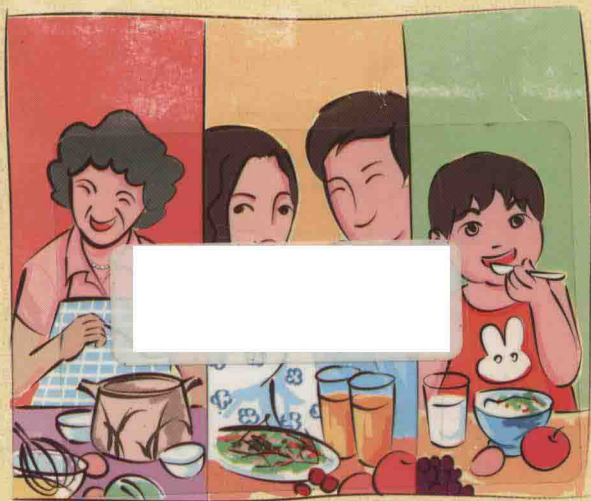


王陇德 总主编

健康9元书系列

体质与饮食

曹建春 闫剑坤 郑 硕 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

体质与饮食

曹建春 闫剑坤 郑 硕 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书分9部分,分别介绍湿热、痰湿、血瘀、气郁、气虚、阴虚、阳虚、特禀与平和体质人的常见症状和饮食调养方法。其内容通俗易懂,科学实用,适合广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

体质与饮食/曹建春,闫剑坤,郑硕编著.--北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7597-0

I. ①体… II. ①曹…②闫…③郑… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081763号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京画中画印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.75 字数:68千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50 000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

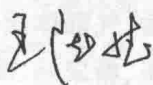
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是，他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外，都热衷于健康科普宣传工作，花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法，从慢性疾病的营养配餐到心理保健，涉及面广，实用性强，让读者看得懂，学得会，用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版，为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前言

体质是人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构，是生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质，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性特征。最常见的有九种体质类型，如湿热体质、气郁体质等；人的体质与易发疾病有关，如高血压、糖尿病、高脂血症、中风则属于痰湿体质较多。人的体质既具有稳定性，又具有可变性，通过干预可使失衡状态得到改善与调整，从而恢复健康。

在开始阅读本书之前，请先对自己的体质做一个简单测评吧！

如果有心烦易怒，头晕昏沉，口苦口臭，胃中满闷不适，大便黏滞不爽，小便黄，多属湿热体质。

如果有困倦嗜睡，胃脘满闷饱胀，嘴里发黏、发腻，腹型肥胖，大便黏腻，四肢无力，不爱运动，多属痰湿体质。

如果常常感觉身体某个部位刺痛，失眠健忘，心悸头晕，腿凉抽筋，皮肤干枯粗糙，口唇紫暗多属血瘀体质。

如果心情抑郁，表情淡漠，睡眠质量差，入睡困

难或早醒，嗓子里好像被东西堵住，胸胁胀满不适，多属气郁体质。

如果易于疲乏无力，没精神，气短懒言，稍活动后气喘、出汗，心慌胸闷，大便不成形、质稀薄，多属气虚体质。

如果口干咽燥，耳鸣、头晕，皮肤干燥无泽，失眠多梦，腰膝酸软，潮热多汗，眼睛干涩，多属于阴虚体质。

如果畏寒肢冷，腰背部冷感，易于感冒，夏天怕吹空调，精神不振，夜尿增多，性欲减退，多属阳虚体质。

如果容易对药物、食物、气味、花粉等过敏，有的皮肤容易起荨麻疹，皮肤易出现抓痕，多属特禀体质。

我们追求的是平和体质：精力充沛，睡眠、食欲好，大小便正常，性格随和开朗，患病少。

脾胃是后天之本，饮食是生命之源、健康之本。可以通过饮食的调整来调理体质的状态。本书从体质角度着手，将饮食进行细分，对每一种体质提出饮食指导意见，从食材到食谱，力求达到科学性和实用性统一，为维护您的健康出微薄之力。

湿热体质篇——清热利湿身清爽

痰湿体质篇——减肥降脂身轻健

血瘀体质篇——维护血管人长寿

气郁体质篇——心情舒畅笑开颜

气虚体质篇——增强免疫有气力

阴虚体质篇——滋阴清热除虚烦

阳虚体质篇——扶助阳气增活力

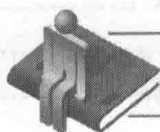
特禀体质篇——清淡饮食免烦扰

平和体质篇——均衡饮食保平安

本书的编写得到北京中医药大学东方医院刘继前教授、顾玉英副主任营养师的技术支持。北京市朝阳区南湖东园小学刘小明老师为本书绘制插图，在此一并致谢！

作 者





目 录

湿热体质篇	(1)
湿热体质常见表现自我测评	(2)
湿热体质宜食用的食物	(3)
湿热体质一周宜选食谱及制作	(6)
痰湿体质篇	(14)
痰湿体质常见表现自我测评	(15)
痰湿体质饮食宜忌	(15)
痰湿体质一周宜选食谱及制作	(16)
血瘀体质篇	(24)
血瘀体质常见表现自我测评	(25)
血瘀体质宜食用的食物	(25)
血瘀体质一周宜选食谱及制作	(28)
气郁体质篇	(36)
气郁体质常见表现自我测评	(37)
气郁体质饮食宜忌	(38)
气郁体质一周宜选食谱及制作	(40)
气虚体质篇	(48)
气虚体质常见表现自我测评	(49)
十大补气食物	(49)
气虚体质一周宜选食谱及制作	(51)

阴虚体质篇	(60)
阴虚体质常见表现自我测评	(61)
阴虚体质宜食用的食物	(61)
阴虚体质一周宜选食谱及制作	(63)
阳虚体质篇	(72)
阳虚体质常见表现自我测评	(73)
阳虚体质宜食用的食物	(73)
阳虚体质一周宜选食谱及制作	(76)
特禀体质篇	(86)
特禀体质常见表现自我测评	(87)
特禀体质饮食宜忌	(87)
特禀体质一周宜选食谱及制作	(88)
平和体质篇	(98)
平和体质常见表现自我测评	(98)
平和体质饮食宜忌	(99)
平和体质一周宜选食谱及制作	(99)

湿热体质篇

哎呀！脸上又长痘痘了！明天还要去见重要客户呢！可是这脸上的痘痘却“长势喜人”，突然就像雨后春笋一样冒了出来，越来越红，越来越大，用什么粉底、BB霜都遮不住，天啊，没法见人啦！平时尝试了数不清多少种的洗面奶，但是脸上总觉得像没洗干净，尤其是T区总是油油的；隔三差五地这里长个痘痘那里长个粉刺；鼻子上用吸油纸擦多少次也还是擦不干净；控油的、补水的、清热的面膜试了一圈，就是改变不了脸上大油田的状况，要多苦恼有多苦恼！一不小心馋嘴吃了辣的，嘴里长了口疮几天都吃不下饭；平时经常应酬喝酒多，不仅长了个难看的啤酒肚，而且经常觉得胃不舒服、口苦，一到夏天身上尽是湿湿热热的黏汗，让人望而却步；还有些人苦恼于让人非常难堪的口气，刷牙、吃口香糖也解决不了根本问题……年轻人快节奏的生活，干的是强度高、压力大的工作，吃的是方便快餐；长期“下馆子”的人，在饮食上容易摄入过多的脂肪、糖类，而缺少维生素和无机盐的补充，长此以往，脾胃的功能就会受到影响，吃进去的东西不能被全部消化、利用，而是生成不好的物质阻碍气血、津液的运行，使体内的代谢不顺畅，于外表的皮肤上就表现为出油、痘痘、黏汗等。中医讲“肥甘厚味，生湿生热”，如大鱼大肉美味佳肴吃多了容易“上火”。很多人会讲“最近上火了”，其表现可能是牙痛、便秘、脸上长痘痘、口疮、口臭、容易着急烦躁、感觉鼻子或嗓子冒热气、

小便颜色深……有的人就自己买来牛黄解毒、牛黄清胃等药丸来败火。其实这是非常错误的做法,苦寒直接损伤脾胃,不一定每个人都适合。那么平时在饮食上需要注意什么可以少“上火”?“上火”了以后吃什么能比较缓和的“去火”?

经常在外面吃快餐而缺少蔬菜水果的人,经常喝酒应酬的人,脸上不定期长痘痘或包包的人,脸上容易出油的人,夏天身上总是黏糊糊的人,被口气、便秘、汗味等问题困扰的人,本篇教您如何在饮食上去火、祛湿、清热。

湿热体质常见表现自我测评

经常吃快餐、油炸或多油的食物、辛辣、甜食
饮酒较多或经常以喝各种饮料代替白开水
缺少蔬菜、水果、膳食纤维的摄取

懒得活动、四肢沉重感

脸上容易长痘痘

脸上经常出油、有洗不干净的感觉

晨起眼睛分泌物多

眼睛发红、疼痛

心烦,脾气急躁

口苦、口臭

容易出现口腔溃疡

牙龈肿痛、灼热或出血

有时感觉头晕目眩或头沉重、昏沉

咳嗽,痰多、色黄、黏稠

有时感觉喘气粗、热

肝区或胁肋疼痛、灼热

体检发现脂肪肝或血脂高

皮肤容易起湿疹,甚至溃破流水

胃中灼热、饱胀感或满闷、恶心

大便溏泻或便秘

小便颜色深黄、泌尿系感染(尿频、尿急、尿痛)

舌苔黄、厚或腻(舌面粗大颗粒、不易刮去)

湿热体质宜食用的食物

【绿豆】 味甘，性凉，有清热、解毒、去火的功效，是最常用的清热、解多种药物、食物之毒的食品。许多人在吃过肥腻、煎炸、热性的食物之后，容易出现皮肤起痘痘、油腻，绿豆具有强力解毒功效，可以解除多种毒素，又有降脂、保肝的作用。是湿热体质者的天然良药。

【黄瓜】 味甘，性平，具有明显的清热解毒、生津止渴之功效，并且富含多种维生素、纤维素，是难得的排毒食品。黄瓜还能促进人体新陈代谢、排出毒素，能美白皮肤、抑制黑色素形成，并使皮肤保持弹性，并有抑制脂肪形成的作用，湿热体质者常食黄瓜可以清热、排毒、美肤。

【苦瓜】 具有清凉解渴、清热解毒、清心明目、益气解乏、益肾利尿的作用。苦瓜中含有多种维生素、无机盐，能促进人体新陈代谢，含有清脂、减肥的特效成分，可以加速排毒。据研究发现，苦瓜还具有良好的降血糖、抗病毒和防癌的功效。

【冬瓜】 味甘、淡，性凉。入肺、大肠、小肠、膀胱经。有利水消痰、清热解毒之功效。《随息居饮食谱》载：清热，养胃生津，涤秽治烦，消痈行水，治胀满、泻痢霍乱，解鱼、酒等毒。湿热体质者的水肿、胀满、痰多、暑热烦闷、消渴、湿疹、疖肿等均适合食用，并可解酒毒。

【丝瓜】 味甘，性凉。可通经活络，清热凉

✽ 体质与饮食 ✽

血，解毒。具有生津止渴、解暑除烦、消痰火、清热利咽、凉血、润肠通便等功效。

【芹 菜】 味辛、甘，性凉，可清肝热，养血。《本草推陈》中说，芹菜“治肝阳头痛，面红目赤，头重脚轻，步行飘摇等症”。《神农本草经》中说它“养精，保血管，益气”。此外，中医学认为，芹菜也有清胃热、通血脉、健齿润喉、明目醒脑、润肺止咳的效果。因此，体内热盛、食欲不佳、疲倦无力的湿热体质者也可常食。

【芥 蓝】 有利水化痰、解毒祛风、消暑解热、解劳乏、清心明目等功效。能润肠泻热，下虚火，止牙龈出血，对肠胃热重、熬夜失眠、虚火上升、牙龈肿胀出血等很有治疗功效。此外，还有很好的抗氧化、抗癌、延缓衰老作用。

【菠 菜】 味甘，性凉，清热凉血。归大肠、胃经。古代阿拉伯人称它为“蔬菜之王”。有补血止血、通血脉、止渴、润肠通便、滋阴平肝、助消化的作用，可适用于高血压、糖尿病、头痛、头晕目眩、目赤肿痛、胃肠功能失调、慢性便秘、痔疮等，湿热体质者尤为适用。

【海 带】 味咸，性寒。是化痰、消炎、排毒、通便的理想食物。并能够降低胆固醇、促进有害物质排出体外，适合于湿热体质者食用。

【薏苡仁】 味甘、淡，性微寒。有健脾渗湿、舒筋除痹、清热排脓、止泻的作用。中医常用其来治疗脾虚腹泻、肌肉酸重、关节疼痛、水肿、脚气等病症。是缓和的清热祛湿之品。

【红 豆】 是利水、消肿、清热的佳品，尤其适合于湿热体质者在盛夏时食用。湿热体质者夏季若出现水肿、食欲减退、消化不良等症状时，红豆有散

热燥湿、补心健脾、养肝益肾的功效。

【豆 芽】 绿豆芽、黄豆芽均性寒味甘，绿豆芽具有清热解毒、利尿除湿的作用。适合于饮酒过度、湿热瘀滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等患者食用。黄豆芽具有清热解毒、降血压、美肌肤的作用。

【茯 苓】 有健脾和胃、养心安神、利水渗湿的功效。中医学认为，“茯苓淡而能渗，甘而能补，能泻能补，两得其宜之药也。利水湿以治水肿小便不利，化痰饮以治咳嗽及痰湿入络之症，健脾胃而能止泻止带，宁心神治惊悸失眠”。

【荷 叶】 味苦涩，性平。归肝、脾、胃、心经。有清暑利湿、升发清阳、凉血止血等功效。《滇南本草》记载：上清头目之风热，止眩晕，清痰，泄气，止呕、头闷痛。《本草纲目》记载：“生发元气，裨助脾胃，涩精浊，散瘀血，消水肿、痈肿，发痘疮。”《本草再新》记载：“清凉解暑，止渴生津，治泻痢，解火热。”现代研究表明，荷叶有降血脂作用，所以很多减肥、降脂、祛痘产品中都含有荷叶。

【菊 花】 味辛、甘、苦，性微寒。能“平肝火，息内风，抑木气之横逆”。菊花能除风热，补肝阴，补益肺金和肾水，通过协调脏腑，达到平肝去热降火及消肿的效果。

【茅 根】 味甘，性寒。归肺、胃、膀胱经。有凉血止血、清热利尿、清肺胃热之功效。可以用于胃中烦热不适、恶心，肺热咳喘，心中烦躁，口苦、口渴，牙龈出血等，其清热利湿解毒作用缓和，除湿热体质之人外，也适合普通人群在夏季桑拿天食用。