

一次读懂《黄帝内经》中的体质养生经

提供6大体质特点和判断方法 140多种食材精心搭配出250多道美味药膳

图解

在家调体质

你不可不知的《黄帝内经》体质养生法

体质判断+常见病食疗药膳+推荐食材+特效穴位按摩

奉献给您体质养生的三大实用秘籍



阴虚型

人体中的“阴”是指人身体内的各种“水”，如血液、唾液、泪水、精液、内分泌以及油脂分泌等，类似于现代医学上所说的体液。阴虚就说明体内属“阴”的物质少了。

强间穴

位置：头部，后发际正中直上4寸。
功效：能行气活血、除烦躁，治疗烦心、失眠，及其引起的头痛、目眩等症状。



气为生命之本，而其作用的根本就在于它的运行转化。当情志不畅、肝气郁结的时候，气的运行就出了问题——好像公路上交通堵塞一样，不能顺利地循环运行，久而久之就成了气滞。

气滞型



鲤鱼



性平味甘。含有丰富的钙、磷等矿物质，具有健脾养胃、利水消肿、通乳安胎、止咳平喘等作用。



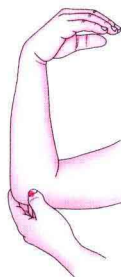
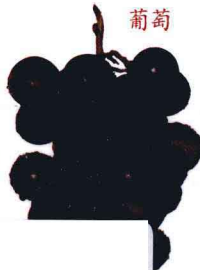
气虚型

不是每个人身体里的气都是充足的，当气受损时，人就会感冒、无力、气短、疲倦，这就是气虚。

体质特征

面色萎黄或淡白；头晕目眩，甚至出现晕厥；低血压、胸闷、心慌；喜静不喜动，久坐后站立不稳；食欲不振，肠胃弱；便秘但不结硬，或大便不成形；肌肉松弛，四肢无力，易疲劳；常自汗，运动时更甚。

葡萄



小海穴

位置：肘内侧，尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间的凹陷处。
功效：按摩此处，促进小肠吸收营养，使气血运行循环通畅，还能清热消炎。

菠菜



体质特征

头发没有光泽，易掉皮屑，经常感到瘙痒，过早出现皱纹。脸色苍白无光泽，唇色淡白。

血的生成有赖于水谷精微、精髓、津液和营气的滋养，如某些元素缺少了，血就像失去了源泉的河流，而出现了血虚的症状。



血虚型

人因为长期的慢性疾病没有有效治疗或者因为气候、生活习惯等原因，导致身体里血的不够通畅，就形成了瘀血。

味辛性热，具有温中散寒、健胃消食的功效。

瘀血型



痰湿型

身体的津液运行不顺利，停留在身体经络中变成多余的湿邪，时间一长便郁结而生痰，就形成了痰湿体质。

天枢穴



柿子

冬瓜

萝卜



位置：在中腹部，肚脐左右两侧三指宽处。
主治：能够治疗便秘、腹泻、肥胖、月经不调、不孕等病症。

性温味甘。具有补中益气、化痰排脓、解毒杀虫等作用，能改善高血压、久咳多痰、浮肿腹水、小便不畅等。能保护胃黏膜，促进胃溃疡的愈合。

南瓜



主编 李健



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解在家调体质：你不可不知的《黄帝内经》体质
养生法 / 李健主编. —福州：福建科学技术出版社，

2013.4

ISBN 978-7-5335-4107-1

I . ①图… II . ①李… III . ①《内经》- 养生 (中医)
IV . ① R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 205759 号

书 名 图解在家调体质

你不可不知的《黄帝内经》体质养生法

主 编 李 健

出版发行 海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

印 刷 福州德安彩色印刷有限公司

开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 16

插 页 1

图 文 256 码

版 次 2013 年 4 月第 1 版

印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4107-1

定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

图解

在家调体质

你不可不知的《黄帝内经》体质养生法

主编 李健

编委 龙晓凤 赵河花 王 磊 郭凤杨 陈志付
赵环宇 张小亚 田洪波 张 辉 周启胜
张宇竹 韦利华 胡晓燕 杨鹏鹏 陈卫国
王君花 谢小侠 程立杰 吴建明 张传金
景运英 孙 颖 张丽丽 车相胜 汤 飞
任桂新 宋夏云 孙 青 白兴龙 郑更生



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

体质食疗话养生

每个人的身体素质都不相同，中医上称这些千差万别的身体素为“体质”。追根溯源，千百年前的《黄帝内经》就已经开创了体质划分的先河，中医的“辨证论治”有一套完整的理论，基本上人的体质可分为以下几种类型。

●气虚型

气，是人身体能量的根本，它蕴藏于脏腑之中，就像发动机里的燃料一样推动着生命的整个过程，伴随人经历生老病死的过程。当气受损时，人就会感冒、无力、气短、疲倦，这就是气虚。

●血虚型

血，即循行于脉内的血液，是构成人体必不可少的物质之一。血的生成有赖于水谷精微、精髓、津液和营气的滋养，如果某些元素缺乏了，血就像失去了源泉的河流，自然就会出现血虚。

●阴虚型

身体里的各种水分属“阴”，构成了身体成分的很大一部分。但如果阳气正常，阴气衰弱，身体里的“火”就占了优势，这就是阴虚。

●气滞型

当情志不畅、肝气不疏的时候，气的运行就出问题了，久而久之就成了气滞。于是，一大堆的问题就来了，情绪敏感压抑，消化受了影响，胃肠毛病不断等等，在方方面面影响气滞体质的人的生活。

●瘀血型

血液是人体里非常重要的一种体液，像河流一样在人体里循环流动，把营养输送到我们的四肢百骸，维持人的生命。然而，有些人却因为情志或生活习惯等原因，导致身体里血的运行不正常了，不通畅了，就形成了瘀血。

●痰湿型

正常情况下，身体的津液的产生和运输都是平衡而顺畅的。当

身体的津液运行不畅，堆积在体内就成了多余的“水”，时间一长便郁结而生痰。痰湿体质就这样形成了，肥胖、高血脂、糖尿病等顽固的疾病都会接踵而至。

面对各种体质和疾病，食疗胜于药疗。饮食是塑造和改善体质的根本，健康和疾病在很大程度上都取决于饮食。从《神农本草经》、《本草纲目》到《随息居饮食谱》，从药物与食物的关系到药膳的神奇疗效，处处都凸显出食物的重要性。因此，饮食绝对是养生不可忽视的方面，通过食养，不仅能从根本上调养体质，还能有效地改善各种亚健康状态，让我们离健康越来越近。

本书共分为七章。介绍了生活中六种常见的偏颇体质——气虚型、血虚型、阴虚型、气滞型、瘀血型 and 痰湿型体质，重点在于针对各种体质，提出相应的食疗养生方案。

第一章是对体质分型和食物性质的简单阐述，将深奥的理论变成通俗的语言和生动形象的图解，化繁为简，让您能一目了然地对全书内容有一个总体把握，为后面的阅读提供指导。

第二章至第七章，分别对六种体质作了详尽的介绍，讨论每种体质阴阳消长、气血强弱、寒热冷暖的偏向，并针对各种体质的常见疾病给出了食疗和养生建议。在这一部分中，每章的开始都为您提供了明确的体质判断标准和体质自测表，包括舌诊、体质特征和性格特点，简单易懂，您可以轻而易举地判断自己的体质类型。之后，详细地说明了各种体质常见疾病的成因、特征、食疗、养生等，再配合图文并茂的食材和药膳推荐，您可以像查字典一样快捷地找到适合自己的食疗方案。

总的来说，本书集合多种功能于一身，既是一本清晰的体质诊断书，又是一本实用的疾病自疗手册，还是一本详尽的食物功效说明书，更是一本内容丰富的食疗药膳养生食谱。让您清楚地认识自己的体质，通过食疗轻松地防病治病，在享受美味的同时拥有健康！

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等作一说明，希望能提高读者在阅读本书时的效率。

提要

向您大致解说本节的主要内容，方便读者选择是迅速浏览还是深入阅读。

正文

用人性化的语言将医学的专业知识深入浅出地介绍给读者。



吃出来的好体质

关键词

脂肪属于一种混合物，存在于动植物组织以及细胞之中的一组黄褐色的脂溶性物质，其构成成分包括磷酸、胆碱、脂肪酸、甘油、糖酯、三酰甘油以及磷脂。

“民以食为天”。每个人的生命都离不开食物，食物消除饥饿，支撑着我们的身体。可是有人想过我们到底都吃进去了些什么吗？食物和体质、健康之间又有着怎样的关系？究竟这些冷知识是怎样影响我们的身体的呢？

健康体质来源于食物

俗话说：民以食为天；人是铁，饭是钢。《黄帝内经》上也有这样的论述：“人以五谷为本”，“五谷为养，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”。由此足见饮食对生命的重要性。

小时候经常听老人说：“这孩子壮，将来肯定身体好。”这话不无道理。每一个人，要想从一个刚出生的婴儿，长大成为少年、青年直到成年人，都离不开食物。

我们吃东西可不仅仅是填饱肚子那么简单，而是在积累我们身体所需的材料。食物里的蛋白质、矿物质、维生素等各种营养，都是支持生命活动的“原料”，缺少了哪一样都不行。此外，食物也是重要的水源。比如蔬菜，水果的含水量超过了70%。

那么，我们来看看我们都吃进去了些什么呢？

生活中，人的体质和饮食有着密不可分的联系。“滴水穿石，聚沙成塔”，我们吃一口米饭就吃进去了淀粉，吃一个鸡蛋就获得了蛋白质，吃一个水果就补充了果糖和维生素。营养就是这样一口一口吃进去的，一个人的身体是健康也好，疾病也好，胖瘦也罢，都是由一天天的饮食、活动、休息积累出来的。

膳食金字塔



图解在家调体质
你不可不知的《黄帝内经》体质养生法

医学概念

列出相关专业名词，并做出简练的解释，让读者方便阅读。

图解理论

用图或者表格把系统的医学理论分解成每一个知识点，让读者轻松阅读。

“病从口入”有道理

有人喜欢吃油腻的食物，比如肥肉等油脂含量高的食物，这样的血压、高血脂；

有人喜欢喝酒，时间长了，肝脏就出问题了，得了酒精肝、肝硬化；

有人节俭减肥，一天只吃很少的东西，一个苹果、一杯牛奶，长此以往，身体虚弱，严重影响健康，有生命危险；

有人暴饮暴食，或饥一顿饱一顿，久而久之就吃坏了肠胃，消化不良，胃溃疡，这些毛病就都吃出来了。

中国古代有一句话叫“病从口入”，指饮食不当会让人生病。仅仅是通过饮食和胃肠道传播的病，很多其他疾病都不是一天两天在饮食习惯的影响下，日积月累的结果。

吃出的病，大凡都可归于两种原因，有的是因为吃的东西不对，吃东西的方式不对。比如吃盐，盐是人们每天饮食中必不可少的电解质和其他体液中的离子浓度、渗透压的稳定。但凡事都要有个度，少了都不好，盐吃多了会高血压，吃少了会浮肿。

饮食不当带来的疾病

警告：

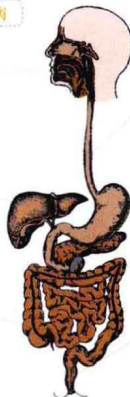
过度地吃甜食，会影响胰岛素的吸收，如果不注意口腔卫生就会患龋齿。

脂肪肝、肝硬化：

饮食过于油腻，长时间饮酒，肝脏或胰腺缺乏。

急性肠炎：

饮食不卫生，过量食用有刺激性或难消化的食物。



精心推荐

每种体质都为您选出适合的药膳，在品尝美味的同时达到祛病养生的效果。

个、姜片15克、桂圆35克、党参10克、调料适量。

心洗净，去肥油，切小片；红枣洗净去核，备用。

水煮沸后，捞出沥干水分。

加入开水，放入猪心和其他材料，大火煮沸约2小时，最后再加调味料即可。



0克、鸡糖200克、淀粉、葱、姜、香菜等调料适量。

鸡洗净切块，葱、姜、香菜切碎，鸡腿洗净沥干，加入盐、料酒、酱油。

放入鸡翅炸至鸡皮呈金黄色，捞出沥干。

爆香，倒入料酒，放海参炒透，再投入鸡翅及其他调料，小火炖十几分钟，收汁后撒上香菜即可。

0克、枸杞子20克、桂圆肉15克、盐适量。

鱼清理干净后，切小段。

枸杞子、洗净沥水，放入

、黄酒、姜片盖过食材。

熟，香味飘出，加盐调味。



黑豆

黑豆有滋肾功能，有“黑豆乃肾之谷”之誉。黑豆味甘性平，有补肾强身、活血利水、解毒、活血润肤等功效，能改善肾虚导致的白发、脱发。女性常食黑豆还有明目、乌发及使皮肤白嫩的功效。



何首乌炒猪肝

材料：猪肝300克、韭菜250克、豆腐干8克、何首乌20克。

做法：(1) 猪肝切片，凉水焯出，韭菜洗净切小段。(2) 何首乌加水煮沸，转小火煮10分钟，滤取药汁勾成茨汁。

(3) 起油锅，将韭菜、猪肝与豆腐干一起炒匀，再淋上茨汁即可。



猪血菠菜汤

材料：猪血300克、菠菜200克、葱、香油等调料适量。

做法：(1) 菠菜择洗干净，切段；葱洗净切碎，猪血洗净切块。

(2) 油锅置火上烧热，放入葱段炒香，加入适量清水煮开。

(3) 放入猪血再煮开，加入菠菜段，盐，煮至变色，淋入香油即可。

枸杞牛肉汤

材料：山药600克、牛肉500克、枸杞10克、调料适量。

做法：(1) 牛肉切块焯水后洗净，山药去皮洗净切块。

(2) 将牛肉盛入煮锅，加7碗水以大火煮开，转小火慢炖1小时，加调味料调味即可。



红豆

性味甘平，有活血、解肌、消脾、解毒、利小便等功效。李时珍称之为“心之谷”。红豆中含荷叶碱，可产酸，能母有滋补功效。血虚体弱者经常吃红豆粥，豆沙色等红豆制品，有助于改善体质。

温馨小贴士

针对不同体质为您介绍与其相适应的食材给您健康加分。

目录

第一章

健康体魄，体质做主



● 人的“质量”叫“体质” /16

体质也分类，六种各不同 / 16

得不得病，要看体质 / 17

健康的敌人是疾病 / 18

体质与健康、疾病的关系 / 18

中医的“八纲辨证”理论 / 19

● 天生体质，也能改变 /21

父母决定孩子的体质 / 21

体质与年龄 / 22

● 吃出来的好体质 /24

健康体质来源于食物 / 24

“病从口入”有道理 / 25

食物有“凉”也有“热” / 26

吃东西也要分“五味” / 27

食疗，美味与良药兼得 / 28

你真的“会”吃吗 / 29

● 舌诊知全身 / 31

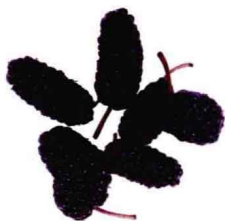
小小舌头通全身 / 31

舌诊不等于“看舌头” / 32

学会给舌头“检查身体” / 33

不可忽视的舌苔 / 34

● 一起来改造体质吧 /35



第二章

气虚型体质——脏腑亏虚，气血不足

● 测试：看看你是气虚型体质吗 /38

● 肿胀无力，小心是气虚 /40

“体质差”的王先生 / 40

何为气虚型体质 / 41

● 为何气虚缠上你 / 42

气虚源自先天“气”不足 / 42

营养不良，招来气虚 / 43

耗气多，补气少，收支“赤字” / 43

久卧不动，小心伤气 / 44

● 病势缠绵的气虚体质 / 45

常见疾病食疗速查 / 45

反复感冒——抵抗力低难治好 / 46

月经过多——女性血虚和气虚做伴 / 48

低血压——“气”无力行血了 / 50

抑郁症——最危险的隐形“杀手” / 52

皮肤瘙痒——秋冬季节的烦恼 / 54

● 调节饮食，把“气”吃进去 / 56

健脾——多食“甘”味 / 56

多“补气”，少“伤气” / 56

气虚适宜药食同补 / 56

营养平衡，荤素搭配 / 57

● 日常必知的食疗宜忌 / 58

● 气虚型体质的食疗方案 / 61

雪梨豌豆炒百合

人参鹌鹑蛋

板栗香菇焖鸡翅

香菇鸡丝粥

松仁烩鲜鱼

山药炒豌豆

山药炖鸡汤

鸡蛋炒丝瓜

清心莲子田鸡汤

鳗鱼枸杞汤

西洋参红枣茶

红烧鳊鱼

山药炒肉片

软炸扁豆

木耳炒黄鳝

核桃鸡丁

南瓜牛肉汤

栗子羊肉汤

南瓜排骨汤

牛肉粥

山药扁豆粥

额外推荐

养生三白

桂皮鲑鱼汤

腐皮裹三丝

扁豆炒豆干

胡萝卜炖排骨

豆腐墩

豆腐什锦汤

南瓜煮黄豆

李子蛋黄蜜奶

酸辣肚丝汤

● 练习瑜伽，轻柔的养生运动 / 72

做好6项准备，让我们开始练习瑜伽吧 / 72

简单瑜伽4式，让身心自由舒展 / 73



第三章 血虚型体质——面色苍白，心悸失眠



- 测试：看看你是血虚型体质吗 /76
- 脸色苍白是血虚 /78
 - 莉莉的烦恼 / 78
 - 何为血虚型体质 / 79
- 血虚不等于缺血 /80
 - 过度劳累，伤气也耗血 / 80
 - 脾胃弱，水谷不足也血虚 / 80
 - 流产危害大 / 81
 - 形影相随的气虚和血虚 / 82
- 身体大问题，根源是血虚 /83
 - 常见疾病食疗速查 / 83
 - 贫血——血虚亲密的伙伴 / 84
 - 头昏嗜睡——血虚使我成了“瞌睡虫” / 86
 - 干眼症——“久视伤血”的结果 / 88
 - 月经不调与不孕——女性心中永远的痛 / 90
 - 孩子多动、挑食——母亲血虚埋下的隐患 / 92
- 食疗补血有妙招 /94
 - 红色、黑色最补血 / 94
 - 不可只吃素 / 94
 - 要健脾，也要活血 / 95
 - 补血并不难，最宜多喝汤 / 95
- 日常必知的食疗宜忌 /96
- 血虚型体质的食疗方案 /99



桂圆养生粽	花旗参炖乌鸡	花生红枣炖猪蹄
桂圆煲猪心	海参炖鸡翅	补血鲤鱼汤
何首乌炒猪肝	猪血菠菜汤	枸杞牛肉汤
人参蒸嫩鸡	冬菇鳝片粥	红枣乌鸡汤
红枣当归鸡腿	红枣带鱼粥	无花果煎鸡肝
糯米甜红枣	糖醋带鱼	阿胶牛肉汤
白果莲子乌鸡汤	黑木耳炒猪肝片	川味烩鱼块
美肤猪脚汤	冬菇鹌鹑蛋	核桃鱼头汤
枸杞红枣茶	额外推荐	

- 养血，睡眠是关键 /108
 - 生命离不开睡眠 / 108
 - 养生——睡好子午觉 / 108
 - 昼夜与睡眠时间 / 109

第四章 阴虚型体质——面颊潮红，皮肤干燥

- 测试：看看你是阴虚型体质吗 /112
- 心火太重，小心是阴虚 /114
 - “上火”的贾女士 / 114
 - 何为阴虚型体质 / 115
- 身体闹旱灾，罪魁祸首是阴虚 /116
 - 阴虚的体质是“缺水” / 116
 - 阴虚——紧随衰老的脚步 / 116
 - 罪魁祸首是熬夜 / 117
 - 吃了太多“热”的东西 / 117
- 阴虚，身体里处处有“火” /119
 - 常见疾病食疗速查 / 119
 - 习惯性失眠——“虚火”烧到心里边 / 120
 - 便秘痔疮——都是“上火”惹的祸 / 122
 - 慢性咽炎——嗓子变得脆弱不堪 / 124
 - 更年期综合征——烧得人五心烦躁 / 126
 - 遗精——男性也会有阴虚的烦恼 / 128
- 滋阴降火，食疗帮助你越吃越滋润 /130
 - 蔬菜海鲜——滋阴降火的首选 / 130
 - 适当吃“凉”能滋阴 / 130
 - 诱人的麻辣火锅切忌多吃 / 131
- 日常必知的食疗宜忌 /132
- 阴虚型体质的食疗方案 /135



鸡丝炒百合金针	笋片炒菜心	松仁炒玉米
金针木耳肉片	木耳茭白	雪蛤南瓜羹
青椒炒藕片	荷芹鸭丝	南瓜百合甜点
橙香芋头片	玉米笋炒芥蓝菜	芦荟西红柿汤



银雪木瓜猪肺汤

木瓜炖银耳

青椒拌海蜇

珍珠山菌汤

菊花茶

蛤蜊蒸蛋

雪菜冬笋

葫芦瓜煲瘦肉汤

冬瓜火腿煲老鸭

额外推荐

莲子山药甜汤

银耳雪梨红枣汤

腊肉粉丝汤

银条炒肉丝

● 健康饮水——润燥养阴的好方法 /144

你不可不知的喝水小常识 / 144

什么时间喝水最有益 / 145

怎样选择健康的饮品 / 145

第五章

气滞型体质——胃腹胀痛，胸闷喜叹

● 测试：看看你是气滞型体质吗 /148

● 不做“林黛玉”，让气滞型体质远离我们 /150

小敏的问题 / 150

何为气滞型体质 / 151

● “气”发生交通堵塞了 /152

什么是气行不畅、气机不调 / 152

气虚寒凉引来的气滞 / 152

过度忧思挡住“气”的路 / 153

不运动，“气”也懒惰了 / 154

● 气滞不通，多是“阻塞”的病 /155

常见疾病食疗速查 / 155

经前期综合征——气滞女性的烦恼 / 156

月经延迟——因气血受阻而“迟到” / 158

乳腺增生——“气”郁结在乳房里 / 160

慢性胃炎——胃气不和的毛病 / 162

胃溃疡——胃黏膜受了伤 / 164

● 疏肝行气，让身体里的气畅通无阻 / 166

适量饮酒，活血行气 / 166

疏通肝气，养肝有好处 / 167

多食行气开胃的食物 / 167



● 日常必知的食疗宜忌 /168

● 气滞型体质的食疗方案 /171



陈皮话梅鸡	陈皮丝里脊肉	糖醋肉丸子
泡椒萝卜	西兰萝卜丝	三丝冰凉瓜
干红醉雪梨	芹菜拌笋片	葱烧茶树菇
银耳西兰花	鲫鱼汤	豆皮卷茼蒿
枸杞菊花粥	金针木耳肉片	猴头菇螺头汤
干贝绿花椰菜	金橘甜绿茶	炆拌土豆丝
十香小萝卜	蛋丝拌萝卜	辣白菜
红萝卜拌木耳	凉拌包菜丝	剁椒鱼
茉莉花茶	额外推荐	

● 打太极拳，行气健体一举两得 /180

应该怎么练习打太极 / 180

太极拳的六大保健功效 / 181

第六章

瘀血型体质——肩膀酸痛，牙龈出血

● 测试：看看你是瘀血型体质吗 /184

● 疼痛的瘀血型体质 /186

“早衰”的小张 / 186

何为瘀血型体质 / 187

● 瘀血的罪魁祸首是寒、滞 /188

“通则不痛，痛则不通” / 188

为七情所伤易瘀血 / 188

多静少动，气滞伴随着瘀血 / 188

吃出来的瘀血 / 190

血冷则滞——受寒自然瘀血 / 190

● 瘀滞不通，疾病缠身 /191

常见疾病食疗速查 / 191

高血压——最常见的瘀血不通 / 192

静脉曲张——瘀血使血管压力变大 / 194

颈椎病——发生在头颈部的瘀滞 / 196

前列腺增生——男性的难言之痛 / 198



痛经——瘀则不通，不通则痛 / 200

● 活血化瘀的“三宜三忌” / 202

行气活血的食物是首选 / 202

生血养血也有益处 / 202

远离肥腻或太甜的食品 / 202

● 日常必知的食疗宜忌 / 203

● 瘀血型体质的食疗方案 / 206

凉拌蒜苗

小油菜炖金针菇

墨鱼烧菜心

茶树菇鸡汤

烩鱼块

蒜蓉清蒸鱼

核桃仁拌黑木耳

油豆腐炒芹菜

毛血旺

玫瑰花茶

什锦米酒汤

什锦素蒸

炒空心菜

老醋鹌鹑蛋

山药烧甲鱼

糖醋软溜鲤鱼

酸辣豆花汤

酸汤鳊鱼

桂花广肚翅

额外推荐

百合墨鱼粒

豆角炒菜心

豆苗核桃仁

白菜拌木耳

香辣羊肉片

酸辣粉丝鳝鱼

私房蟹粥

粉皮炖甲鱼

干锅黄牛肉



● 洗个热水澡，让气血通畅无阻 / 216

如何洗澡更健康 / 216

正确洗澡，轻松缓解10种病症 / 216

精油按摩，活血化瘀效果好 / 217

第七章

痰湿型体质——肥胖多汗，皮肤出油

● 测试：看看你是痰湿型体质吗 / 220

● 虚胖等于痰湿 / 222

陈先生的麻烦 / 222

何为痰湿型体质 / 223

● 痰湿——身体里积“湿” / 224

甜腻的食物带来痰湿 / 224

缺乏运动，体内生出痰湿 / 224

身体外面来的痰湿 / 225

● 痰湿——从头到脚都生病 / 226





常见疾病食疗速查 / 226

肥胖——痰湿体质难逃的命运 / 228

久咳不愈——肺里有“痰”怎么办 / 230

糖尿病——勿食用过分甜腻食品，以免伤身 / 232

高血脂——血液积“痰”太多，怎么办 / 234

痛风——关节里钻进了“痰湿” / 236

● 把痰湿从身体里赶出去 / 238

祛湿，从调理脾胃开始 / 238

化痰饮食，向“痰”宣战 / 238

再“苦”也不怕，赶走身体里的“湿” / 238

温阳之物，祛邪化痰 / 239

拒绝一切来自甜腻的诱惑 / 239

● 日常必知的食疗宜忌 / 240

● 痰湿型体质的食疗方案 / 243

葱油莴笋

茯苓白豆腐

老醋海蜇头

紫菜炒鸡蛋

百合小黄瓜

翡翠海鲜冬瓜盅

冰糖鲜百合

脆皮黄瓜卷

粉蒸胡萝卜

凉拌苦瓜

绿豆薏仁汤

芡实莲子薏仁汤

什锦凉拌菜

炒茼蒿饭

碧绿淡黄卷

合味山药

凉拌笋片

黄瓜拌粉丝

青菜炒香菇

剁椒白菜粉丝

麦仁炒青菜

白菜炒木耳

水煮白菜

冬瓜薏仁鸭

乌龙茶

额外推荐

● 每天走一走，祛湿健身有益处 / 252

步行健身，带来7大好处 / 252

你不可不知的功能性步行健身法 / 253

合理安排时间，走出健康 / 253



第一章

健康体魄， 体质做主

尽管我们的体质千差万别，但拥有一个健康的体魄，却是我们每个人的愿望。然而，不是每个人都能如愿，我们常常被身体上各种各样的毛病所困扰。为什么会有这些问题？这些问题与体质有什么关系？有人想过体质、疾病与饮食之间的关系吗？想拥有一个好身体，我们该怎么去做呢？





本章看点

人的“质量”叫“体质”

P16

天生体质，也能改变

P21

吃出来的好体质

P24

舌诊知全身

P31

一起来改造体质吧

P35

