

刘静贤 著

体质先天有异 饮食后天有别

辨清体质

选对吃法



辨清体质 饮食就是养生
选对吃法 厨房也是药房



京城四大名医施今墨的第三代传人**刘静贤**教授
继《辨清体质好养生》后再次倾力打造养生力作



化学工业出版社
米立方出版机构

刘静贤○著 体质先天有异 饮食后天有别

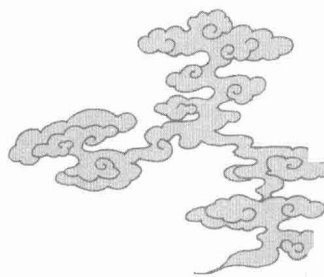
辨清体质



选对吃法



辨清体质 饮食就是养生
选对吃法 厨房也是药房



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

现代社会，人们对饮食补身、防病越来越重视，然而不同的体质，饮食要求不同。在本书中，作者逐章向我们介绍了中国人的九种体质，并相应给出了适宜的药食；帮助读者根据自身体质情况，选对吃法，从而达到体质平衡、养生防病的目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

辨清体质选对吃法 / 刘静贤等. — 北京：化学工业出版社，2010.7
ISBN 978-7-122-08658-7

I. 辨… II. 刘… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图收馆 CIP 数据核字 (2010) 第 094134 号

责任编辑：肖志明 贾维娜
责任校对：宋 玮

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社 米立方出版机构
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张 15¼ 彩插 1 字数 207 千字
2010 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究



| 序言

体质是指人体在生命过程中，先天禀赋和后天获得的基础上形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特征，是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个体特征。在公元前 200 年前后成书的《黄帝内经》中，体质状态就被作为重要内容提出。在当今倡导“个体化诊疗”的趋势中，医学也朝着以“病”为中心，转向以“人”为中心，即重视人体自身的“自愈”能力。许多时候，治“病”已经显得非常被动，治“人”才更为主动。

《黄帝内经·素问·平热病论》中说：“邪之所凑，其气必虚。”《黄帝内经·素问·刺法论》中说：“正气内存，邪不可干。”也就是说，人的体质是正气盛衰的体现，正气不足则体质虚弱，是机体发病的主要原因。体质强壮，正气旺盛，抗病能力强，病邪就难以侵犯人体。即使病邪侵入，机体也能及时调节修复，驱除外邪，疾病也就无从发生。

体质禀赋于先天，形成于后天。先天因素是体质形成的基础，而体质的形成和转化最终还是取决于后天因素。后天因素包括饮食、生活习惯、环境、疾病、药物等。其中饮食因素对体质的形成有着重要影响。饮食习惯和相对固定的饮食结构可通过脾胃的运化功能，影响脏腑气血阴阳的盛、衰、偏。饮食偏嗜会使平和体质发生偏颇。同样，养成良好的饮食习惯，根据自身体质

合理地选择膳食，不仅能增强体质，还可使某些偏颇体质转变为平和体质。

中国人的体质共分九种，包括平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质。其中，平和体质为较正常体质，其他八种为偏颇体质。每种体质都有各自的特征，而药食也有四气五味、升降浮沉的功能，所以每种体质所选择的饮食也不一样。了解自己的体质，及早选择适宜的药食，有助于改善偏颇体质，预防疾病。

在《辨清体质 选对吃法》一书中，将根据每种体质的特征和易患疾病，详细介绍每种药食的食用方式和功效。读者朋友可通过这些膳食搭配来调养身体，达到预防疾病、健康长寿的效果。



引言 辨清体质，选对吃法	1
辨清体质，对症下“食”	2
同气相求，日常饮食要顺从体质	3
合理选择饮食，可调整体质	5
饮食不当，体质会“转变”	7
第一章 平和体质——饮食要均衡，预防偏颇保健康	9
测一测：你是平和体质吗	10
注意膳食平衡，防止体质偏颇	11
顺应季节合理择食，是平和体质者应遵守的饮食常规	13
食物有气味归经，吃对了才不会破坏阴阳平衡	15
一日三餐调配好，才能保证身体健康	17
保持美丽心情，五颜六色的蔬果不能少	19
饮水要“足”，更要均衡，不要“一次喝个够”	21
荤素搭配合理，确保体力充沛	23
黄花菜能对付酒精肝，还能补养气血	25
马铃薯有多种功效，制作方法不同效果也不同	27
常食“五行”食物，可滋养五脏，保证身体营养均衡	29
主食吃得少，慢性疾病会来找	31
白果可润肺补肾、养心美肤，但不能食用过多	32
第二章 气虚体质——食药补气，培补脏腑强体质	34
测一测：你是气虚体质吗	35
气不足则血无力，五脏也会没精神	36



目 录

气虚体质者进补需循序渐进，以补益五脏	38
每天都要食用一种粗粮	40
“仙草”灵芝，气虚体质者的“长寿草”	42
燕窝补虚秘笈，从内到外的滋养	45
黄芪：补气固表必用的良药	47
党参：补气养血，增强记忆力	49
人参是补气的圣药，特别讲究食用方法	52
山药排骨汤益气补肾，改善体质状况	54
多食菌菇类，能提高人体免疫力	55
各种鱼类上市的季节，是进补的最佳时机	57
樱桃补元气，春末夏初的时候记得常吃	60

第三章 阳虚体质——注意补温避寒，调和阴阳身自暖 ...

.....	62
测一测：你是阳虚体质吗	63
阳气不足，所以阳虚体质者怕冷喜热	64
阳虚体质者应选择有补温助阳效用的食物	66
核桃仁温肺补肾，温暖腰背膝、去冷寒	67
芥菜虽微廉，却能温中散寒通气	70
荔枝温中祛寒气，补虚养脾肝	71
桂圆能保暖，久服可益智延年	73
生姜驱寒治百病，养颜益寿保健康	76



花椒，厨房里的一味好药	78
火力不足、又寒又痛，需用肉桂	80
桂枝虽与肉桂同根，功效却有不同	82
冬季御寒多食牛羊肉，从手到脚都暖和	84
少食生冰寒凉食物，避免暖气流失	85

第四章 阴虚体质——多吃凉寒食物，

滋阴清热安心神	88
测一测：你是阴虚体质吗	89
阴液亏少，易生燥热是为阴虚体质	90
阴虚体质者饮食需注重滋阴清热	92
百合润肺养心，可滋阴去燥热安睡眠	94
肝肾阴虚内火旺，眼睛有问题，喝女贞枸杞菊花饮	96
干燥族缺“水”，桑葚能补阴养血	98
容易上火、发热，每天吃点雪梨膏	99
对付高血压，豆腐是佳肴	101
胃阴不足，有虚热，甘蔗能补阴去热	102
心阴虚，燥热多汗，宜久食玉竹	104
肾阴亏虚，有牙宣，两冬粥能解决	106
枣柿饼能补肝阴，但不能空腹食用	107
饮食选择不合理，只会使阴虚症状加重	108



| 目 录

第五章 痰湿体质——清淡微温食物，化痰降浊畅

气血 110

测一测：你是痰湿体质吗 111

水液代谢不利，易生痰湿体质 112

白术健脾燥湿，痰湿体质者的最佳选择 114

不用节食，荷叶就能带走成堆的脂肪 115

痰湿体质者的夏季饮食养生食谱 117

面色淡黄黯沉、少光泽，喝冬瓜桂花汤 118

竹笋可化痰、利水、清浊 119

芡实山药薏仁粥可消除困倦体乏的症状 122

痰湿内阻易引发高血脂，胡萝卜就是降脂药 124

泽泻防己薏仁粥可防治著痹 125

湿困脾肾，腿脚肿，喝木瓜羊肉汤 127

咳嗽痰多，用枇杷叶粥清理 128

痰湿体质者应常食来自海洋中的食物 130

第六章 湿热体质——饮食有宜忌，燥湿散热助

排毒 132

测一测：你是湿热体质吗 133

体内湿热聚集，易生湿热体质 134

湿热体质者的天然良药：绿豆 135

藿香可消暑，也可香口香体 137



肝热目赤疼痛，吃桑叶菊花粥	139
芹菜红枣汤，以保肝来养心	141
葫利水，能消湿热腹胀	142
脾湿心火旺，用茯苓来健脾养神	144
内除湿热，外养肌肤话薏苡仁	146
巧吃丝瓜，补益效果才佳	148
内热盛，鼻出血，莲藕可清热、止血	150
橄榄解湿热、益脏腑，冬春宜常食	151
红豆消肿、减肥，也需分清症状再食用	153
第七章 血瘀体质——滋补食物，养阴化瘀疏经络	155
测一测：你是血瘀体质吗	156
气血循行不畅或瘀血内阻易生血瘀体质	157
红花入心、肝，活血养血化瘀滞	159
面部皮肤问题多，适量饮用葡萄酒	161
玫瑰露活血行气、疏肝和胃	164
希望之果：和胃、行气、润燥	165
女人的贴心朋友：益母草	167
丹参补心，有活血安神的功效	169
血瘀体质者常食黑豆可健脾补肾，预防疾病	172
茄子是传统蔬菜，有清热润肠的作用	174



| 目 录

春暖花开，常食油菜能解毒化痰	177
绿茶清热活血，血瘀体质者宜常食	178
柚子能清热散瘀，但和某些药物同吃会“中毒”	180

第八章 气郁体质——理气食物，疏肝行气养

神志	182
测一测：你是气郁体质吗	183
情志不舒，气机郁滞易生气郁体质	184
逍遥散是气郁体质者的“疏肝饮”	186
香菜补五脏，消“不正”之气	188
柴胡：疏肝解郁、清热镇痛	190
佛手理气和胃、益肝胆	192
金橘理气解郁，食用方式多	194
清香薄荷可提神醒脑、清热散结	197
肝风盛，有滞气，用青皮来破	198
肝胃不和，胃痛泛酸，用陈皮调停	200
胆郁痰扰，烦闷不宁，竹茹可安神除痰	202
气滞血瘀，肠胃积滞，用山楂来消解	205
枸杞虽好，也不可食用过多	207

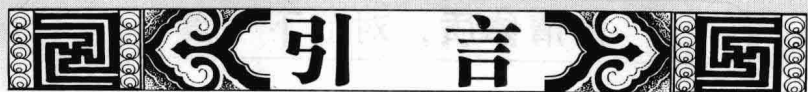
第九章 特禀体质——合理“挑”食，培本固表

防过敏	209
测一测：你是特禀体质吗	210



| 目 录

特禀体质者需远离“发物”，合理“挑”食	211
传统名方玉屏风可培本固表	213
心经郁热，面部红血丝，喝玄参牡丹皮瘦肉汤	216
苦瓜清热解毒，可治疗湿疹	218
热入营分，患风疹，清营粥能消	220
苏叶灵芝粥可治疗儿童过敏性哮喘	222
患过敏性紫癜，常吃红枣	224
荨麻疹反复发作时，喝黄芪玉竹汤	226
参苓莲子粥可治疗过敏性结肠炎	228
内食外敷马齿苋可治疗过敏性皮炎	230



辨清体质，选对吃法



世界上没有完全一样的两片树叶，人与人之间也存在着体质差异，体质差异决定了人体饮食的效果。任何药食都有四气五味、升降沉浮的特征，如果所选药食与体质不相符，就都会对人体造成或大或小的伤害。因此，我们每个人都应该辨清自己的体质，对症选择食物。





辨清体质，对症下“食”

自古以来，我国就有“药食同源，药食同根，寓医于食”的说法，食物“空腹食之为食物，患者食之为药物”，大部分食物既可作为日常食物也可治病，原因是食物均有四性五味和归经，对人体脏腑、气血、阴阳等都会产生影响，日积月累就会影响人的“体质”。对的饮食可以促进体质优化发展，不对的饮食则会导致体质偏颇。

2009年，由中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定》，将中国人体质共分9种，即平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质。不同的体质，饮食要求不同，只有顺应体质，择优选择，才能保证体质不受饮食影响而偏颇。这也是我们日常饮食应持的最佳选择态度。

表1列出中国人9种体质类型的饮食选择宜忌表，以供大家参考。希望大家能“有的放矢”地合理选择食物，真正达到维护体质平衡、养生防病的目的。

表1 中国人9种体质饮食宜忌表

体质类型	饮食宜忌
平和体质	宜根据身体的寒热虚实，权衡是补是泻；忌妄自攻补。饮食以调养脏腑气血、平衡阴阳为原则，一是不要挑食、偏食，二是要重点根据环境来选择适宜的饮食
气虚体质	宜补气培元，忌消耗及散气破气。饮食以调养脾胃为主。多吃一些营养并且容易消化的食物，不宜过于辛辣寒凉和滋腻。可用补气药膳来逐步调养身体，不能“滥补”，以避免出现“虚不受补”的现象
阳虚体质	宜温热补火，忌苦寒泻火。饮食以温补脾肾阳气为主。多食甘温益气的食物，少食生冷、寒凉、黏腻食物
阴虚体质	宜甘寒清润，忌苦寒辛热温散。饮食以降火滋阴、补养肝肾为主。多食清淡寒凉食物，少食厚味温燥辛辣食物
痰湿体质	宜利湿降浊，忌阴柔滋补。饮食以健脾化痰为主。多食宣肺、益肾、通利三焦的食物，如水果和蔬菜；少食肥腻、滋补、甘酸食物
湿热体质	宜清利化湿，忌燥烈温热、厚腻润补。多食能清热化湿、平性偏甘寒的食物，少食辛辣燥烈温热、煎炸烧烤食物，不能饮酒



体质类型	饮食宜忌
血瘀体质	宜疏通气血,忌固湿收敛。饮食以活血化瘀为主,多食活血行气、祛瘀散结、疏通经络的食物,少食肥猪肉
气郁体质	宜疏肝调气,忌燥热滋补。饮食以调畅气机、调理脾胃功能为主。多吃理气解郁、消食、疏肝醒神的食物,少食冰冷的食物,忌食辛辣燥烈、咖啡、浓茶等刺激食物
特禀体质	宜益气固表,忌具有刺激的“发物”。饮食以补益脾肺肾为主。多吃清淡食物,饮食均衡,粗细、荤素搭配合理;忌食生冷、辛辣、甘膩食品,远离刺激食品,如酒、虾、蟹等

应该吃什么样的食物,怎么吃,是一门很深的学问,生活中常见的一些疾病,十有八九和饮食脱不了干系。我们在许多时候,身体不舒服了就去找医生,把自己的健康交给了医生。其实,所有的疼痛、疾病都是我们自己一手造成的。“病从口入”,我们一生中吃下70多吨食物,身体机能的正常与否与这70吨食物密切相关。不了解自己的体质,不重视饮食宜忌,无论怎么吃,都不会达到想要的效果,这也是很可悲的事情。

有的人怎么吃都是一根“豆芽菜”;有的人“喝水也增膘”,再怎么节食还是杨贵妃一族。其奥妙究竟何在?只因不了解自己的体质特征,不了解食物的性质。如果我们清楚了自己的体质类型,根据表1里的饮食宜忌,坚持遵循按体质类型的原则来安排食谱,正确选择食物,就能一举两得,既饱了口福,又达到了健康与长寿共有的效果。



同气相求, 日常饮食要顺从体质

经常听到这样的事件,身边的亲戚朋友,平时自我感觉良好,某一天却突然检查出得了某种癌症才会去打针吃药。这就像失火了才去就救火一样,即使治好了,也是一片狼藉的景象。医生是治病救火的,而养生防火才是我们应该学习的。“善治药者,不如善治食。”食物进入人体

后，通过脏腑的作用运化为水谷精微，生化为气血，气血则滋养着脏腑器官、筋骨皮毛。

中医认为，人体内部脏腑的功能和活动，会影响人体的生理功能和心理功能，从而决定机体对外界的反应状况和耐受程度。正是由于人体脏腑气血阴阳的偏盛或偏衰，才形成了不同的体质类型。生活中我们都遇到过这样的情况：都吃了火锅，有人吃得爽快，有人脸上会起痘；都说人参大补，有人吃了体质越来越好，不容易生病，有人却会头昏脑涨，甚至引发炎症。这是因为人都有着自己的“个性”，即每个人都有着属于自己的体质类型，体质类型决定着人的健康状况。

同一种病，同样的症状，中医却采用不同的治疗方法，叫做同病异治；不同的症状，不同的病，中医却配伍了同样的药物，叫做异病同治。中医讲求根据人的病情和体质差异，采取以人为本、因人制宜的方法来治疗疾病。因为体质类型决定了治病的方法。

同样，体质类型不同，饮食也要因人而异。人的饮食应该以体质为出发点，膳食的选择应该与体质状态一致，才能达到养生、防未病的效果。食物的色、性、味、归经各不相同，其实是长期营养不平衡或者五味偏嗜引起的脏腑功能失调。《黄帝内经·素问·生气通天论》中说：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”意思是说，过食酸的东西，会使肝气亢盛，脾气受到克制；过食咸的东西，会使骨气受伤，肌肉枯槁，气也就郁滞了；过食甘味的东西，会使心气悸动，肾气也就衰弱了；过食苦味的东西，会使脾气濡腻，胃气厚滞；过食辛味的东西，会使筋脉渐渐衰败，精神萎靡。所以把五味调和得适当，使得骨骼正直，筋脉柔和，气血流通，腠理固密，这样骨气才强健。因此，只要能够严格谨慎地遵循养生的法则，就可以享尽天年之寿。

中医认为，食用食物和药物时，只有做到“寒则热之，热则寒之，虚则补之，实则泻之”才能平衡人体阴阳。意思是说，寒气重的人应食





用热性的药食，热气重的人应食用寒凉性质的药食，体质虚弱的人应该食用补益的食物，胀满、郁滞的人应食用泻下的食物。如果不根据体质类型随便进食，不仅不会起到补的效果，反而会引起一些副作用，危害人体健康。体质偏阴虚的人多烦躁多怒、咽干口渴、失眠多梦，如果吃肥腻和辛辣燥烈的食品，就会加重发病的概率，易患内伤和热病；而如果多吃一些寒凉食物，则能滋阴润燥。体质偏气虚的人，抵抗能力差、精神不振、易感冒，如果吃过于寒热的食物，就会伤了元气，而应该先吃一些温凉食物再逐步进补寒热的食物。所以根据体质合理地进行食养才能达到强身健体、养生防病的效果。

不同体质类型的人只有根据脏腑所需选择饮食，才能达到补益的效果，而不至于损伤脏腑。每种体质各有特征，如痰湿体质者多脾胃功能失调，应多食用健脾益胃的食物；气郁体质者多肝气郁滞，应多食用疏肝理气的食物。每种体质严格遵循养生法则，做到同气相求，即日常饮食顺应脏腑所需，才能“常有天命”。



合理选择饮食，可调整体质

《景岳全书》中说：“故以人之禀赋言，则先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭；后天培养者，寿者更寿，后天斫削者，夭者更夭。”意思是说，就人的禀赋来说，先天禀赋好的人长寿，先天薄弱的人短命。如果后天培养得当，则寿者更长寿，后天不注重养生者，则会更短命。这就告诉我们：人的体质不仅受先天禀赋的影响，还受到后天因素的干扰，也就是说体质既有先天遗传性，又有后天获得性，因而体质是可变、可调的。

体质既禀成于先天，也与后天有很大的关系。体质的稳定性也是由遗传背景形成的，然而，体质的稳定性也是相对的。由于每一个个体在