

健康方略

体质与饮食

孙宏伟◎编著



健康是人类永恒的主题，保持强健的体魄是人类实现健康长寿愿望的根本，也是实现自我发展的前提，更是促进社会进步的需要。饮食是人类健康的基石，不同的人有不同的体质，不同的体质需要不同的饮食调养。怎样吃才能摆脱亚健康状态的困扰？这样吃才能保障强健体质，工作生活更上一层楼！

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

健康方略

——体质与饮食——

王德林 著



中国医药出版社

（京）新登字001号

健康方略

——体质与饮食

孙宏伟 编著

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康方略/孙宏伟编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 2
ISBN 978 - 7 - 5132 - 1260 - 1

I. ①健… II. ①孙… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297243 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市亚通印刷有限责任公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 12 彩插 1 字数 348 千字
2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1260 - 1

*

定价 29.00 元
网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)
官方微博 [http://e. weibo. com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)



我的体质吃什么

(代序)

吃，与生俱来，这个问题伴随生命的全过程，没有人不知道吃的重要性。“吃什么”？我的体质吃什么？就是本书所要说的。

人，有一张有节制的口。“吃什么，不吃什么”就是节制，“吃对了，保命、养生；吃错了，伤身、害命”，只是太多时候不自觉罢了。每当碰到“可吃或不可吃”的问题时，总想寻求古训，以示来人。遍阅《黄帝内经》、翻看仲景《伤寒论》、细数思慧《饮膳正要》，意犹之际，很想有一本男女能读、长幼通用之书。然医理高深，气象万千，非三年五载，难道就里。悻悻然，经过几年努力终成《健康方略——体质与饮食》。

《周礼·天官·食医》有道：“食医，掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”从周代有食医记载以来，到元·忽思慧《饮膳正要》问世，在这 3000 多年历史，食物卫生营养学已经独立成科。放眼望去，饮食类读物万千林众；近来，更是雨后春笋。虽说饮

食保命是本，但色、香、味其实早已成为人间的快乐享受。既希望人们享受这色、香、味的快乐，又能充分体现饮食保命、养生的根本，这是本书的两个基点。

“民以食为天”，天有阴晴之象、雨雪风霜之形；食有四气之性、五味之情；民有男女之分，胖瘦高矮之别。凭什么决定该吃、不该吃，只能是个人的体质。掌握自己该吃的，更应该知道自己不该吃的。了解自己的体质是向健康出发的起点，帮助你了解自己的体质，是本书的基点。根据食物有四气五味，实现体质与食物性味的结合是本书的重点。

希望通过日常饮食的调理促进你的健康，改善自身体质，延缓衰老。你的健康，就是我的心念。

本书愿为医学院校医学生提供学习向导，为临床医务人员提供服务参考，为有健康需求的人们提供咨询服务。

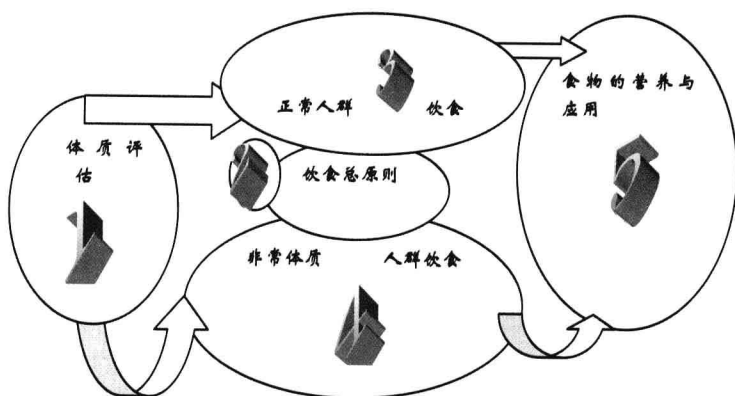
不管用多少时间来编写本书，就饮食保健知识而言，犹如浩瀚海洋，这里只是挂一而已，如有不妥，敬待您的斧正。

孙宏伟

2012 年 12 月



全书阅读导航



每个人，每一天，每一餐，都发生着与吃相关的问题——吃什么？不吃什么？或者说怎么吃？为何吃这？吃对，则健康；吃错，则得病。究竟该怎样吃才是对？本书告诉你。

一想：我是什么体质？

1

第一章 体质

一笔一画告诉你。我这体质，你是那；

二问：我怎么吃？

2

第二章 饮食总论

二言三语与你说。从前不知，今通知；

三看：我吃什么？

3

第三章 正常（A型）体质人群的饮食

4

第四章 非常体质人群的饮食

四气五味帮你选。就选这个，不选那；

四说：为何吃这不吃那？

5

第五章 食物的营养与应用

六谷七情结对时，八九龙虎十不离。

五讲：为何是如此？

6

第六章 食物学的理论基础

一朝钩陈十尧出，百岁千千随驾鹤，意犹万万激惊雷。



目录

第一章 体 质	1
第一节 体质预测	2
第二节 体质验证	6
第三节 体质兼转说明	13
第二章 饮食总论	15
第一节 一般性原则	15
第二节 膳食均衡原则	16
第三节 辨证择食原则	17
第四节 食物禁忌原则	19
第三章 正常（A 型）体质人群的饮食	22
第一节 A 型体质饮食的基本要求	22
第二节 儿童饮食	24
第三节 老年人饮食	28
第四节 妊娠期饮食	33
第五节 产后饮食	38
第四章 非常体质人群的饮食	46
第一节 气虚（小 b 型）体质的饮食	46
第二节 阳虚（大 B 型）体质的饮食	50
第三节 血虚（小 c 型）体质的饮食	55

2 健康方略——体质与饮食

第四节	阴虚（大 C 型）体质的饮食	60
第五节	痰湿（小 d 型）体质的饮食	64
第六节	血瘀（大 E 型）体质的饮食	67
第七节	湿热（S 型）体质的饮食	70
第八节	气郁（O 型）体质的饮食	74
第九节	过敏（Q 型）体质的饮食	77

第五章 食物的营养与应用 81

第一节	谷（薯）类食物	81
第二节	动物性食物	97
第三节	豆类食品	192
第四节	蔬 菜	205
第五节	食用菌藻	270
第六节	纯热能食物	291
第七节	水 果	301
第八节	饮料和其他食物	339
第九节	常见食用中药	356

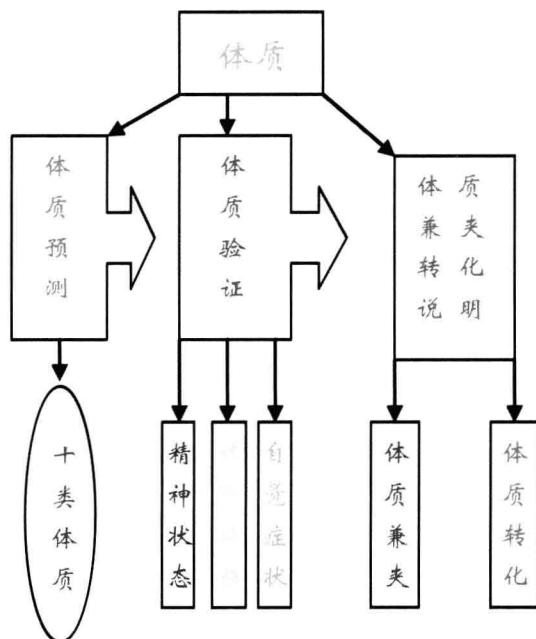
第六章 食物学的理论基础 374

第一节	中医学说	374
第二节	食物营养学基础	378

食物名笔画索引 392

第一章 体 质

阅读提示



体质是指身体素质，它包括体态和机能。体态是指人的胖瘦、高矮、红黄、黑白等外貌特征；机能包括人的生理和心理。体质是人类生存发展的物质基础，是人体综合质量的体现。体质是在先天遗传的基础上受后天环境影响而表现出来的，相对稳定。

2 健康方略——体质与饮食



第一节 体质预测

预测说明:

1. 根据近一年的情况回答下列相关问题, 对自身体质进行简易测定。

2. 回答问题“不是”、“有时是”、“经常是”可以替代“没有”、“有时有”、“经常有”;

3. “经常有” $\geq$ “有时有”;

4. 根据测定结果判断是否为该体质, 分“是”、“倾向是”、“不是”三类。

1. 平和体质 (A 型)

问 题	不 是	有时是	经常是
1. 你觉得精力充沛吗?			
2. 你的体形不胖不瘦吗?			
3. 你生活在快乐之中吗?			
4. 你冬不怕冷、夏不怕热吗?			
5. 你平时的脾气不急躁吗?			
6. 你平时的大小便正常吗?			
7. 你晚上睡得好吗?			
8. 你的全身没有酸胀疼痛的感觉吗?			

该类型中, “不是” $\leq$ 一项, 不是本体质; “有时是” $\leq$ 二项, 倾向本体质; 其余为是本体质。

2. 气虚体质 (小 b 型)

问 题	没 有	有时有	经常有
1. 平时有疲倦的感觉吗?			
2. 稍动就上气不接下气吗?			
3. 稍动就容易出汗吗?			

续表

问 题	没 有	有时有	经常有
4. 舌质胖大或有齿痕吗?			
5. 你的脸色晄白?			
6. 下蹲立起时有头晕的感觉吗?			
7. 平时容易感冒吗?			
8. 夏天怕热、冬天怕冷吗?			

3. 阳虚体质 (大 B 型)

问 题	没 有	有时有	经常有
1. 平时有怕冷的感觉吗?			
2. 平时手脚不暖和吗?			
3. 平时有疲倦的感觉吗?			
4. 舌胖大、边有齿痕吗?			
5. 脸色苍白吗?			
6. 小便既长又清吗?			
7. 口不渴, 喜欢喝热饮吗?			

4. 血虚体质 (小 c 型)

问 题	没 有	有时有	经常有
1. 有头昏、头晕吗?			
2. 面色萎黄少光泽吗?			
3. 头发色黄、无光泽、易脱落吗?			
4. 胆小怕事、自觉心慌吗?			
5. 嘴唇色淡、爪甲无光泽吗?			
6. 不易入睡或睡后易惊醒吗?			
7. 手足常有麻木的感觉吗?			
8. 女子月经量少或延期或闭经?			

4 健康方略——体质与饮食

5. 阴虚体质（大C型）

根据近一年情况回答下列问题	没 有	有时有	经常有
1. 手心脚心有发热的感觉吗？			
2. 傍晚开始有发热感觉吗？			
3. 平时脾气急躁、易动怒吗？			
4. 身体显瘦吗？			
5. 晚上睡觉醒来时有出汗吗？			
6. 舌体又薄又瘦或红吗？			
7. 舌苔有剥落吗？			
8. 女子月经量少、色鲜且提前吗？			

6. 痰湿体质（小d型）

根据近一年情况回答下列问题	没 有	有时有	经常有
1. 形体肥胖、腹部肥满松软吗？			
2. 特别容易睡着吗？			
3. 舌胖大、边有齿痕吗？			
4. 舌苔白腻吗？			
5. 稍动就上气不接下气吗？			
6. 稍动就容易出汗吗？			
7. 平时大便稀薄吗？			
8. 女子带下量多、清稀吗？			

7. 血瘀体质（大 E 型）

根据近一年情况回答下列问题	没 有	有时有	经常有
1. 面色晦黯吗？			
2. 唇色常常暗红吗？			
3. 舌有瘀斑、瘀点或舌下静脉增粗吗？			
4. 身上有固定疼痛吗？			
5. 身体有出血斑或可见小血丝吗？			
6. 手足常有麻木的感觉吗？			
7. 女子月经常夹血块吗？			

8. 湿热体质（S 型）

根据近一年情况回答下列问题	没 有	有时有	经常有
1. 平时面部油光发亮吗？			
2. 舌苔黄腻吗？			
3. 舌质红或口苦吗？			
4. 好生疮疖吗？			
5. 口渴饮水常不多吗？			
6. 大便烂但解而不爽吗？			
7. 男子阴囊潮湿吗？			
8. 女子白带量多且发黄吗？			

6 健康方略——体质与饮食



9. 气郁体质（O型）

问 题	没 有	有时有	经常有
1. 你感觉到不快乐吗？			
2. 遇事常常紧张、焦虑不安吗？			
3. 身体偏瘦吗？			
4. 经常失眠、多梦吗？			
5. 胸部或腹部有胀痛吗？			
6. 常常叹气吗？			
7. 舌质瘦薄吗？			

以上类型中，“有时有” $\geq$ 四项或“经常有” $\geq$ 三项就是本体质；“有时有” $>$ 二项或“经常有” $>$ 一项属倾向是本体质；其余为不是。

10. 过敏体质（Q型）

问 题	没 有	有时有	经常有
1. 以前有过敏发作吗？			
2. 发作有特定诱发因素（药物、时间、食物、花粉等）吗？			
3. 有二次以上相同的症状（咳嗽或喷嚏或风团，瘙痒或紫斑等）表现吗？			

$\geq$ 二项“有时有”是本体质；其余为不是。

第二节 体质验证

根据体质预测结果进行体质核对。

第一步：核对精神状态；

第二步：核对体貌特征；

第三步：核对自觉症状。

一、平和体质（A型）

平和体质也称为正常体质或常人，以脏腑功能健全，精力充

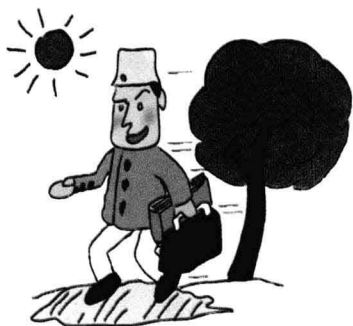
沛，精神愉悦，思维敏捷为特点。禀赋良好，后天调养得当，阴阳气血调和，机体充满活力。

精神状态：精力充沛，目光有神，思维敏捷，精神愉悦，不易疲劳，嗅觉灵敏。

体貌特征：体形匀称健壮，面色、唇色红润，肤色润泽，头发稠密有光泽，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

自觉症状：耐寒耐热，睡眠良好，胃口正常，大小便正常，没有异常感觉。

阴阳平和，气血运行顺畅，脏腑功能健全，血液旺盛故面色红润、肤色润泽，唇色红润，头发稠密有光泽，目光有神；阳气充裕故嗅觉灵敏，不易疲劳，精力充沛；气血充盈故耐寒耐热，睡眠良好；脾胃功能正常故胃口正常，二便正常；气血平和故舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。



A 型

二、气虚体质（小b型）

气虚体质是指身体虚弱、面色㿔白、呼吸短促、四肢乏力、头晕、动则汗出、语声低微等。元气、宗气、卫气的虚损，致使气的推动、温煦、防御、固摄和气化功能的减退，从而导致机体的功能活动衰退，抗病能力下降等。原因多是先天不足、后天营养不良、年老虚弱、久病未愈、大手术后及劳累过度等。

精神状态：精神不振，容易疲倦，语音低微。

体貌特征：肌肉松软，面色㿔白，舌淡红、胖大，脉弱。

自觉症状：动则气喘，不愿说话，浑身乏力，容易出汗，稍