的十分钟是给家人 这十分钟是单独分出来
- 禁食祷告 能够重新启动免疫系统
- 唱诗歌 能疏肝理气

到底要聽哪個專家的話？

- 生機飲食專家說：「多吃生的蔬果，較有利健康。」
莊淑旂博士說：「多吃溫食，要喝『米酒水』。」
生機飲食專家說：「吃太多肉食，自由基多，易老化、癌化。」
石原結實博士說：「體溫降低一度，免疫力下降百分之三十至百分之四十，生食、寒食造成體溫低、易老化、癌化。」
- 以東方米食文化為主的生活狀態，其基礎體溫較低（如黃種人），體質略寒，故用較溫性的食品來平衡之

食补

- 五穀為養，五果為助，五畜為益、五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。
- 五谷(种子)为养长寿命，五果为助健脾胃，五畜为益丰肌肉，五菜为充足营养



五谷(种子)为养长寿命

- 五谷即粳米、小豆（即绿豆）、小麦、大豆、黄黍（即玉米）等
- 人体所需要的营养要素几乎都存在于五谷杂粮之中，如矿物质、维生素、纤维素等。，还因其热量低、饱腹感强、可延缓肠胃排空而成为防治肥胖的天然屏障。
- 可以入药用来防治疾病。譬如，粳米入药可补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻，而小豆则可清热解毒、消暑除烦、利水消肿；

吃素的人多吃种子和根茎－完整的 生命营养

- 性平:大米、玉米、青稞、米皮糠（米糠）、番薯（山芋、红薯）、饭豇豆（白豆）、豌豆、扁豆、蚕豆、赤小豆、黑大豆、燕麦

性温:糯米、黑米、西米、高粱

- 性凉:粟米（小米）、小麦、大麦、荞麦、薏苡仁、绿豆
- 黑豆和豆腐少吃

五果为助

- 五果是指的棗，棗是甘味，李，李是酸味，栗，板栗是鹹之味，杏，是苦之味，桃，是辛之味
- 五果为助健脾胃
- 可以幫助恢復正氣
- 可以幫助治療疾病
- Eat only local, right season, organic fruit, too much raw fruit and vegetables will cool down body temperature and hurt spleen.

五畜為益

- 牛，牛肉是甘味，補土，補脾；
- 犬是酸味，而入肝；
- 豬肉屬於水之味，屬鹹入腎，豬肉性味鹹寒助痰，肉吃多了也能導致痰濕
- 羊肉是火之味，其性偏熱，Tonify heart
- 雞肉是辛，而入肝 & Lung
- 五畜是補益的作用。來助長人體的正氣。
- 我国居民更偏向于素食为主，其膳食中的脂肪能量存在不足，因此适当增加肉食当有益处
- Cheese牛奶 - 身體內蛋白質太多會造成酸性
- 造成疏鬆症

五菜為充

- 五菜就是下面談的五種菜，五種蔬菜。葵，韭菜、藿、薤和蔥。分別五種味道，而有不同的作用。
- 蔬菜有不同有根莖類, 果實類, 綠葉之類的他們有不同的功用
- Vegetable can be cool or warm
- 維生素要從食物中來就來吃。
Don't eat made vitamin

按体质寒热虚实来选择食物。

虛寒、虛熱、實寒、實熱

- 寒和熱的外在表現為：
- **寒性體質**
- 喜熱怕冷，手腳冰冷，面色偏白，小便透明，大便不成形。
- **熱性體質**
- 喜冷怕熱，口臭口渴，面色鮮紅，小便偏黃，大便乾硬。

- 反季节的寒凉的蔬菜水果要避。
- 按照体型都不同食物
 - 如肩宽的还有是胯骨宽的是适应不同的食物。
- Organic
- NO-TableSalt: 海盐 或岩石盐,
- 一定要看标签 BHT, Corn Syrup, enriched, vitamin c added
- 少辛辣的食品
- Gluten - Free。

NON-GMO食品

- 未經長期安全測試
毒素
過敏反應
- 降低營養價值
對抗抗生素的細菌
- Cause cancer
- Corn, Sugar Beet, Soy,
- Canola Oil, Papaya



Good Carb

- Good Carb: brown rice, oats, potatoes, sweet potatoes or even "newer" grains like bulgur, spelt, wheat berries, millet, or hulled barley, quinoa, sprout grain bread, buck wheat...
- Bad carbs are refined, Most baked goods, white breads, pastas, snack foods, candies, and non-diet soft drinks
- the National Academies Institute of Medicine recommended get 45% to 65% carbohydrates, 20% to 35% fat, and 10% to 35% protein.

Good Fat

Rice Brain Oil, Sun Flower Oil, Grape Seed oil, Seseame oil,
Animal Fat, Flex Seeds Oil, Fish Oil, Egg York

食用油		飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸		發煙點(°C)	
			n-9	n-6	n-3	未精製	精製
苦茶油	Camellia Oil	10.53	81.9	6.3	0.3	223	
葡萄子油	Grape seed Oil	10.71	18.6	69.8	0.3	216	251
玄米油	Rice bran oil	19.2	39.9	33.4	1.6	215	254
椰子油	Coconut Oil	83	6	2	-	177	232
橄欖油	Olive Oil	15.54	71.4	10.3	0.6	160	232
黃豆油	Soybean Oil	14.73	22.4	55.2	6.4	160	232
花生油	Peanut Oil	16.11	39.5	36.7	0.0	160	232
亞麻籽油	Flaxseed Oil	9.516	20.2	15.6	56.0	107	
芥花油	Canola Oil	5.63	60.4	22.0	8.8	107	177~204
葵花油	Sunflower Oil	10.73	23.3	64.9	0.0	107	232

資料來源: Scientific Psychic <http://www.scientificpsychic.com/fitness/fattyacids1.html>

尽量保证每天排便

- 大便的颜色，质量， 软硬， 形状， 次数
 - 1.加些粗粮： 加些好的纤维素 红薯加黄油和红糖 考
- 薯類： 白薯、紅薯、山藥
- 吸水份： 潤滑腸道， 不易得直腸癌
- 吸毒素： 不發生腸胃道癌症
- 吸脂肪、醣類： 不易得糖尿病
- 2. 补肾： 肉桂加上蜂蜜在早上起来的时候喝下去一勺 的肉桂粉，
- 3. 醋泡的姜蒜, 醋泡蛋， 然后可以消炎也可以杀菌
- 4.空腹生姜水冲个鸡蛋-治胃溃疡
- 5. 如果是气血比较虚用药，
如果大便很干的人就会可以适当吃点水果或补阴

what to eat? what not to eat?



REMOVE WHEAT & GLUTEN: pasta, barley, white rice

EAT: brown rice, quinoa, amaranth, millet



REMOVE YEAST: bread, crackers, tortillas

EAT: lettuce wraps, egg crepes



REMOVE DAIRY: milk, cheese, yogurt, ice cream, butter

EAT: almond milk, rice milk, coconut milk



REMOVE SOY: soy sauce, processed soy products

EAT: liquid aminos, sea salt



REMOVE SUGAR: processed sugar, Equal, Sucralose, Aspartame

EAT: Stevia, Xylitol, Erythritol



REMOVE ALCOHOL: beer, wine, spirits

EAT: "Fizzies" with crushed ice and mint, "Detox Tea," herbal tea



REMOVE ACIDIC DRINKS: coffee, soda pop, juices

EAT: "Fizzie" drinks, teas, alkaline broth



REMOVE VINEGAR: salad dressings, mustard, some salsas

EAT: fresh-squeezed lemon, apple cider vinegar



REMOVE PROCESSED FOODS: boxed & pre-packaged foods

EAT: local, organic, free-range foods

睡补

- 原则上是日出而作，日落而息。晚上不睡的时候会耗伤元气，早上不起的时候回忆会压抑住养阳气也不能够生发。
- 青少年睡眠时间应不少于8小时，成年人与老年人也都应在7-8小时为宜。
- 子时（23：00—1：00）此时胆经最旺。我们要平躺在床上睡觉
- Liver detox and generate new blood

安然入睡八食疗

- 1、小米枣仁粥
 - 材料：小米100克、枣仁末15克、蜂蜜30克。
 - 功效：睡前饮此粥，可使精神放松，有助睡眠。
- 2、山药莲子粥
 - 材料：莲子20克、山药25克、红枣10枚、糯米50克、白糖适量。
 - 功效：此粥具有健脾止泻、益气养心、固肾益精之功效，适用于脾气虚弱、夜寐多梦、心神不宁等病症。
- 3、桂圆芡实粥
 - 材料：桂圆、芡实各25克、糯米100克、酸枣仁、蜂蜜各20克。
 - 功效：此粥具有健脑益智、益肾固精之功效，可治疗神经衰弱、智力衰退、肝肾虚亏等病症。
- 4、芝麻核桃粥
 - 材料：黑芝麻、核桃仁各50克、桑叶60克、粳米100克、白糖少许。
 - 功效：此粥具有健脑、补肾之功效，适用于肾虚多梦、失眠、腰痛等病症。
- 5、枸杞百合羹
 - 材料：枸杞子、百合各15克、鸡蛋黄1个、冰糖适量。
 - 功效：引粥具有补肝肾，安心神的功效，适用于肾阴不足引起的心悸、失眠等病症。
- 6、鹌鹑枸杞粥
 - 材料：鹌鹑蛋10个、枸杞15g、核桃仁15g。
 - 功效：滋阴补血、养心安神之功效，适用心脾两虚失眠症。
- 7、双仁粥
 - 材料：酸枣仁10g、柏子仁10g、红枣10枚、大米。
 - 功效：补脾养心、健胃益气之功效，适用心脾两虚失眠症。
- 8、五味子蜜饮
 - 材料：五味子30g、蜂蜜20g。
 - 功效：宁心安神、养阴润肠之功效，适用于肝肾阴虚型失眠症，对伴有心悸者尤为适宜。

动补

- 動靜結合：
 - 現代醫學主張「生命在於運動」，
 - 中醫也主張 動則生陽，動中取靜，不妄作勞。
- 适时 有太阳的时候
- 适量 微微出汗
- 适法
爬山，跳繩，快走, jump for 2 mins, 4 end

- “梢”不同 锻炼方式不同

- 1、筋之梢：多拍手 勤泡脚

- 指(趾)为筋之梢，肝为筋之本，在五脏中与肝对应。老人练筋梢时可经常拍手，或以一手手指在另一手心中打圈按摩；脚趾的保健可常做这个动作：取立正姿势，以脚趾立地抬起脚后跟，一上一下重复多次，此外，晚上临睡前热水泡脚。

- 2、肉之梢：舌舐上颚 生津咽唾

- 舌为肉之梢，舌头是中医望诊的重要内容，脾主肌肉，舌为脾之外候。唐代医圣孙思邈的养生方法之一是“晨兴漱玉津”，可祛病益寿。他每天早上醒来经常运动舌体，生出满口津液，再徐徐咽下。

- 3、骨之梢：常爱牙 勤扣齿

- 齿为骨之梢，老人肾虚牙齿不固，牙齿极易脱落或松动无力。故老年人应该提高口腔的清洁意识，每天坚持早晚刷牙。此外，每日早晚还应该勤扣齿，即以上牙对下牙空口咬撞，反复多次，以健齿强身。

- 4、血之梢：勤梳头 善护发

- 发为血之梢，头发是人体气血之余，头发脱落或花白是人体衰老的标志之一。老人应经常洗头保持头发卫生，每日梳头以保持头发弹性，促进头皮的血液循环。平时注意多吃一些黑色食品，如黑芝麻、核桃、木耳、阿胶、首乌等补肾益血乌发的食物。

第三 常见的病因寒湿和淤血

- 俗话说：“十病九寒”。
- 寒气 -- 凝滞 不通-痛 Oil-on-vein
- 水液的运行障碍。
 - 咳嗽，吐出清晰的白痰；
 - 呕吐，吐出清水痰涎；
 - 腹泻，拉出清冷的水样大便
- 寒湿引起气血淤滞过久，则形成有形的淤血肿块肿瘤，寒和淤结合，疾病复杂。许多心脑血管疾病，比如冠心病和中风，就有寒和淤的双重特征。
- 人的筋脉遇寒会收缩。
 - 外表的筋脉收缩，表现为大小腿转筋、静脉曲张
 - 冠状动脉收缩，则表现为冠心病心绞痛；
 - 细小的血管收缩，可引起冠脉综合征或者中风。
- 风,寒,湿,气久郁在里，也可能化热。有些疾病，表面上是上火，比如口腔溃疡、痤疮，内里却是冰凉怕冷，喜欢暖和。医生被假象迷惑，用清热泻火的方法，使疾病越治越重。

防止寒邪的侵入，做到未病先防

- **头部**：头部为“诸阳之会”，是**人体阳气最为旺盛的部位**。下雨时及时把头部保护起来。晚上最好不要洗头，洗完头一定要用干毛巾擦干或者用吹风机吹干，以防寒气入侵头部，引起头痛。
- **背部**：have more sunshine
- **肚脐**：小孩和老人的腹部，特别是肚脐，也是寒气容易侵入的通道。夜间睡觉，不小心蹬开了被子，腹部受凉，寒气就会从肚脐进入，引起腹痛、腹泻。
- **关节处毛孔**：关节处的毛孔张开时，寒邪会乘虚而入。剧烈活动后大汗淋漓的人，产后坐月子的人，如果遭遇暴雨、凉水、冷风、寒气等，最容易得病，甚至得重病。及时喝生姜红糖水，使寒气从毛孔排出，。
- **脚底**：脚底的涌泉穴也是容易受风寒的地方。长期在冰冷潮湿的地方行走、鞋袜潮湿后不及时更换、睡觉时脚底正对着空调吹，都可以招致寒气的入侵。经常按摩足底，用热水浴足，则可以将寒气从足底排散出去。

祛寒湿的方法

血足是祛寒湿的根本 当归生姜羊肉汤

只有身体内血液充足，肾气就足，就能保证血液循环的通畅，全身就会感到温暖舒适。寒湿在充足的血液、流动畅快的血流面前是无立足之地的。没有了寒湿，就不会出现这疼那疼，也就不会长斑、长痘、长癣。

运动后全身感到温暖 适当出汗是祛寒的最好方法

- **饮食祛寒** 辛辣、温热的食物可以祛寒。由于地理气候的不同，各地区都有适合当地的祛寒饮食习惯。如北方喜欢吃葱、姜、蒜、辣椒、牛肉、羊肉这些温热、高热量的食物排寒；四川人喜欢麻辣；贵州人喜欢酸辣；湖南人喜欢炸辣；还有的人喜欢喝祛寒的药酒等。虽然各有不同，作用都是祛寒、祛湿、保暖。
- **热疗祛寒** 有的用热水袋，或加热后的沙、石、盐、石蜡热敷；有的用艾条熏疼痛的部位，或在疼痛的部位或穴位贴上姜片或蒜片等再用艾熏；有的用祛寒的中药液煮水泡、熏等；有的用各种理疗仪照射祛寒；有的用刮痧、火罐等祛寒。。
- **自制外用祛寒药酒**
 - 取花椒50克，放入250毫升白酒（55度）中浸泡。整粒的花椒要浸泡一周后再使用，如果把花椒放入粉碎机里打成粉状，泡1~2天就可以用了。

艾 灸

- 艾灸施于穴位，通过热和能量输入，引起人体“应激反应”，调动经脉使之更好地发挥行气血、和阴阳的整体作用。从而疏通脏腑，加速皮肤血液循环，提高人体免疫力、防治疾病的作用。艾灸方法简单，易于操作，适合患者在家中使用时，配合医师治疗，以巩固疗效，也适合百姓居家保健。
- 作用
 - ·安神助眠，帮助缓解压力。
 - ·祛风散寒、扶正祛邪、温经通络。
 - ·有助于缓解宫寒、经痛等虚寒疼痛。
 - ·保养脾胃，预防感冒，增强免疫力



祛除寒气的食疗

- 艾姜煮蛋

- ■1.白胡椒釀紅棗

材料：紅棗5個，白胡椒10粒。

做法：先將紅棗洗淨去核，白胡椒略打裂開。然後在每個已去核的紅棗內放入白胡椒2粒，待煮飯時，放在飯面上蒸熟食用。

功效：溫中補脾，暖胃止痛。適用於寒性胃痛。

- ■2.薑汁牛肉飯

材料：鮮嫩牛肉75克，薑汁適量，大米120克，糖、酒適量。

做法：先將嫩牛肉洗淨剁成肉糜，加入薑汁及酒、鹽、糖、油醃一下。然後，將大米洗淨煮飯，水分將乾時，放入醃好之牛肉，文火燜透即可。

功能：滋補溫中，散寒醒胃。適用於脾胃虛寒、中氣不足的胃痛患者。

- ■3.肉桂砂仁燉牛月展

材料：肉桂3克，砂仁6克，陳皮3克，鮮牛月展250克，生薑3片。

做法：先將肉桂刮去粗皮，砂仁打碎，陳皮、生薑洗淨。牛月展洗淨切塊，飛水去羶味。然後把全部材料放入燉盅內，加涼開水適量，隔水燉2小時，調味食用。

功效：溫中散寒，行氣止痛。

祛除寒气的食疗

- 4.胡椒羊肉湯

材料：羊肉150克，胡椒10克，陳皮6克，生薑15克。

做法：先將羊肉洗淨切塊，起鍋爆香。然後把胡椒、陳皮、生薑洗淨，與羊肉一齊放入鍋內，加清水適量，武火煮沸後，文火煮1~2小時，調味食用。

功效：溫中助陽，散寒止痛。適用於脾胃虛寒的胃痛患者

- 5.老薑茶

材料：紅茶6克，老生薑10克，蜂蜜適量。

製作：將紅茶葉與老生薑加清水煎茶，待溫時，調入蜜糖飲用。

功效：溫中散寒，健胃消食。適用於寒邪所致胃痛。

- 6.薑製棗豆 Or Goji LongYan

材料：紅棗1000克，紅豆1000克，姜500克(切片)，

做法：洗淨後放入鍋中加涼水煮。煮熟後盛在容器內備用，每頓飯用碟盛五六個棗、姜數片、黑豆一撮，放在鍋內熱上，吃飯時吃下。

功效：溫中散寒，胃寒疼痛。

湿气

- 饮食油腻、缺乏运动,体内湿气重时,往往会让人觉得困倦、四肢沉重、肠胃不佳、雀斑加重等
- 看舌苔
- 看早上起来刷牙的时候,恶不恶心
- 早晨起来感觉小腿肚子是不是发酸、发沉
- 頭髮愛出油, 面部油亮
- 睡覺留口水(濕氣飽和自行流出)
- 排便粘稠(不易冲掉), 且多便。
- 耳內濕
- 湿邪不去, 吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒, 隔山打牛

湿气重怎样祛除

- Exercise under SunShine
- 薏米红豆粥 (1:2)
 - 在锅里加进去足够的水，烧开后熄火，让薏米和红豆在锅里闷半个小时，再开火，烧开后再次闷半个小时，红豆粥就煮成了
- 山药芡实薏米汤 每次可选用怀山药15克，芡实(也叫鸡头米)15克，炒薏米15克，炒扁豆15克，北芪12克，白术10克，猪排骨200克。先用水浸泡怀山药，以去掉硫磺之味。扁豆、薏米用锅炒至微黄，猪排骨洗净，芡实、北芪、白术用清水洗净，然后将全部用料放进汤煲内，用中火煲1个半小时，调味即可。此汤有健脾醒胃、祛湿抗疲劳作用，对于脾虚湿重、精神不振者尤宜。
- 赤小豆煲鸡 赤小豆90克，去毛及内脏的母鸡1只。将赤小豆放入鸡腹内，用竹签将鸡腹切口闭合，加入适量的水煲汤，食用时加入适量的食盐及调味品，食肉喝汤。可补中益气、健脾利湿、利尿消肿，对春季四肢浮肿、手脚沉重及腰部重坠不适感等有效。

第四食疗治小病 -- 感冒和便秘

- **大蒜食療方 驅寒防感冒**

- 大蒜酒：大蒜、細砂糖各250克，35度白酒1200毫升。大蒜剝去外皮，每瓣切成兩半，洗淨後瀝幹水分，放入瓶子，加入白酒和細砂糖後充分攪拌，密封放在陰涼處，等酒變成米黃色後就可飲用。這款酒蒜味很重，所以最好在睡前飲用，每天不超過40毫升。

- 大蒜蔥辣湯：大蒜、蔥白、生薑各50克，辣椒30克，荊芥10克，大蒜切片，姜切絲，蔥切段，放入鍋中煮5分鐘。趁熱飲服，祛寒解表。

- 醋泡蒜姜：醋500毫升，大蒜、姜各150克切片放入醋中密封浸泡1個月以上。可佐餐隨菜食用，對治療風寒感冒有益。

-

治疗高血压

- 脾肾两虚才是造成高血压的主要原因。
- 由于肝、脾、肾功能严重衰退，身体内产生的垃圾就不能得到正常和及时的清除，从而造成了血液粘稠，粘稠的血液就会比正常血液的流速要缓慢，尤其对于毛细血管来说，粘稠的血液就更难以通过，处于血管末梢的血液就会出现缺血的现象（大脑供血不足就会导致眩晕，真阳破瘀就会导致头痛），末梢神经就会通知中枢神经，而中枢神经就会命令心脏增加泵血压力，以使毛细血管的血压和供血能力恢复正常，这是人体的自然调节功能。距主动脉较近的组织器官必然会出现供血过多的情况。
- 由于长期服用降压药，使得脏腑组织供血不足，尤其使得血管壁变得没有弹性
- 补真阳 关元穴和中脘穴施以持续灸配合足三里，配合涌泉穴
- 灵芝大枣炖水喝 也可以用大枣龙眼 GoJi。
- 四逆汤，补阳还五汤
- 当归黄芪，红参茶 / def AiYe Soak Feet

用灸法治療 脑血栓，脑梗塞

- 中风的内因是脏腑气血亏损，失调。人的元气不足，不能推动血液上升于脑部，导致血液流动缓慢甚至停止流动，致使血液凝固在脑部血管末梢。补足元气才是治愈疾病根本的治疗方法
- 重灸关元穴，红参茶 small amount
- 灸时最好同时灸中脘，关元，足三里。
- 俯卧撑。，抓手：可以改善手指的灵活度和改善脑部的血流，
- 耸肩：肩抬起吸气，肩放下呼气。这个动作不但是可以放松肩关节肌肉，同时可以改善颈部和脑部的血流。
- 锻炼脖子：摇头晃脑，一定要缓慢做。低头 抬头 左看 右看 头转圈。
- 天麻乳鸽 滋养肝肾补肾阴 有预防中风的作用。

怎么治疗糖尿病

- 糖尿病所缺少的津液就是人身的真水
- 津液是由「气化」才能生出。而气化之源在于命门之火。命门火衰，则津液无所生也
- 糖尿病属于脾肾阳虚证
- Sugar Can not go into cell so cell mal-nutrition cause side affect
- Exercise
- 重灸关元穴和中脘穴， 或重灸膏肓穴， 或三大补穴相间施灸。
- 黄皮黄瓢的南瓜， Cinammon
- 当归生姜羊肉汤, port feet soup, chicken bone soup tonify blood,

健脾食疗 - 粥

- 黑米粥：黑米性平味甘，含15种氨基酸及多种维生素，能益肝补脾，养胃滋肾，为进补佳粮。
- 红枣粥：红枣补气血，益肝健脾和胃，温补阳气。
- 紅豆湯, 桂圓糯米粥
- 蜜糖红茶：红茶叶5克，放保温杯内，以沸水冲泡，加盖焖片刻；调适量蜂蜜、红糖。每日饭前各饮1次，能温中养胃。此茶适用于春天肝气偏旺，脾胃功能不佳。
- 姜汁牛肉/骨 饭 或 汤

补肾食疗

- 當歸羊肉生姜汤
- 山药羊肉汤
- 枸杞鸡肉汤
- 麻油雞
- 麻油腰花
- 當歸黃耆燉雞湯
- 山藥排骨湯