

杨允◎主编

TIAOHAO TIZHI
SHAOSHENGBING

调好体质 少生病

注重体质调理，
健康由内而外！

 中国纺织出版社



调好体质 少生病

杨允◎主编

TIAOHAO TIZHI
SHAOSHENGBING



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

调好体质少生病 / 杨允主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5180-0742-4

I. ①调… II. ①杨… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第213180号

参编人员名单 (排名不分先后): 杨大鹏 高 静 高楠楠 高美娜

责任编辑: 马丽平

责任印制: 王艳丽

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 150千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

part 1

体质的奥秘，我们相同还是不同

009

每个人的体质是独一无二的吗？	010
究竟哪种体质学说更靠谱？	010
哪种体质是健康的？	011
每个人只能有一种偏颇体质吗？	011
如何知道自己的体质？	012
自己不是医生，该怎么做才健康？	012
常规治疗是控制病情还是治愈？	013
疾病来的都那么突然吗？	013

part 2

气虚体质

014

神奇的“气”	015
为什么会变成气虚体质	018
气虚体质的症状和疾病趋势	020
气虚体质有什么表现	020
气虚体质的疾病趋势	020
气虚体质者这样吃才养生	020
大汗气虚，洋参预防	020
用脑过度，补中益气	021
五谷杂粮，多食补气	022
手术结束，补气化瘀	023
食疗适度，过犹不及	023
气虚体质，日常调理很重要	024
起居有时，精神放松	024
快乐着，运动着	025
常按穴位，补气强身	025

part 3

气郁体质

026

七情过度生郁结	027
为什么会变成气郁体质	029
气郁体质的表现和疾病趋势	032
气郁体质有什么表现	032
气郁体质的疾病趋势	032
气郁体质的情志疗法建议	032
气郁体质这样吃才养生	034
行气解郁，茉莉郁金	034
行气活血，玫瑰花茶	035
行气化痰，陈皮蜜茶	035
降火栀茶，清理三焦	036
消食行气，萝卜粉丝	036
行气利湿，紫苏叶茶	037
气郁体质，日常调理很重要	037
劳逸结合	037
多看喜剧	038
傍晚饭后散步	038
有好伴侣	038
捐钱做义工	039
多参加集体活动，建立社交圈	039
交流中建立自信	039

part 4

血虚体质

041

血浓于水	042	补铁补血，血气双补	047
为什么会变成血虚体质	045	补气补脾，固摄生血	047
血虚体质的表现和疾病趋势	046	血虚体质，日常调理很重要	048
血虚体质有什么表现	046	改善供氧，开窗换气	048
血虚体质的疾病趋势	046	办公间歇，伸伸懒腰	048
血虚体质者这样吃才养生	047	早点睡觉，有助生血	048

part 5

血瘀体质

049

血不流则凝	050	外伤致瘀，化瘀止痛	056
为什么会变成血瘀体质	051	小产分娩，补血活血	057
血瘀体质的表现和疾病趋势	054	血瘀体质，日常调理很重要	057
血瘀体质有什么表现	054	保暖	057
血瘀体质的疾病趋势	054	温热饮食	058
血瘀体质者这样吃才养生	054	受伤或手术后，放松心情	058
御寒护体，暖食温脏	054	静下心来	058
痰瘀互结，化痰活血	055	平衡饮食	058
放松心情，解郁散瘀	055	平衡生活节奏	058
血热血瘀，凉血活血	056		

part 6

阳虚体质

059

像太阳一样的阳气	060	温胃止痛，生姜红糖	066
为什么会变成阳虚体质	062	暖宫通经，茴香煮蛋	066
阳虚体质的表现和疾病趋势	065	阳虚体质，日常调理很重要	067
阳虚体质有什么表现	065	温足三阴	067
阳虚体质的疾病趋势	065	冬天穿暖	067
阳虚体质者这样吃才养生	066	房事有节	067

part 7

实热体质

068

体热如暖炉	069
为什么会变成实热体质	071
实热体质的表现和疾病趋势	074
实热体质有什么表现	074
实热体质的疾病趋势	074
实热体质者这样吃才养生	075
清热解毒，银花连翘	075
消暑益阴，西瓜绿豆	075
热食补救，芦荟蜂蜜	076
七情内火，丹皮栀子	077
激素药后，玄参生地	078

part 8

阴虚体质

079

阴液滋润濡养	080
为什么会变成阴虚体质	082
阴虚体质的表现和疾病趋势	085
阴虚体质有什么表现	085
阴虚体质的疾病趋势	085
阴虚体质者这样吃才养生	086
心情平和，百合地黄	086
少吃热辣，沙参麦冬	086
大汗后补阴，清蒸牡蛎	087
呕吐丢酸钾，宜服小半夏	088
健脾止泻，山药大枣	089
失血过多，阿胶山药	089
房事有节，补锌补肾	090
哺乳耗阴，鲫鱼木瓜	091
热病补液，西瓜首选	091
衰老皱纹，二至丸妙	092

part 9

过敏体质

093

天然屏障的保护	094
为什么会变成过敏体质	097
过敏体质的表现和疾病趋势	101
过敏体质有什么表现	101
过敏体质的疾病趋势	102
过敏体质者这样做才养生	102
皮肤黏膜，芦荟甘油	102
眼睑结膜，中药熏眼	103
口鼻黏膜，适度清洗	103
保护呼吸道，百合知母饮	104
修复胃黏膜，石斛玉竹茶	105
保护阴道黏膜，推荐香茅芦荟	105
过敏体质，日常调理很重要	106

part 10

痰湿体质

107

代谢障碍和液体垃圾	108
为什么会变成痰湿体质	110
痰湿体质的表现和疾病趋势	112
痰湿体质有什么表现	112
痰湿体质的疾病趋势	112
痰湿体质者这样吃才养生	112
高能量饮食，山楂绿茶降脂	112
脑力耗氧，陈皮化痰	113
水饮停肺，桔梗杏仁	114
水饮停脾，茯苓山药	115
水饮停胸，葶苈大枣	115
水停皮下，桑白姜皮	116
痰湿体质，日常调理很重要	117
自己做菜，不放味精	117
坚持锻炼，控制体重	117
天然药茶，促进分解	117
脑力工作，间歇片刻	117

part 11

湿热体质 118

炎症作怪	119	皮肤湿热，牛蒡薏米	126
为什么会变成湿热体质	121	肝经湿热，绿豆海带	127
湿热体质的表现和疾病趋势	123	湿热体质，日常调理很重要	127
湿热体质有什么表现	123	控制饮食，少辣少脂	127
湿热体质的疾病趋势	124	保护皮肤，防止感染	128
湿热体质者这样吃才养生	124	生活保健，护阴勤换洗	128
肺内湿热，桔梗贝母	124	穴位按摩，刺激经络	128
胃肠湿热，冬瓜薏米	125		
肝胆湿热，玉米海带	125		

part 12

健康从饮食中来 129

酸甜苦辣咸，爱吃哪个好？	130
一点糖都不吃好不好？	130
无糖食品能帮助减肥吗？	131
味精、鸡精是常用调味品，对身体没坏处吧？	131
如何吃肉对健康有益？	132
如何吃素才健康？	132
我不能按时吃饭，但我保证一顿吃回来，行吗？	133
常吃香肠、比萨、罐装食品等会影响健康吗？	134
哪个国家的饮食习惯好？	134
吃蔬菜沙拉健康吧？	135
食物应该热吃还是冷吃？	136
吃火锅加一份冰激凌，可以冷热中和吗？	136
注意细节，养出健康的胃	136
饮用水对健康重要吗？	137
多喝水对排毒有好处吗？	137
选择饮料的标准是什么？	138
咖啡对人体有什么影响？	138
口渴喝啤酒是好习惯吗？	139
运动前后喝哪种饮料好？	139

牛奶可以做解渴的饮料吗？	139
运动后适合喝冰水吗？	139
碳酸饮料对人体有什么影响？	140
果味饮料对人体有什么影响？	140
蔬菜汁是爱吃肉食者的清肠利器吗？	140

part 13

健康从生活细节中来

141

从睡眠质量看健康	142
常熬夜的人，白天补觉可以吗？	142
补充褪黑素是否可以保持良好睡眠，获得逆生长？	142

从小便情况看健康	144
当妈妈后小便频多年，有办法解决吗？	144
家中宝宝尿床，每次都很多，长大后好吗？	144
老年女性小便频繁，尿道口有疼痛，用了点抗生素，但为什么总是时好时坏？	145

打针吃药与健康	146
到了流感高发季节，要不要打流感疫苗？	146
病毒感染后患者会自我康复吗？	147
抗生素是杀死细菌的利器，是抗感染的最佳选择吗？	147
阿司匹林也是你的保健药吗？	148

电脑手机的健康隐患	149
用智能手机长期上网对眼睛有害吗？	149
眼睛的自我按摩法，你会做吗？	149
中药熏眼是好的眼部保健方法吗？	150
眼科检查正常，但是眼睛总不舒服，这是为什么？	150
手机控、电脑控出现起床困难、办事拖沓、容易迟到，这是怎么了？	151
12岁的儿子经常把手机插在靠近小腹的裤子口袋中，会致癌吗？	151

颈椎不适会引起头晕眼花、记忆力下降吗？	152
坐久了就会腰痛，除了打针吃药，还有什么好办法？	153
预防癌症保健康	154
注意生活细节，可以防癌吗？	154
病毒感染是致癌原因吗？	154
激素类药物可能是致癌原因吗？	155
染发可能致癌吗？	155
新装修房屋中的甲醛会致癌吗？	156
注意生活细节可以减少患癌症的机会？	157
健康女人如月亮	158
女性生理周期和月亮盈亏有什么关系？	158
女性在生理周期经历着哪些变化？	158
第1~7天：月经期	158
第8~12天：卵泡期	159
第13~14天：排卵期	159
第15~21天：黄体早期	159
第22~28天：黄体晚期	159
现代女性可能有什么健康问题？	159
女性生理周期的调理原则是什么？	160

调好体质 少生病

杨允◎主编

TIAOHAO TIZHI
SHAOSHENGBING



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

调好体质少生病 / 杨允主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5180-0742-4

I. ①调… II. ①杨… III. ①养生 (中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第213180号

参编人员名单 (排名不分先后): 杨大鹏 高 静 高楠楠 高美娜

责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 150千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

part 1

体质的奥秘，我们相同还是不同

009

每个人的体质是独一无二的吗？	010
究竟哪种体质学说更靠谱？	010
哪种体质是健康的？	011
每个人只能有一种偏颇体质吗？	011
如何知道自己的体质？	012
自己不是医生，该怎么做才健康？	012
常规治疗是控制病情还是治愈？	013
疾病来的都那么突然吗？	013

part 2

气虚体质

014

神奇的“气”	015
为什么会变成气虚体质	018
气虚体质的症状和疾病趋势	020
气虚体质有什么表现	020
气虚体质的疾病趋势	020
气虚体质者这样吃才养生	020
大汗气虚，洋参预防	020
用脑过度，补中益气	021
五谷杂粮，多食补气	022
手术结束，补气化瘀	023
食疗适度，过犹不及	023
气虚体质，日常调理很重要	024
起居有时，精神放松	024
快乐着，运动着	025
常按穴位，补气强身	025

part 3

气郁体质

026

七情过度生郁结	027
为什么会变成气郁体质	029
气郁体质的表现和疾病趋势	032
气郁体质有什么表现	032
气郁体质的疾病趋势	032
气郁体质的情志疗法建议	032
气郁体质这样吃才养生	034
行气解郁，茉莉郁金	034
行气活血，玫瑰花茶	035
行气化痰，陈皮蜜茶	035
降火栀茶，清理三焦	036
消食行气，萝卜粉丝	036
行气利湿，紫苏叶茶	037
气郁体质，日常调理很重要	037
劳逸结合	037
多看喜剧	038
傍晚饭后散步	038
有好伴侣	038
捐钱做义工	039
多参加集体活动，建立社交圈	039
交流中建立自信	039

part 4

血虚体质

041

血浓于水	042	补铁补血，血气双补	047
为什么会变成血虚体质	045	补气补脾，固摄生血	047
血虚体质的表现和疾病趋势	046	血虚体质，日常调理很重要	048
血虚体质有什么表现	046	改善供氧，开窗换气	048
血虚体质的疾病趋势	046	办公间歇，伸伸懒腰	048
血虚体质者这样吃才养生	047	早点睡觉，有助生血	048

part 5

血瘀体质

049

血不流则凝	050	外伤致瘀，化瘀止痛	056
为什么会变成血瘀体质	051	小产分娩，补血活血	057
血瘀体质的表现和疾病趋势	054	血瘀体质，日常调理很重要	057
血瘀体质有什么表现	054	保暖	057
血瘀体质的疾病趋势	054	温热饮食	058
血瘀体质者这样吃才养生	054	受伤或手术后，放松心情	058
御寒护体，暖食温脏	054	静下心来	058
痰瘀互结，化痰活血	055	平衡饮食	058
放松心情，解郁散瘀	055	平衡生活节奏	058
血热血瘀，凉血活血	056		

part 6

阳虚体质

059

像太阳一样的阳气	060	温胃止痛，生姜红糖	066
为什么会变成阳虚体质	062	暖宫通经，茴香煮蛋	066
阳虚体质的表现和疾病趋势	065	阳虚体质，日常调理很重要	067
阳虚体质有什么表现	065	温足三阴	067
阳虚体质的疾病趋势	065	冬天穿暖	067
阳虚体质者这样吃才养生	066	房事有节	067

part 7

实热体质

068

体热如暖炉	069
为什么会变成实热体质	071
实热体质的表现和疾病趋势	074
实热体质有什么表现	074
实热体质的疾病趋势	074
实热体质者这样吃才养生	075
清热解毒，银花连翘	075
消暑益阴，西瓜绿豆	075
热食补救，芦荟蜂蜜	076
七情内火，丹皮栀子	077
激素药后，玄参生地	078

part 8

阴虚体质

079

阴液滋润濡养	080
为什么会变成阴虚体质	082
阴虚体质的表现和疾病趋势	085
阴虚体质有什么表现	085
阴虚体质的疾病趋势	085
阴虚体质者这样吃才养生	086
心情平和，百合地黄	086
少吃热辣，沙参麦冬	086
大汗后补阴，清蒸牡蛎	087
呕吐丢酸钾，宜服小半夏	088
健脾止泻，山药大枣	089
失血过多，阿胶山药	089
房事有节，补锌补肾	090
哺乳耗阴，鲫鱼木瓜	091
热病补液，西瓜首选	091
衰老皱纹，二至丸妙	092

part 9

过敏体质

093

天然屏障的保护	094
为什么会变成过敏体质	097
过敏体质的表现和疾病趋势	101
过敏体质有什么表现	101
过敏体质的疾病趋势	102
过敏体质者这样做才养生	102
皮肤黏膜，芦荟甘油	102
眼睑结膜，中药熏眼	103
口鼻黏膜，适度清洗	103
保护呼吸道，百合知母饮	104
修复胃黏膜，石斛玉竹茶	105
保护阴道黏膜，推荐香茅芦荟	105
过敏体质，日常调理很重要	106

part 10

痰湿体质

107

代谢障碍和液体垃圾	108
为什么会变成痰湿体质	110
痰湿体质的表现和疾病趋势	112
痰湿体质有什么表现	112
痰湿体质的疾病趋势	112
痰湿体质者这样吃才养生	112
高能量饮食，山楂绿茶降脂	112
脑力耗氧，陈皮化痰	113
水饮停肺，桔梗杏仁	114
水饮停脾，茯苓山药	115
水饮停胸，葶苈大枣	115
水停皮下，桑白姜皮	116
痰湿体质，日常调理很重要	117
自己做菜，不放味精	117
坚持锻炼，控制体重	117
天然药茶，促进分解	117
脑力工作，间休片刻	117

part 11

湿热体质 118

炎症作怪	119	皮肤湿热，牛蒡薏米	126
为什么会变成湿热体质	121	肝经湿热，绿豆海带	127
湿热体质的表现和疾病趋势	123	湿热体质，日常调理很重要	127
湿热体质有什么表现	123	控制饮食，少辣少脂	127
湿热体质的疾病趋势	124	保护皮肤，防止感染	128
湿热体质者这样吃才养生	124	生活保健，护阴勤换洗	128
肺内湿热，桔梗贝母	124	穴位按摩，刺激经络	128
胃肠湿热，冬瓜薏米	125		
肝胆湿热，玉米海带	125		

part 12

健康从饮食中来 129

酸甜苦辣咸，爱吃哪个好？	130
一点糖都不吃好不好？	130
无糖食品能帮助减肥吗？	131
味精、鸡精是常用调味品，对身体没坏处吧？	131
如何吃肉对健康有益？	132
如何吃素才健康？	132
我不能按时吃饭，但我保证一顿吃回来，行吗？	133
常吃香肠、比萨、罐装食品等会影响健康吗？	134
哪个国家的饮食习惯好？	134
吃蔬菜沙拉健康吧？	135
食物应该热吃还是冷吃？	136
吃火锅加一份冰激凌，可以冷热中和吗？	136
注意细节，养出健康的胃	136
饮用水对健康重要吗？	137
多喝水对排毒有好处吗？	137
选择饮料的标准是什么？	138
咖啡对人体有什么影响？	138
口渴喝啤酒是好习惯吗？	139
运动前后喝哪种饮料好？	139

牛奶可以做解渴的饮料吗？	139
运动后适合喝冰水吗？	139
碳酸饮料对人体有什么影响？	140
果味饮料对人体有什么影响？	140
蔬菜汁是爱吃肉食者的清肠利器吗？	140

part 13

健康从生活细节中来 141

从睡眠质量看健康	142
常熬夜的人，白天补觉可以吗？	142
补充褪黑素是否可以保持良好睡眠，获得逆生长？	142

从小便情况看健康	144
当妈妈后小便频多年，有办法解决吗？	144
家中宝宝尿床，每次都很多，长大后好吗？	144
老年女性小便频繁，尿道口有疼痛，用了点抗生素，但为什么总是时好时坏？	145

打针吃药与健康	146
到了流感高发季节，要不要打流感疫苗？	146
病毒感染后患者会自我康复吗？	147
抗生素是杀死细菌的利器，是抗感染的最佳选择吗？	147
阿司匹林也是你的保健药吗？	148

电脑手机的健康隐患	149
用智能手机长期上网对眼睛有害吗？	149
眼睛的自我按摩法，你会做吗？	149
中药熏眼是好的眼部保健方法吗？	150
眼科检查正常，但是眼睛总不舒服，这是为什么？	150
手机控、电脑控出现起床困难、办事拖沓、容易迟到，这是怎么了？	151
12岁的儿子经常把手机插在靠近小腹的裤子口袋中，会致癌吗？	151

颈椎不适会引起头晕眼花、记忆力下降吗？	152
坐久了就会腰痛，除了打针吃药，还有什么好办法？	153
预防癌症保健康	154
注意生活细节，可以防癌吗？	154
病毒感染是致癌原因吗？	154
激素类药物可能是致癌原因吗？	155
染发可能致癌吗？	155
新装修房屋中的甲醛会致癌吗？	156
注意生活细节可以减少患癌症的机会？	157
健康女人如月亮	158
女性生理周期和月亮盈亏有什么关系？	158
女性在生理周期经历着哪些变化？	158
第1~7天：月经期	158
第8~12天：卵泡期	159
第13~14天：排卵期	159
第15~21天：黄体早期	159
第22~28天：黄体晚期	159
现代女性可能有什么健康问题？	159
女性生理周期的调理原则是什么？	160