

# 五色调五脏,活出健康人生

## 五色内养之道

人生活在天地之间，自然环境之中，是整个物质世界的一个组成部分，应和大自然融为一体。自然界的植物五颜六色，接受阳光雨露的滋润生长，为万物之灵的人类提供了丰富的食物来源。这大自然的五色，与人体五脏还有着密切的关联。

我们在日常生活中熟知的五种颜色（绿、红、黄、白、黑），各入不同的脏腑，各有不同的作用，不同颜色的食物养生保健的功效、属性、归经都不尽相同。

### 五色对五脏的滋养

《黄帝内经》中说：绿色养肝、红色补心、黄色益脾胃、白色润肺、黑色补肾。

#### 绿色养肝

【肝属木，青（绿）色和酸味入肝。青绿色可调节体内平衡，消除紧张情绪，起镇静作用，有助于减轻头痛、发热、晕厥失眠；酸食能开胃，增强肝功能，利于钙、磷的吸收，如醋、乳酸、柠檬等。】

常见绿色食物：绿豆、菠菜、西兰花、黄瓜、丝瓜、芹菜、韭菜、青辣椒、茼蒿、莴笋、白菜、芥菜、油菜、四季豆、豆角、空心菜、木耳菜、绿苋菜、萝卜茵、青菜、苦瓜、水果等。

#### 红色补心

【中医认为：心属火，红色和苦味入心。红色具有增加肾上腺素分泌和增强血液循环、促使神经系统兴奋的作用；苦味具有解除燥湿、清热解毒、泻火通便、益肾利尿以及健胃等作用。中医提倡在夏天多吃些苦味食品，如苦瓜、茶叶等。】

常见红色食物：红豆、红薯、胡萝卜、红辣椒、红枣、番茄、山楂、香椿、草莓等。

#### 黄色益脾

【脾属土，黄色和甜味入脾。黄色具有刺激神经和消化系统，加强逻辑思维的作用；吃甜食具有补热量、养气血、缓解疲劳、调和脾胃、解除毒素等作用。】

常见黄色食物：黄豆、牛蒡、脚板薯、薏米、韭黄、南瓜、苹果、蛋黄、粟米、玉米等。

#### 白色润肺

【肺属金，白色和辣味入肺。中医认为，辣入肺，可发散、行气、活血，辣味能刺激胃肠蠕动，增加消化液的分泌，还能促进血液循环和机体代谢，可祛风散寒、解表止痛。】

常见白色食物：白豆、冬瓜、梨、白萝卜、银耳、藕、百合、茭白、米面、豆腐、花菜、竹笋、淮山、凉薯等。

#### 黑色补肾

【肾属水，黑色和咸味入肾；咸味能软坚润下，调节人体细胞和血液渗透压平衡及水盐代谢，可增强体力和食欲。在呕吐、腹泻及大汗后，适当喝点淡盐水，可防止体内微量元素的缺失。】

常见黑色食物：黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳、核桃（不是黑色，但也是补肾的食物）、紫菜、海带。