

饮食生活一点通系列 9

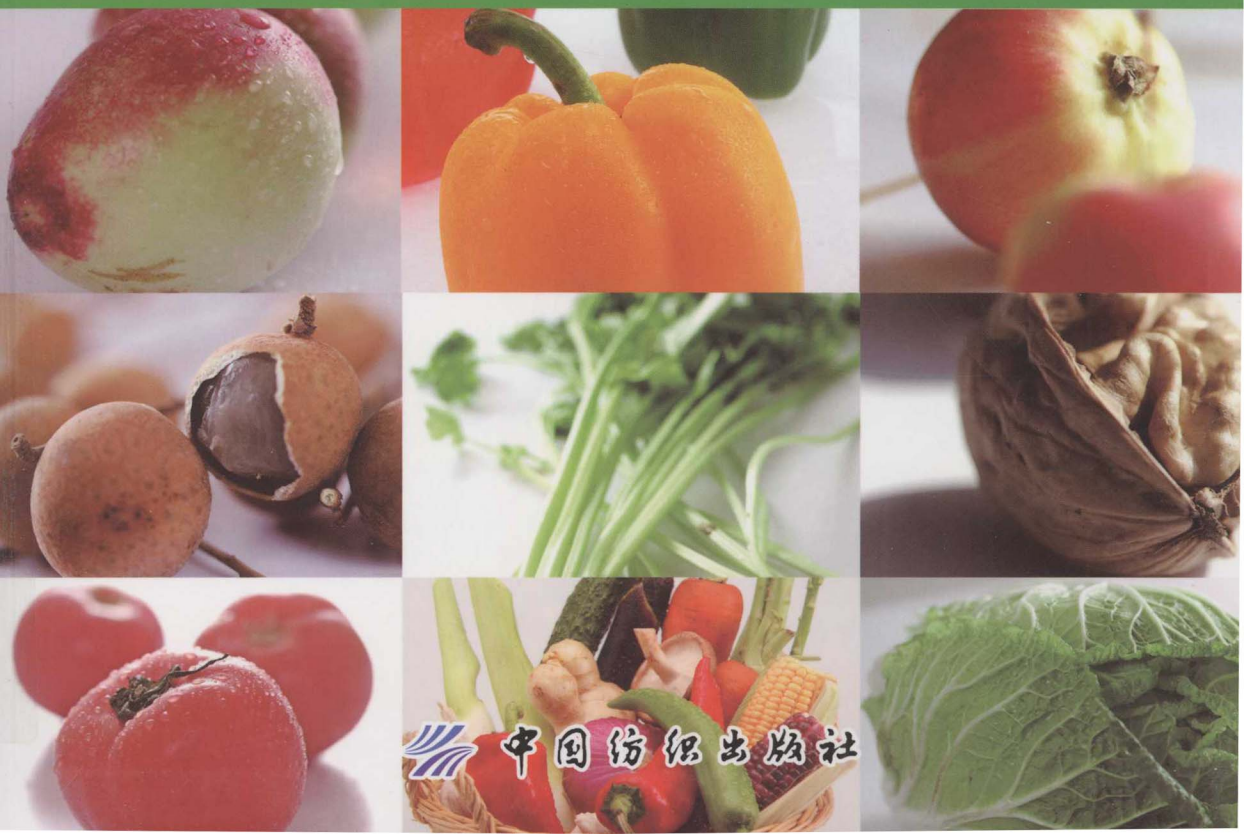
尚锦文化

吃对蔬果 健康100分

李成卫 / 主编

健康常识基础课 108种常见蔬果养生密码全记录 健康蔬果排行榜

叶茎薹类·根茎类·瓜茄类·豆类·菌菇藻类·鲜果类·干果类



中国纺织出版社



饮食生活一点通系列 9



吃对蔬果 健康加分



主 编：李成卫

副 主 编：杨莎莎

参编人员：张印生

范红梅

摄 影：刘志刚

摄影助理：杨世峰

李玲孺

张明泉

路广林

刘 计

赵文弟

闫军堂

崔红生

李卫红

杨跃祥

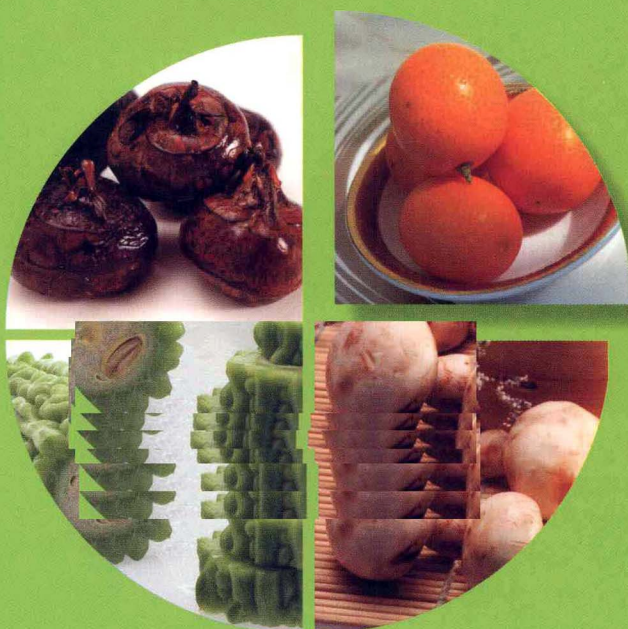
连智华

胡京红

李泉旺

沈 宁

刘子旺



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对蔬果健康100分 / 李成卫主编. —北京: 中国纺织出版社,
2008.10

(饮食生活一点通系列)

ISBN 978-7-5064-5310-3

I.吃… II.李… III.①蔬菜—食物养生②水果—食物养生 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第149084号

责任编辑: 傅 颖 责任监印: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 256千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



目录

C O N T E N T S

7

Part 1

蔬菜&水果 大自然的健康好帮手

第一章 健康常识基础课

- 8 基础课1 食物四性大观览
- 10 基础课2 食物的五色
- 12 基础课3 食物的五味
- 14 基础课4 了解自己的体质
- 17 基础课5 四季养生的饮食关键



第二章 了解蔬菜

- 19 吃出健康——蔬菜的营养宝藏
- 21 你适合吃什么蔬菜——体质&蔬菜速配
- 22 蔬菜的饮食禁忌

第三章 了解水果

- 24 吃出健康——水果的营养宝藏
- 26 你适合吃什么水果——体质&水果速配
- 27 水果的饮食禁忌



29

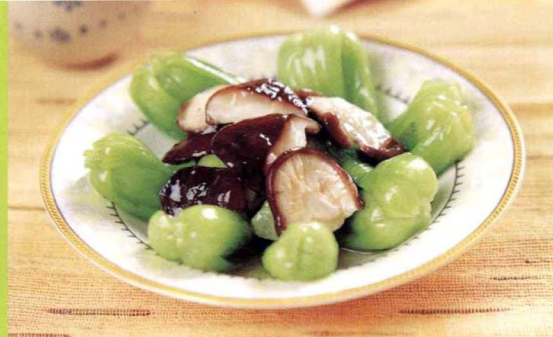
Part 2

蔬果养生密码全记录

第一章 蔬菜

叶、茎、薹类

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 30 大白菜 | 38 芦笋 | 44 油菜 |
| 32 花椰菜 | 40 茼蒿 | 45 油麦菜 |
| 34 生菜 | 41 芥蓝 | 46 空心菜 |
| 35 豆芽 | 42 芥菜 | 47 香椿 |
| 36 芹菜 | 43 鱼腥草 | 48 韭菜 |



- 50 香菜
- 52 茼蒿
- 54 圆白菜
- 56 菠菜
- 58 葱
- 60 黄花菜
- 61 蒜薹

根茎类

- 62 土豆
- 64 山药
- 66 牛蒡
- 67 冬笋
- 68 甘薯
- 70 白萝卜
- 72 百合
- 74 芋头
- 75 茭白
- 76 胡萝卜
- 78 姜
- 80 洋葱
- 82 莴笋
- 84 蒜
- 86 藕

瓜茄类

- 88 冬瓜
- 90 丝瓜
- 92 苦瓜
- 94 茄子
- 96 南瓜
- 98 黄瓜
- 100 柿子椒
- 101 辣椒
- 102 番茄

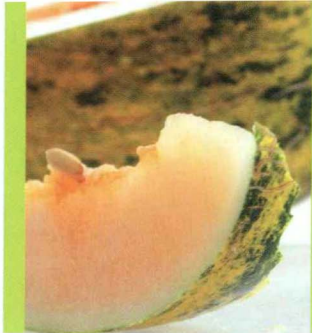
豆类

- 104 玉米
- 106 毛豆
- 107 四季豆
- 108 荷兰豆
- 109 豇豆

菌菇藻类

- 110 口蘑
- 111 木耳
- 112 金针菇
- 113 香菇
- 114 海带
- 115 银耳
- 116 猴头菇





第二章 水果

鲜果类

- 117 山竹
- 118 山楂
- 120 火龙果
- 121 龙眼
- 122 木瓜
- 124 石榴
- 126 芒果
- 128 西瓜
- 130 李子
- 131 杏
- 132 花生
- 134 苹果
- 136 枇杷
- 137 杨桃
- 138 杨梅
- 139 金橘
- 140 草莓

- 142 荔枝
- 143 荸荠
- 144 枸杞子
- 146 柠檬
- 147 哈密瓜
- 148 柚子
- 149 柿子
- 150 香瓜
- 151 桑葚
- 152 香蕉
- 154 桃
- 156 菠萝
- 158 梨
- 160 猕猴桃
- 162 椰子
- 163 樱桃
- 164 葡萄
- 166 橙子

- 167 橘子
- 168 橄榄

干果类

- 169 开心果
- 170 无花果
- 171 白果
- 172 杏仁
- 173 松子
- 174 枣
- 176 板栗
- 177 罗汉果
- 178 莲子
- 180 南瓜子
- 181 腰果
- 182 核桃
- 184 葵花子



健康蔬果排行榜

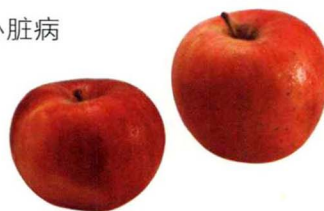
第一章 适合不同人群的蔬果

- | | |
|-------------|--------------|
| 186 呵护准妈妈 | 192 老年人养生延年 |
| 187 轻松坐月子 | 193 办公室久坐族 |
| 188 新生健康好宝宝 | 194 熬夜族活力补充 |
| 189 儿童健康成长 | 195 对抗手机电脑辐射 |
| 190 家有考生 | 196 吃喝应酬族大补救 |
| 191 顺利度过更年期 | |



第二章 对抗慢性病，蔬果助你一臂之力

- | | |
|----------|-----------|
| 197 糖尿病 | 201 预防心脏病 |
| 198 高血压 | 202 润肺 |
| 199 高血脂 | 203 贫血 |
| 200 保护肝脏 | |



第三章 改善体质，摆脱恼人小毛病

- | | |
|-----------|---------------|
| 204 抗氧化 | 211 食欲不振、消化不良 |
| 205 排毒 | 212 腹泻 |
| 206 促进代谢 | 213 便秘 |
| 207 增强免疫力 | 214 筋骨酸痛 |
| 208 感冒 | 215 失眠 |
| 209 咳嗽 | 216 月经不调 |
| 210 咽喉炎 | |



第四章 吃出好容颜

- | | |
|--------|---------|
| 217 美白 | 220 好气色 |
| 218 抗痘 | 221 瘦身 |
| 219 祛斑 | |



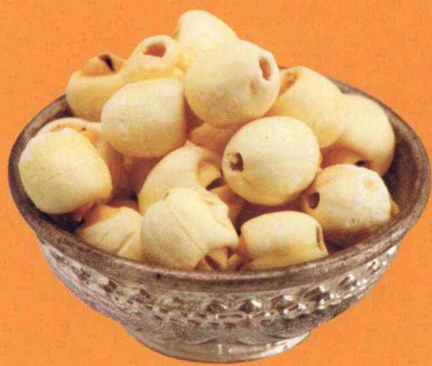
- | |
|---------------|
| 222 常见蔬菜五性一览表 |
| 223 常见水果五性一览表 |
| 224 蔬果名拼音索引 |



Part 1

蔬菜&水果 大自然的健康好帮手

- * 第一章 健康常识基础课
- * 第二章 了解蔬菜
- * 第三章 了解水果



基础课1

食物四性大观览



饮食养生首先要讲“性”。“性”也叫“气”，是指食物有寒、凉、温、热等不同的性质，中医称为“四性”或“四气”。这里的寒、凉、温、热不是指食物的温度，而是指食物进入人体后发挥的作用。简单说，吃后让人感觉到热的食物是热性的，吃后让人感觉到寒冷的食物是凉性的。这是和中医对疾病的认识相对应的。中医学将疾病分为寒、热两大类，并把治疗寒性疾病的药物或食物称为温热性的，把治疗热性疾病的药物或者食物叫做寒凉性的。当然，温次于热，凉次于寒，在程度上是有区分的。此外，还有一些药物或食物的寒热偏性不明显，所以叫做平性。

❖ 寒凉性食物

凡适用于热性体质和病症的食物，就属于凉性或寒性食物。如适用于发热、口渴、烦躁等症的西瓜，适用于咳嗽、胸痛、痰多等症的梨等，都属于寒凉性食物。寒凉食物能清热泻火、解毒，能使身体热能及体能降低。寒性食物



作用比凉性食物强一些。体质偏于燥热者，可选用寒凉食物。相反，体质虚寒怕冷，或者有呼吸道疾病、肠胃不适的，则应尽量避免食用。



❖ 寒性食物

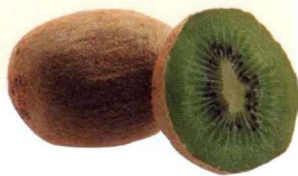
蔬菜类：苦瓜、莲藕、海带、紫菜、西洋菜、空心菜、竹笋、牛蒡、菠菜、芦荟、豆芽等。

水果类：甘蔗、西瓜、柚子、葡萄柚、柿子、猕猴桃、香蕉、桑葚、荸荠等。

❖ 凉性食物

蔬菜类：番茄、黄瓜、丝瓜、冬瓜、苋菜、芹菜、芥菜、茄子、茭白等。

水果类：梨、橘子、草莓、柠檬、罗汉果等。





❁ 温热性食物

与寒凉食物相反，凡能起到温中驱寒作用的即为温热食物。此类食物能使身体产生热量，提升体能。温性食物效果比热性食物弱一点。体质虚寒怕冷者可以多食用温热食物。相反，体质燥热或者急性炎症性疾病患者则应少吃，以免上火，引起口干舌燥、便秘等症状。



❁ 温性食物

蔬菜类：韭菜、香菜、南瓜、葱、芥菜、蒜薹等。

水果类：石榴、樱桃、核桃、开心果、金橘、龙眼、杨梅、苦杏仁、荔枝等。

❁ 热性食物

蔬菜类：花椒、辣椒、胡椒等。

水果类：乌梅、榴莲等。

❁ 食物四性的平衡

中国传统膳食结构强调“平衡膳食、辨证用膳”，提倡含不同营养成分食物的互补，食物寒热温凉也应该平衡。我们在吃东西及做菜时，若能稍微注意一下冷热平衡，保健效果会更加理想。在煮寒凉性食物时，可使用温热性的酒、醋、香辛料来调味。例如，在吃蟹时要加生姜和醋。生姜之温可以解螃蟹之寒，能温中、止呕、解毒，以防食蟹中毒；醋性温，也有解毒功能。如吃火锅时，性燥热的肉类、香辛料、油脂较多，可用豆腐、白菜、冬瓜、藕等寒凉性蔬菜搭配，可避免上火。

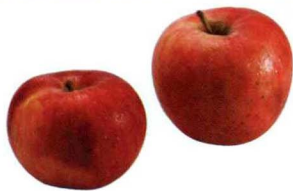
❁ 平性食物

平性食物即性质平和的食物，其性质介于寒凉与温热性食物之间，具有健脾开胃、强壮补益的作用。

❁ 平性食物

蔬菜类：豌豆、芋头、木耳、圆白菜、土豆、百合、香菇等。

水果类：莲子、苹果、葡萄、杨桃、李子、枣、花生、菠萝等。



基础课2

食物的五色

中医历来讲究五行学说，在五行学说中，人体被划分为“五脏”，指的是肝、心、脾、肺、肾。而这里所说的五脏与西医的器官概念并不完全相同，它不仅对应着人体的解剖结构，更重要的是一功能单位。食物也根据的味道和颜色被划分为五类，与人体的“五脏”相互对应，即绿、红、黄、白、黑，对应着人体的肝、心、脾、肺、肾五脏。

❁ 绿色食物

绿色食物能帮助舒缓肝胆压力、调节肝胆功能，特别是在清热、平息肝胆之火方面有一定作用。

现代研究发现，绿色食物，包括各种新鲜蔬菜水果，主要提供维生素、矿物质、膳食纤维，能直接调节人体生理功能。绿色蔬菜含有丰富的维生素C和膳食纤维，维生素C有抗癌、抗压和养颜美容的作用；膳食纤维可以清理肠胃，防止便秘，有助于将有害物质排出体外，缩短其在体内的停留时间，常常摄取可促进肝脏排毒功能。经常吃绿色食物还可舒缓压力并能预防偏头痛等疾病。关于绿色食品最新的发现是其对视力的好处。营养学家大

力提倡多多摄入绿色食物，尤其是深绿色水果蔬菜，对防止视力退化很有帮助。



❁ 代表食物有

韭菜、芹菜、菠菜、芥菜、空心菜、油菜、冬瓜、黄瓜、芥蓝、茼蒿、丝瓜、苦瓜、芦笋、荷兰豆、葱、猕猴桃等。

❁ 红色食物

红色的食物能作用于心，有助于减轻疲劳，令人精神倍增。

现代研究发现，红色食物，包括红米、红豆、甘薯、番茄、胡萝卜、红辣椒、红枣、红苹果等果蔬粮食，以及各种畜禽肉类、鱼虾等，红色蔬果大都含 β -胡萝卜素，能增强组织细胞的活性，提高人体的抗病能力。鱼肉类则给人体提供优质的脂肪、蛋白质、微量元素等营养物质。而且，红色源于番茄红素、胡萝卜素、铁、部分氨基酸等。番茄红素对前列腺有益，富含番茄红素的食物因此受到关注，

成为男性的健康食品。红

豆、甘薯等是优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B族维生素和多种矿物质的重要来源，

可弥补大米白面中的营养缺失，经常食用可提高人体对主食中营养的利用

率，被称为“红色生力军”。



❁ 代表食物有

西瓜、红辣椒、草莓、红苹果、番茄、苋菜、山楂、红枣、樱桃、枸杞子等。

黄色食物

黄色的食物能帮助培养开朗的心情，同时让人集中精神。现代研究发现，黄色食物，如大豆、花生等，含有植物蛋白和不饱和脂肪酸，是适合高血脂、高血压人群的高蛋白低脂食物。黄色源于胡萝卜素和维生素C，二者功效广泛而强大，在抗氧化、提高免疫力、维护皮肤健康等方面更可协同作用。黄色蔬果中含有丰富的胡萝卜素、维生素C，同时含有丰富的膳食纤维，可以有效预防感冒、动脉硬化。胡萝卜素是强力的抗氧化物质，可减少空气污染对人体造成的伤害，并有抗衰老功效。维生素C、胡萝卜素和维生素E搭配时，会发挥十分理想的抗氧化作用，是预防癌症的“铁三角”。

黄色食物如玉米和香蕉等还是很好的垃圾清理剂，因为玉米和香蕉有强化消化系统与肝脏的功能，同时还能清除血液中的毒素。

代表食物有

菠萝、竹笋、玉米、香蕉、南瓜、藕、柠檬、黄花菜、橘子、橙子、木瓜、枇杷、白果等。



黑色食物

黑色的食物大多是补肾的佳品。现代研究发现，黑色食物，包括黑米、荞麦、黑豆、乌鸡、墨鱼等，富含氨基酸和矿物质，有补益肝肾，养血润肤等功效。黑色食品含有17种氨基酸、十余种微量元素、维生素和亚油酸等营养素，有通便、补

肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用。

黑色食品具有三大优势：来自天然，有害成分极少；营养成分齐全，质优量多；能在一定程度上降低动脉粥样硬化、冠心病、脑中风等严重疾病的发生率。

代表食物有

葡萄、紫菜、黑芝麻、海带、黑木耳、香菇、牛蒡、桑葚等。



白色食物

现代研究发现，白色食物，包括大米、面粉、杂粮等，含有碳水化合物、蛋白质、维生素等营养成分，是人体热能的主要供应者，可维持生命和运动，但却缺少某些人体所必需的氨基酸。白色食品含有丰富的蛋白质等营养素，消化吸收后可维持生命和运动，所含纤维素及一些抗氧化物质具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏的作用。如白色的大蒜是烹饪时不可缺少的调味品，其含有的蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分，可以降低血脂，防止冠心病，杀灭多种球菌、杆菌、霉菌、原虫、滴虫，还可以阻止胃内亚硝酸盐与二级胺生成致癌的亚硝胺，降低胃癌的发生率。

代表食物有

花生、山药、糯米、豆腐、白菜、大蒜、土豆、莲子、杏仁、洋葱、茭白、金针菇、口蘑、银耳、椰子、柚子、白萝卜等。

基础课3

食物的五味

食物的味道也称为五味。五味是中药理论的重要组成部分。五味本义为药物和食物的真实滋味，其实药物和食物的滋味不止五种，酸、苦、甘、辛、咸是五种最基本的滋味。此外，还有淡味和涩味。由于长期以来将涩附于酸、淡附于甘，以合五行配属关系，故可称五味。

食物的味和它的效用之间有一定联系，也就是不同味的食物有不同的作用。一般来说，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾、胃病忌甘酸。只有对五味有了全面的认识，才能在饮食中吃得更合理，更科学，才能取得理想的效果。

❁ 辛味食物

辛味食物祛风散寒，舒筋活血，行气止痛。现代研究表明，辛辣的味道容易引起体内和皮肤的灼热感，反射性地提高体温和血压。辛味可促进胃肠蠕动，增强消化液分泌，增强淀粉酶的活性，促进血液循环和新陈代谢。

如生姜发汗解表，健胃进食，可以治疗感冒；胡椒暖肠胃，除寒湿，可以缓解受寒引起的腹痛；韭菜行淤散滞，温中利气；大葱发表散寒，也可以治疗感冒、鼻塞、喷嚏。



❁ 其他辛味食物有

韭菜、芥菜、芫荽、姜、葱、蒜、白萝卜、青椒、金橘、酒、胡椒、桂皮等。

❁ 甘味食物

甘味食物补养身体、缓和痉挛、调和性味。现代研究表明，甜味是口腔最能接受的味道，使食物容易入口，因此能增进食欲，消除紧张，而且甜味可以解毒、开胃、生津。

如白糖助脾，润肺，生津；红糖活血化淤，也可以补血；冰糖化痰止咳；蜂蜜和脾养胃，消热解毒；大枣补脾益阴。



❁ 其他甘味食物有

水果类：哈密瓜、大枣、山楂、山竹、无花果、木瓜、李子、杨桃、杨梅、草莓、榧子、梨、榛子、橘子、榴莲、龙眼、荔枝、枇杷、葡萄、西瓜、花生等。

蔬菜类：芹菜、白菜、菠菜、苋菜、茼蒿、胡萝卜、莲藕、竹笋、南瓜、扁豆、香菇、木耳、猴头菇、玉米、土豆、芋头、甘薯等。



❁ 酸味食物

酸味食物可收敛固涩、增进食欲、健脾开胃。现代研究表明，酸味食物可以增加胃酸的酸度与分泌量，促进食欲和消化功能，抑制肠道细菌滋生。酸味还能健脾开胃，增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。

如米醋消积解毒；乌梅生津止渴，敛肺止咳；山楂健胃消食；木瓜平肝和胃等。

❁ 其他酸味食物有

番茄、苹果、梨、柑橘、橙、柚子、柠檬、石榴、橄榄、猕猴桃、杏等，以水果类居多。



❁ 苦味食物

苦味食物燥湿、清热、泻实。现代研究表明，苦味食物大都具有广谱抗菌、抗病毒、消炎的作用。

如苦瓜清热，解毒明目；杏仁止咳平喘，润肠通便；枇杷叶清肺和胃，降气解暑；茶叶强心、利尿、清神志。

❁ 其他苦味食物有

苦瓜、苦菜、百合、大头菜、香椿、白果、淡豆豉、茶叶等。



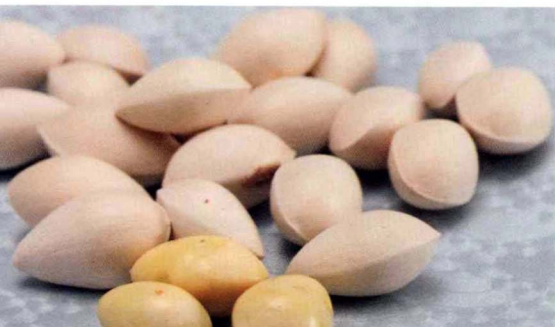
❁ 咸味食物

咸味食物软坚散结、滋润潜降，相当一部分咸味食物含碘及无机盐类，能软化癭瘤、痰核。

如食盐清热解毒、涌吐、凉血；海参补肾益精，养血润燥；海带软坚化痰，利水泄热；海蜇清热润肠。

❁ 其他咸味食物有

大麦、小米、苋菜、海带、紫菜、海参、海蜇、蟹肉、蛤蜊、鸭肉、猪肉、盐、酱等。



总之，每种食物都有不同的“性味”，应把“性”和“味”结合起来，才能准确理解食物的功效。同为甘味，有甘寒、甘凉、甘温之分，如白糖、红糖；同为温性，有辛温、甘温、苦温之分，如姜、葱、蒜。因此不能将食物的性与味孤立起来，否则食之不当，会给人带来不利后果。



基础课4

了解自己的体质

常人的体质分类，因其依据不同而有多种分法。比如，有酸性、碱性体质的分类；有将体质分为热性、寒性、平性三大类的；从常人食养的观点出发，体质还可分为正常质、气虚质、阳虚质、血虚质、阴虚质、气郁质、淤血质、痰湿质和阳盛质九类。

※ 酸性体质和碱性体质

人体的pH值在7.35~7.45之间的，是碱性体质，pH值在7.35以下的，是酸性体质。一般说来，碱性体质时，人就能保持健康。相反，如果体内长期维持较高的酸性，原来健康的体魄将会逐渐过渡到亚健康状态。与碱性体质相比，酸性体质的人也容易产生更多问题。而多吃蔬果，对维持碱性体质非常有帮助。

酸碱体质自检表

1. 皮肤缺乏弹性、暗淡无光
2. 脸上容易长痘或粉刺，容易疲劳，嗜睡，稍做运动就觉得累
3. 情绪不稳定，容易发怒

4. 牙龈经常出血，外伤伤口愈合慢，容易淤青
5. 感冒频繁，胃肠、肝、肾功能不好
6. 常出现便秘现象
7. 爱吃甜食，口中常有异味
8. 汗脚，四肢容易冰冷
9. 夏天容易被蚊虫叮咬

以上问题，如有5种以上与你自身情况相符，那么就可以判定你的体质属于酸性，5种以下则为碱性。

※ 寒热体质

体质也可分为热性、寒性、平性三大类。您可依下表的自我检测表来进行检测。若是热性与寒性体质的项目都有打勾，则要看哪类被勾选的项目较多，哪种症状较常出现，来判断自己体质的寒热。如果热性与寒性体质的项目打勾都不多，说明体质寒热倾向并不明显，就属于平性体质。检测后，如果您是热性体质的人，则适合多吃寒凉一些的蔬果；如果您是寒性体质的人，则适合多吃温热一些的蔬果。

寒热体质自检表

热性体质——像夏天

头部发热，颜面潮红
眼睛布满血丝，脸上、身上易长痘疹
舌苔较厚，颜色偏黄
常口干舌燥

十分怕热，不喜热饮，嗜喝冷饮

容易紧张兴奋，心跳速度快，容易烦躁不安，性急易怒

寒性体质——像冬天

低血压，头部常晕眩、
贫血，脸色苍白，四肢无力、冰冷
舌头颜色淡红，嘴唇无血色
不易口渴，不爱喝水

怕冷，即使炎炎夏日，进入空调房也会觉得不适，需要喝杯热茶或加件外套才会舒服，不喜冷饮，喜喝热饮

精神萎靡

(转下页)



(接前页)

经常便秘	常腹泻、稀便
尿少而色黄	尿多而色淡
妇女生理周期常提早	妇女生理周期常延迟
女性分泌物浓而有异味	经常感冒，抵抗力差，病后痊愈较慢
体温比别人高，容易流汗，汗味浓、有体味	体温偏低，但也容易出汗，汗味稀咸
腺体亢进，代谢旺盛，容易饿	代谢低下，免疫力比较差
身体容易上火发炎	平常怕冷，但也容易虚火上炎

✿ 其他

有正常质、气虚质、阳虚质、血虚质、阴虚质、气郁质、淤血质、痰湿质和阳盛质九类。以下是各类体质自检表。如果您是气血亏虚体质，平常就应当适当进补一些益气养血的食物。如果您偏于气郁，则应该多吃一些舒调气机的食物。如果您偏于痰湿质，就最好多食用一些化痰行气的食物。如果您偏于淤血体质，就应当多进食行气活血的食物。

✿ 气虚质

气虚质具有元气不足、脏腑功能衰弱、抗病力不强的生理特征。气虚质的人多由于先天禀赋薄弱，或后天调养不当，或久病不复所致。

气虚质人自检表

1. 精神容易疲乏，胳膊、腿感觉没劲，感觉没精神
2. 吃饭没食欲，吃完饭肚子感觉发胀
3. 稍微做一些体力活就感觉很累，而且很容易出汗
4. 容易感冒
5. 平常没有明显的怕冷感
6. 脸色发白，没有血色
7. 很容易气短，不爱说话

✿ 阳虚质

阳虚质具有阳气偏衰、功能减退、热量不足、抗寒力弱的生理特征。阳虚质的人多由于先天禀赋不足，或后天调养不当所致，多见于形体肥胖者。

阳虚质人自检表

1. 寒性体质，非常怕冷

2. 血压低，经常头晕

3. 贫血，面色苍白、四肢无力、冰冷

4. 舌质淡红，嘴唇无血色

5. 不易口渴，不爱喝水

6. 不喜冷饮，喜喝热饮

7. 精神萎靡

8. 经常腹泻

9. 尿多而色淡

10. 妇女月经常延迟

11. 经常感冒，抵抗力差，病后痊愈较慢

✿ 血虚质

血虚质具有营血不足、濡养功能减弱的生理特征。血虚质的人多由化源不足，或失血过多或久病暗耗所致。血虚质的人以妇女为多。

血虚质人自检表

1. 腿脚经常麻木，没有感觉
2. 眼睛容易干涩，看东西模糊
3. 指甲没有光泽、血色，口唇淡白
4. 头发干枯，容易掉头发
5. 身体消瘦，面色苍白、没有血色
6. 睡眠不好，容易醒
7. 大便容易干燥，不容易排出

❁ 阴虚质

阴虚质具有阴精偏衰，功能虚亢的生理特征。阴虚质的人多由于先天禀赋不足，后天调养不当，或久病不愈所致。阴虚则热，阴虚质多见于瘦人。

阴虚质人自检表

1. 身体很消瘦
2. 手脚很热，尤其手心、足心处
3. 睡眠中容易出汗，身体烘热
4. 下午的时候，脸颊部红红的
5. 喜欢喝冷水，容易口渴
6. 小便很热，有灼烧感
7. 大便容易干燥
8. 舌头平常红红的，舌苔很少
9. 胃口很好
10. 很容易着急上火，性子很急

❁ 气郁质

气郁质的人多由情志内郁或脏腑功能失调所致。气郁质的人以妇女为多。

气郁质人自检表

1. 平常心情压抑，很消沉
2. 不爱吃饭，没有食欲
3. 容易唉声叹气，怨天尤人
4. 两侧肋肋部发胀，憋闷
5. 妇女月经不畅
6. 爱发脾气、任性，人际关系不好，与他人不易相处

❁ 淤血质

淤血质具有血行不畅的生理特征。淤血质的人多由情志抑郁，或久居寒冷地区，或脏腑功能失调所致。淤血质多见于瘦人。

淤血质人自检表

1. 肌肤没有光泽，发暗，指甲黯紫
2. 眼圈发黑
3. 舌头、口唇发紫、发青

4. 皮肤容易出现丝状红缕，或者有皮下紫斑
5. 妇女月经有淤血块，月经来时疼痛
6. 体表的包块颜色青紫，体内的包块坚硬，推之不容易移动
7. 大便颜色黑
8. 妇女崩漏时，出血不止，而且夹杂有血块
9. 舌下的静脉肿胀，曲张

❁ 痰湿质

痰湿质具有水液代谢功能减退、痰湿停滞体内的生理特征，多由于脏腑功能失调所致。痰湿质多见于形体肥胖丰满者。

痰湿质人自检表

1. 形体比较肥胖，皮肤白
2. 平常头脑昏沉，发晕，而且身体也发沉、没劲
3. 口中常有甜甜的感觉
4. 喉咙中常有痰，平常吐痰比较多，而且痰很黏稠
5. 睡眠质量很好，但睡不醒，醒后仍然感觉昏昏沉沉
6. 舌头水滑，不干燥
7. 平常肚子里常可听到震水声，咝当咝当响
8. 平常胸部容易有憋闷的感觉

❁ 阳盛质

阳盛体质机体功能活动亢进，表现出具有温热特点的证候。

阳盛体质自检表

1. 身体比较强壮，平常身体素质好
2. 经常满面通红，说话嗓门大
3. 胃口好、吃饭香，而且特别爱吃凉的
4. 爱喝凉水，喜欢冷，怕热
5. 大便容易干燥，而且味道熏臭
6. 小便浑浊，炽热，有灼烧感
7. 容易烦躁，爱发脾气
8. 舌头黄黄的，干燥