

经络养生·中药养生·饮食养生

个性化养生方案保障健康



九种体质养生

· 九种体质各不同 辨清体质巧养生 ·

张凤娇 / 主编

江西科学技术出版社

九种体质养生

JIUZHONG TIZHI YANGSHENG

张凤娇 / 主编

江西科学技术出版社



常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

九种体质养生 / 张凤娇主编. --南昌: 江西科学技术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5390-5721-7

I. ①九… II. ①张… III. ①体质—关系—养生 (中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第145556号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjchs.com

选题序号: KX2016019

图书代码: D16028-101

九种体质养生

张凤娇 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京世纪雨田印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 757千字

印张 27.5

版次 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5721-7

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-240

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

： 前 言 ：

体质不一样,养生大不同

同样是喝凉茶,有的人会腹胀、腹痛不已,而有的人则无明显不适,但是夜间却睡不着觉。

同样是治咳嗽的药,有的人服后很快就康复了,而有的人服后却病情加重了。

同样是吃人参、红参,有的人可以从中吸收大量的养分,而有的人却身体发热,甚至流鼻血。

……

为什么差距这么大呢?

其实,世界上没有两片相同的树叶,也没有两个相同的人,亿万苍生,人分九种,造成个体生理差异的原因很简单,一句话:体质使然!

体质现象是人类生命活动的重要表现形式,是指人体在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质。体质可以反映人体的生命活动、运动能力的水平,良好的体质是人体生命活动、工作和学习的基础。

“体质”这个词我们经常挂在嘴边,很多人会说“我体质天生不好”“我体质很差”等等,但很少有人真正意识到针对自我体质进行保养。于是,一旦出现点头疼脑热我们更愿意将身体交给大夫去“处理”,而不愿意花些时间来了解自己的身体,身体不舒服的时候,我们的第一反应是看医生,尽管很多时候还不到“病倒”的程度……

有一位男士,最近一两年体重总是不停增长,体检的时候还被查出患有糖尿病,也就是现代人常说的“富贵病”,这位朋友很懊恼,以前家里兄妹多,他是长子,生活上并不富裕,吃住也不好,后来通过自己的努力在事业上取得了一些成就,好生活还没来得及享受就患上了糖尿病,他怎么也不明白这到底是为什么。

其实,如果从体质的角度来分析,这位朋友是典型的痰湿体质,这种人很容易患肥胖症和糖尿病。从这位朋友的心态和日常生活习惯就不难发现,像他们这一类忙于事业的人,平时的饭局应酬总是免不了,大鱼大肉更是常常不离口。而且很多人以前生活清苦,现在有条件享受了,往往对自己会有一种补偿心理。于是在饮食等习惯上没有保持警惕,所以导致肚子越来越大,绵软无力,常常会感觉胸闷,而且面色淡黄而暗,脸上

总是油腻腻的,看起来很不清爽。

在知道了自己的病因后,这位男士异常后悔,他一直以为这一天大过一天的肚子是正常现象,觉得人到中年都会发福,至于胸闷和痰多,也认为是平时工作压力大和吸烟造成的,就都没往心里去。他颇为感慨地想,如果早点知道一些关于体质养生的中医知识就好了,自己肯定会控制饮食、起居,少吃那些肥甘厚味,多吃萝卜青菜、五谷杂粮,那自己的体质肯定会慢慢调理过来,就不会患上糖尿病了,也不用下半辈子都去忌口了。

可惜,人世最难买的是“后悔药”,俗话说:良医治未病。我们每个人都是自己的保健医生,我们对自己的身体健康负有不可推卸的责任,因此,只有多了解医学知识,多了解体质养生知识,在小细节上维护健康,才能让身体保持在平和状态。

为了让人们不再在无知中伤害自己的健康,中医专家们花费了大量心血,提出了“体质养生的理念”。而这就像是一把神奇的钥匙,用来开启我们的身体,了解身体的奥秘,感知身体的脾气,使我们更能全面地了解自己的身体,现在我们就来看看这九种体质的分类。

根据体格、体能和适应能力这三个方面可以将体质分为平和体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质这九种类型。本书将每种体质的形成原因、主要特征、易感疾病及保健方法都进行了清晰明了的讲解,以便读者判断自己的体质属性,减少发病的几率。书中对于同样的病症,针对不同的体质又给出了不同的调养和施治办法,具有较高的实用价值。

无论男女老少,疾病都是我们幸福生活、健康快乐的最大障碍。而我们要从根源上防止它的产生,就要采取“具体问题具体分析”的态度,从体质入手。锻造平和体质,这才是我们生命活动、工作和学习的基础。因此,希望本书能给那些体质有偏颇的读者朋友们带去真正的实惠。

本书借鉴了各位医学前辈的很多观点和养生方法,在此表示感谢。同时,书中一些针灸疗法和很多药物的使用等,也请读者朋友们到专业医师处咨询后再进行,不可自行尝试,毕竟人的体质纷繁复杂,即使同一种体质,其病症表现不同,用药方法及用药量也不尽相同。本书在编写过程中难免有疏漏之处,恭请读者朋友们批评指正。

目 录

| 第一篇 |

探古寻今,解密中国人的九种体质

第一章 寻源《黄帝内经》,挖掘体质养生智慧	2
《黄帝内经》最早涉及体质养生	2
一母生九子,九子各不同——解密九型中国人	3
体质养生必须注重生活调摄	4
第二章 体质是由先天禀赋加后天修养而成	6
体质受先天、后天因素共同制约	6
体质影响疾病的产生与发展	7
现代人体质明显下降	8
地域环境造成体质差异	9
体质随年龄的变化而变化	9
男性疾病无一不和体质有关	10
摩腹、捏脊,可以有效增强体质	10
第三章 调养体质:把握时机,掌控调补时间	12
小儿时期体质调养:常带三分饥和寒	12
青春期体质调养:营养均衡,控制体重	13
女人产后体质调养:生命的新起点	14
更年期体质调养:男人女人的另一个春天	15

| 第二篇 |

畏寒怕冷的阳虚体质——不伤不损养阳气

第一章 阳虚体质:养生就是养阳气	18
阳虚体质养生法则:不伤不损阳气	18
阳气不足,所以阳虚体质者怕冷喜热	19
现代人的阳虚体质,多是冰箱“冻”出来的	20

寒湿伤阳气,损阳易生病	21
脾胃运转情况,决定阳气是否充足	22
三阳开泰,阳气始生	23
避免孩子阳虚,从注重怀孕开始	24
老年身体健康,离不开“虚阳气存”	25
第二章 阳虚是寒邪作祟,调理阳虚重在医“寒”	27
病从寒起,寒邪是万病之源	27
寒气重不重,摸摸手脚就知道	27
如何判断身体内有没有寒湿	28
阻断寒气入侵的五条通路	29
寒从脚底起——泡脚治百病	30
让身体远离寒湿的养生要则	30
按摩是驱除体内寒气的有效方法	31
远离邪气侵犯,家居也有讲究	32
坐骨神经痛,那是身体在排寒气	32
第三章 辨清体质选对吃法:多食温暖食物,调和阴阳身自暖	34
阳虚体质的膳食要点:温补脾肾	34
阳虚体质四季饮食调养规则	35
一粒种子,一息真阳——补肾壮阳以小见大	35
姜红茶是除寒湿的“工具”	36
肾阳亏虚,韭菜子是最好的起阳草	37
枸杞子——壮阳补肾小红果	37
仙灵脾酒——益肾壮阳通经络	38
核桃——最适合阳虚体质脑力劳动者	38
日食荔枝三五颗,补脾益肝散寒	39
阳虚体质多食牛羊肉	40
十个胖子九个虚,胖子也要补身体	40
第四章 男人如何摆脱阳虚体质	42
日出而作,日落而息——养阳要跟着太阳走	42
熬夜,伤害男人阳气的罪魁祸首	42
治疗手脚冰凉、夜尿多的壮阳穴——腰阳关	43
八卦连环掌,唤醒体内沉睡的阳气	44
八段锦,为阳气不足者开通“阳光大道”	45
春分一夜阳气升,泻去寒湿温阳来	51
连皇帝都想喝的固肾保精汤	52
保足阳气,长夏防湿“三注意”	52
阳虚男,早泄为何偏爱你	53
身子虚了,哪还有激情澎湃	54
阳虚体质耗掉了元气,遗精接踵而至	55

| 第三篇 |

缺水急躁的阴虚体质——滋阴润津降虚火

第一章 阴虚,身体的“津液”不足了	58
阴失调了吗,问医生不如问自己	58
从“阳常有余,阴常不足”说开去	59
阴虚体质人,爱发火的急躁性格	60
阴虚体质养生法则	60
蓄积能量就要避免出汗过多	61
调节阴虚,让女性顺利度过更年期	62
第二章 辨清体质选对吃法:多吃凉性食物,滋阴清热安心神	63
阴虚体质的膳食要点:多吃水果,少食辛辣	63
养阴须从食物的四气五味说起	63
小米、菠菜滋阴又补血	64
早饭如春雨,流食最补阴	65
阿胶眷顾阴虚之人,不妨试试	65
四款滋阴养颜粥	66
百合滋阴润肺,阴虚者的佳音	67
秋令时节,新采嫩藕胜太医	67
秋日甘蔗赛过参,滋阴又去热	68
鸭肉是阴虚人的上乘之品	69
银耳胜燕窝,对付火气还得靠它	69
饭前先喝汤,滋阴胜过良药方	70
第三章 津亏液少,阴不足——现代人爱“上火”的根源	71
相火妄动就会耗伤阴精	71
上火分虚实,对治有绝招	71
荷叶用处多,清热祛火不能少	72
小小豆芽也是祛火的能手	73
男女老少,清火要对症食疗	73
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸	74
郁闷、烦躁、去心火,苦瓜是味良药	75
第四章 津液不足,皮肤如干涸的土地——女人不滋阴,美丽终是镜中花	76
“阴柔”如水的女人更惹人怜惜	76
滋阴,你的肌肤完全可以拒绝春燥	76
由“睡美人”谈女人滋阴	77
女人熬夜,要学会内调外补	77

第四篇

最受富贵病青睐的痰湿体质——祛痰除湿消脂

第一章 祛除湿痰,畅达气血——“逆转”痰湿体质	80
痰与湿是如何形成的	80
好吃懒做,多为痰湿体质	80
祛痰祛湿是痰湿体质者的首要任务	81
情志不畅会加重体内痰湿	82
痰湿体质的刮痧调治法	83
中医对治痰湿体质者的脱发现象	83
痰湿体质者要多游泳	84
痰热内扰,就要化痰清热	84
第二章 辨清体质,选对吃法:清淡微温食物,化痰降浊畅气血	85
多食粗,少食细——痰湿体质的饮食法则	85
荤食生痰湿,五谷方为养	86
痰湿者,宁可食无肉,不可食无豆	87
晚餐像贫民,痰湿体质者的长寿之道	88
有痰咳不出,就找瓜蒂散	89
痰湿体质者要多吃枇杷	90
面色淡黄暗沉、少光泽,喝冬瓜桂花汤	91
黄瓜、竹笋,都是清热利水的好手	91
芡实山药薏仁粥,可消除痰湿人的困乏之症	92
润肺消痰避浊秽,首选茼蒿	93
茯苓性平和,有利痰湿定心神	94
桂圆入心脾,治内邪有奇效	94
理气化痰、舒肝健脾说佛手	95
养肝益肾、乌须美发说首乌	96
北魏皇后的宣肺利气食谱	96
第三章 健运脾胃,兼去痰湿——痰湿到平和的演变过程	99
脾被伤,痰湿重,百病自然生	99
胃是人体加油站,全力打好保“胃”战	100
脾胃功能健旺,则面生华彩	100
秋日乱进补,小心伤脾胃	101
脾胃虚弱,离不开猪肚汤	101
每天食粥一大碗,壮脾祛湿调痰湿	102
脾胃不好,可以喝一喝补中益气汤	103
脾胃大师李东垣的健康忠告	103
补阴养胃,胃炎就会“知难而退”	104

对付胃痛,食物疗法最见效	104
第四章 腰带越长,寿命越短——祛脂减肥益健康	106
大肚腩是痰湿体质的标志	106
肥胖症形成的七大因素	106
先上饮食课,再解决减肥问题	107
不逞口腹之欲,吃出标准体重	108
九成肥胖源于晚餐吃得太好	109
减少热量的几个饮食细节	110
降低脂肪吸收的几大法门	110
清消饮,益气健脾,从容减肥不反弹	111
针灸减肥,广受欢迎的绿色减肥法	112
色彩减肥——一种时尚,一种态度	113
正确饮水,既可排毒又可瘦身	113
第五章 顽痰生怪症——痰湿体质,培育“三高”的温土	115
糖尿病	115
高血压	118
高血脂	120

| 第五篇 |

长痘易怒的湿热体质——祛湿清“浊”利身

第一章 湿热氤氲,又湿又热,排泄不畅的湿热体质	124
湿热氤氲,湿热体质者湿、热并见	124
湿热体质分脾胃湿热和肝胆湿热	125
湿热体质如何清热祛湿	126
湿热体质要注意疏肝利胆	127
第二章 辨清体质选对吃法:少甜少酒,燥湿散热助排毒	130
湿热体质的整体饮食结构	130
湿热体质要少吃甜食	131
春天怎么吃才能祛湿排毒	132
夏天一碗绿豆汤,巧避暑邪赛仙方	132
红豆是湿热体质者的绝好保健品	133
薏米是湿热体质者的食疗及美肤佳品	133
湿热体质的养生食谱	134
冬虫夏草不适合湿热体质的人	135
天热湿重引便秘,莴笋为你解忧	136
第三章 疏肝利胆,祛湿热——湿热体质养肝要先行	137
养肝先要了解肝脏	137

湿热体质养肝护肝总法则	138
大蒜是保护肝脏的上佳选择	139
每天喝点花草茶,清肝又明目	140
怒伤肝,有了火气一定要发泄出来	141
熬夜伤肝,别让肝气偷偷流光	142
饭后静坐养肝,户外运动护眼	143
按摩大穴帮助女性消除脂肪肝	144
脂肪肝——都是肥胖惹的祸	145
肝硬化:如何才能软下来	146
胆结石患者:如何“胆石为开”	147
章门——治疗黄疸肝炎的“退黄穴”	147
行间——消除肝脏郁结的去火穴	148
第四章 湿热季节助长湿热体质:夏季要避湿热	149
夏季湿热产生的原因以及表现	149
夏至护阳避暑邪	150
湿热体质夏季祛暑湿的好方法	150
小满养生防“湿”当先	151
小暑静心更要小心	152
大暑首先防中暑	153
养脾三法,让“苦夏”成为轻松之旅	153
夏季暑湿难耐,养护心脏最重要	154
凉茶新喝法,盛夏享口福	155
第五章 脸部困扰:从湿热到“痘痘”的转变	156
湿热体质容易出现“痘痘”问题	156
湿热体质者预防“痘痘”的洗脸妙方	156
湿热体质易生“痘”,拔拔火罐可防治	158
按摩天枢和内庭,将脸上的痘痘一扫而光	158
辨证施治,不同痤疮的诊治秘方	159
中医偏方,对治痤疮	160
柠檬加蜂蜜,细致毛孔去除痘印	161
第六章 体质偏颇,疾病的温床:湿热体质易感病症	162
湿热体质易患湿疹	162
脚臭其实是脾湿造的“孽”	163
用按摩消除你的慢性前列腺炎	163
前列腺增生复方自愈调理法	164
蒲公英熟地汤:防治阴道炎有奇效	164
外阴瘙痒愁煞人,补肾祛湿除病根	165
拨开胆囊炎的重重迷雾	166
湿瘀一去人不虚——腰痛的复方自愈调理法	167

| 第六篇 |

失眠忧郁的气郁体质——疏肝理气养神

第一章 郁闷,不高兴,生闷气:气郁体质“善太息”	170
气郁体质养生法则:七情平和,适补肝血	170
气郁与阳痿,怎样一个恶性循环	170
顺利度过更年期气郁综合征	171
肝气郁结,按揉太冲标本皆可治	172
按压太阳穴,让你远离抑郁的困扰	173
第二章 辨清体质选对吃法:多吃补气食物,少饮酒	174
胆郁痰扰,心神不宁找竹茹	174
金橘药食双优,理气又解郁	174
麝香辟秽通络,活血散结就找它	177
气郁体质要多吃萝卜	177
安神解郁,试试合欢花	178
最能让你感觉快乐的10种食物	178
5种食物帮你解除疲劳	179
清淡晚餐,不再与失眠为伍	180
缓解压力,合理调理饮食	181
压力太大要顶住,关键就在维生素	181
8种让你摆脱压力的食品	182
日常小食谱,让你无“压”一身轻	183
小小食物让你不再悲伤、难过、恐惧	183
第三章 调顺气血,告别气郁——回归心灵的田园	185
气郁体质者需畅达情志	185
改善气郁体质,驱逐让我们身体不安的情志病	186
三剂“调情”药方,改善气郁体质	187
巧用茉莉,扑鼻清香理郁养神	188
百合花茶,让你远离焦虑	189
常喝人参花茶酒,神经不衰弱	190
薰衣草:留住宁静的心境	191
敷贴疗法,好心情是这样“贴”出来的	191
脐疗法,让你不再被莫名烦恼缠绕	192
拉耳朵疗法,对治神经衰弱效果独到	193
第四章 体质偏颇,疾病的温床:气郁体质易感病症	194
抑郁症	194
偏头痛	197
月经不调	199

| 第七篇 |

反复感冒的气虚体质——健脾避风养正气

第一章 养生调体,气虚体质重在补气	204
气足,才能百病不生	204
气虚体质的养生法则:补气避寒	204
过度运动是在伤“气”	205
脾俞、足三里两穴,可用来补脾气虚	206
一觉闲眠百病消,补气不忘睡眠好	207
寅时醒来大口咽津补气血	208
女性气虚调养之道	208
产后气虚的调理方案	209
补气血要规避误区	209
第二章 辨清体质选对吃法:忌冷抑热,从内到外滋养	211
气虚体质的食疗原则——补气养气	211
判断人体气血是否充足的小窍门	211
气血两虚时该怎么补	213
食物越细碎越补气血	214
鸡肉可避风邪,气虚体质者应多吃	215
睡眠加红枣,补气消病的好方法	215
气虚体质饮食要清淡营养	216
补中益气,就找这三款药粥	217
强身健体还要多喝一些肉粥	218
“夜猫”岂能不吃“草”	219
老年人脾胃气弱的饮食调理	219
第三章 养护气虚先固正气,正气充足百病消	221
正气一足,有病祛病,无病强身	221
正气乃是“秉先天之精,合后天之力”	221
养生之本——“内养正气,外慎邪气”	222
阻止外邪入侵要养好正气津液	223
采集浩然元气以行气	224
一呼一吸谓之气——五种有效的呼吸补气法	224
硬熬身体伤正气,别因工作毁了健康	226
培固正气的三大法宝——养精补气提神	227
第四章 脾是生气之源,肺是主气之枢——气虚体质要壮脾肺	229
有些腹胀要靠补气来解	229
秋天养肺应“少辛增酸”	229
养好肺气也要看肺经	230

思伤脾,应懂得调节情志	233
养护脾肺,其实很简单	234
太渊——补肺的最佳选择	235
高度警觉,别让肺结核死灰复燃	236
做个健康人,就要拒绝气管炎	237
消气解肿,肺气肿的食疗王道	238
第五章 制敌先知敌,调和气虚先避邪气	239
外感发病多因风邪无定形	239
梳头在春晨,神清气爽有活力	239
润肺安神的百合,秋季应常食	240
萝卜温中健脾,行气宽中	241
控制人体元气消耗可常练静功	241
储能养气,不损即是补	242
第六章 体质偏颇,疾病的温床:气虚体质易感病症	244
气虚会导致多种疾病	244
气虚体质者,小心风邪侵身	244
气虚脾胃则虚,胃下垂需补气	245
气虚的人更要防感冒	247
气虚乏力就会感到疲劳	248
气提早耗尽,人就会“过劳死”	250

第八篇

血脉不畅的血瘀体质——疏肝活血散郁

第一章 通则不痛,痛则不通——血瘀体质重在活血散瘀	252
为什么会产生血瘀体质	252
血瘀体质的日常调理	252
疏经通络,用刮痧法活血化瘀	253
青筋暴突显示气血瘀滞	254
按摩全身活血通脉,改善血瘀体质	255
脑力型血瘀者,多吃行气散结的食品	256
排除体内毒素的净血秘方	256
凤仙花:活血通经,祛风止痛	257
刺激食欲,让厌食从你身边走开	257
第二章 辨清体质选对吃法:忌食寒凉,养阴化瘀保健康	259
当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药	259
化瘀有秘方,活血山楂汤	259
通利血脉,葡萄酒还你好气色	260

补血祛瘀的“黑豆盛宴”	261
绿茶清热活血,血瘀体质者宜常食	262
玫瑰散郁,让瘀痛随香而去	263
“希望之果”——杧果的行气润燥之效	264
春暖花开,解毒化瘀常食油菜	265
肉桂:温中补阳,活血祛瘀	266
《本草纲目》中的“补血四宝”:当归、熟地、川芎、白芍	266
第三章 瘀血,加快身体的衰老——抗击衰老从疏通气血开始	268
气血瘀滞是人体衰老的主要原因	268
气血畅通就可延缓衰老	269
笑——畅通血液,防病抗衰的良药	270
善补气血从根本上化解血瘀	271
适合每个人的补血套餐	272
抗衰老、补血的家常食物大盘点	273
祛瘀化血,轻轻松松美丽“下斑”	274
调理气血,防衰老需排毒	275
第四章 毒素丛生,血瘀气滞——排除毒素,气自畅	277
导致血瘀的罪魁祸首——毒素	277
排毒大战,从清除体内“三浊”开始	277
全身排毒保健的三大方式	278
血液毒素乃万病之源	279
老年人血稠,四点须注意	279
宿便,体内毒素的根源	280
双歧杆菌:利用体内“好细菌”来排毒	281
黄瓜是当之无愧的体内“清道夫”	282
猪血——人体废料的“清道夫”	283
茄子——清热解毒又防痲	283
绿豆芽——排毒瘦身如意菜	284
科学断食,对肠道毒素进行“大清仓”	284
居家简易运动,轻松排出毒素	285
第五章 癌症,身体里的血瘀气滞——血瘀体质者脱不开的手铐	287
癌症的本质——“瘀”	287
保证经络的畅通对防癌很重要	288
癌痛来袭,要用食物这个“止痛药”	288
保持气流畅通——防癌的重中之重	289
大扫除,别让“垃圾”堵塞了你的身体	290
点名防癌食物,让癌症“避而远之”	291
抗癌食谱:有癌治癌,无癌防癌	292
肺癌的家庭调理方案	294
乳腺癌的家庭调理方案	296

食道癌的家庭调理方案	299
大肠癌的家庭调理方案	300
胃癌的家庭调理方案	301
肝癌的家庭调理方案	304
宫颈癌的家庭调理方案	306
白血病的家庭调理方案	308
第六章 妇科疾病,多是瘀血惹的祸——活血化瘀才是根本	311
化瘀赞育汤,不孕女人的福音	311
活血化瘀,治疗子宫内膜异位症	313
温暖冰期女人的食疗方法	314
女人以肝为本,养好肝远离妇科病	315
远离盆腔里的困扰,女人需理气散瘀	316
治疗血瘀型痛经应双管齐下	317
气血通畅,月经才顺畅	319
祛瘀消症汤,防崩治经漏	320
内分泌失调系“气血瘀滞”	321
按揉心俞、神门和足三里,让你每月情绪安好	322
按摩这几个穴位治疗闭经	323
四步解决女人问题:卵巢囊肿	324
三仁汤,治疗白带异常有疗效	325

| 第九篇 |

易过敏的特禀体质——益气固表远离过敏

第一章 益气固表,养血消风——由内到外改善过敏体质	328
过敏体质,健康的危险信号	328
皮肤过敏,特禀体质的最大苦恼	329
鼻子过敏,芳香疗法就能搞定	329
特禀体质,出外“踏青”要防花粉过敏	330
特禀体质者,离“寒”远一点	331
驱除“外邪”是战胜过敏的外部“助推器”	331
环境因素加剧过敏的发生	332
预测和预防新生儿的过敏症	333
第二章 辨清体质选对吃法:合理“挑”食,培本固表防过敏	335
过敏体质的内在因素——先天禀赋不足	335
教你一点一点“吃掉”过敏	335
防止过敏的食物及食疗方法	336
蔷薇、合欢,花朵也能抗过敏	338

特禀体质补充维生素要慎重	339
让人更健康的“天然饮食法”	340
第三章 免疫力是盔甲,改善特禀体质的秘密武器	342
身体不适,让免疫力对抗病菌侵袭	342
日益衰弱的免疫力给邪气可乘之机	342
吃对维生素,让你的免疫力节节升高	343
足底按摩——最有效的免疫力提升法	344
饮食跟着季节走,身体才能固若金汤	345
防止辐射,莫让低下的免疫力伤了身	346
O型血增强免疫力的食补大法	347
A型血增强免疫力的食补大法	348
B型血增强免疫力的食补大法	349
AB型血增强免疫力的食补大法	349
自我疗伤:测测你的免疫力	350
第四章 过敏了,从体质开始调整——逆转过敏体质,“阻挡”疾患	352
哮喘,特禀体质最常见的症状	352
孩子哮喘的预防与治疗	353
止住喷嚏,还需小“手段”	353
让过敏性鼻炎不“过敏”的方法	354
过敏性结肠炎,试试人参莲子粥	355
解表消疹汤,除去荨麻疹不留痕	356
摆脱牛皮癣,这些方法很神通	357
治疗皮肤炎的中药方	359
湿疹的中医疗法	360
气喘——芳香让呼吸更顺畅	361
精油因子有效对抗疱疹病毒	362
防治过敏,饮食对抗小儿风疹	362
小儿水痘的防治方法	363

第十篇

形神和谐的平和体质——养生博采“中庸之道”

第一章 气血和谐,七情适度——得天独厚的平和体质	366
平和体质养生应采取中庸之道	366
顺四时,调五味,平和体质这样养护	367
戒烟少酒,别让烟酒毁了你的好体质	367
平和体质的最佳运动方式——太极拳	368
平和体质养生先养心	370