

健康是吃出来的

# 中医体质的

# 飲食調理

体质是指人这个机体所具有的一种素质，是反映人的身体健康与否而处于的一种状态。每种体质都有其特点，以及可能发生某类疾病的趋向。

体质具有先天遗传性、群类趋同性、个体差异性、相对稳定性、动态可调性等特性。因此，认为体质是由先天秉承父母的遗传、又受后天多种因素影响综合而形成的，尤其是后天因素对体质的形成影响很大。

王国玮 李建 主编

军事医学科学出版社

# 中医体质的 饮食调理

主 编 王国玮 李 建



 军事医学科学出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中医体质的饮食调理/王国玮, 李建主编. —北京: 军事医学科学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80245-421-7

I. 中… II. ①王…②李… III. 体质—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238503号

|       |                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------|
| 出 版   | 军事医学科学出版社                                             |
| 地 址   | 北京市海淀区太平路 27 号                                        |
| 邮 编   | 100850                                                |
| 发 行 部 | (010) 66931051 66931049<br>63827166                   |
| 编 辑 部 | (010) 66931127 66931039 66931038<br>86702759 86703183 |
| 传 真   | (010) 63801284                                        |
| 网 址   | <a href="http://www.mmsp.cn">http://www.mmsp.cn</a>   |
| 印 装   | 北京冶金大业印刷有限公司                                          |
| 发 行   | 新华书店                                                  |
| 开 本   | 787mm × 1092mm 1/16                                   |
| 印 张   | 13.375                                                |
| 字 数   | 244 千字                                                |
| 版 次   | 2010 年 1 月第 1 版                                       |
| 印 次   | 2010 年 1 月第 1 次                                       |
| 定 价   | 38.00 元                                               |

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

# 内容提要

你知道自己是什么体质吗？你知道这些体质的特点吗？你知道根据自己的体质哪些食物可以吃、哪些食物不宜吃吗？

本书用通俗易懂的语言介绍了体质的起源、分类，以及现代学者对体质的研究成果；更详细地讲解了健康人常见的平和体质、亚健康人常见的偏颇体质的特点和养生要点；重点介绍了这些体质的饮食调养，从 66 种人们常吃食物的性味、功用、来历传说、内含营养值、现代研究、如何食用等几方面来讲述，使广大读者对这些食物能有新的了解，并且还介绍了这些食物的烹饪制作过程，具有一定的实用性。

本书特别适合于对中医感兴趣、对健康感兴趣、对食疗感兴趣的广大读者。这是一本科普读物，但书中渗透着中国人的文化、中国人的健康理念、中国人的饮食习惯。希望本书能够成为您的良师益友。

# 《中医体质的饮食调理》

## 编委会

主 编：王国玮 李 建

编 者：王国玮 李 建 李基林

吴剑坤 韩秀菊 杨国政

王艳莉 朱硕硕 吴春节

杜 捷 刘殿池 王春华

吉惠敏 齐汝敏 易京红

樊惠兰 汪 蕾 李晓梅

叶 明 吴明发 张美玉

牟秀霞 李金立 王东华

刘 龙 马志超

# 前言

《黄帝内经·素问》曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”这是两千多年前的古人告诉我们：最聪明的医生“治未病”。那么什么是“治未病”呢？就是根据自己的家族情况、个人体质，辨明发病倾向，从而找出预防疾病或推迟疾病发生的办法。

“治未病”是中医学的健康观，是奉献给人类的健康医学模式，是古代医家几千年来在中医预防和制服瘟疫的过程中不断总结和完善的“未病先防、既病防变”的科学思想。随着社会的进步，人们渴望健康的欲求日益增长，人们逐渐认识到单纯治疗“已病”是消极被动的，是对医学主体功能的削弱与颠倒。这昭示着 21 世纪的医学将不再继续以疾病为主要研究对象，而是以人的健康为研究对象与实践目标的健康医学，它将是未来医学发展的方向。

世上本无病，愚人使生之。一般人认为人年纪大了、老了，就要生病，病多了、病久了就走向死亡。很少人会去想：人有没有可能不生病呢？当然可能，长生不老是一种实现不了的奢望，但健康到老、无疾而终是人人都可以做到的，只是大多数人不知道方法。《黄帝内经》中说“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰”，反观今时之人却“年半百而动作皆衰”。这是因为世上原本是没有病的，而造成疾病的原因往往是人的无知行为所造成。如人为了满足自己各种各样的欲望，严重地破坏了生态环境，出现海啸、地震、干旱、水灾等，你对自然进行破坏，自然就对你进行惩罚。而且，人也没有放过自己——透支体力、精神浮躁、饮食不合理、缺乏运动、没有良好的生活规律。你对自己的内环境过度开采，身体就拿疾病来惩罚你。

在中医体质学中，体质的概念是指人体生命过程中，在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等方面综合的、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。表现为结构、功能、代谢以及对外界刺激反应等方面的个体差异性，对某些病因和疾病的易感性，以及疾病转变回归中的某种倾向性。它具有遗传

性、个体差异性、群类趋同性、相对稳定性和动态可变性等特点。中医体质的概念，一方面体现了体质形成的基础是先天禀赋和后天获得两个基本要素。另一方面也反映了机体内、外环境相统一的整体观念。机体内环境的协调性体现在人的形体结构、脏腑功能与精神意识相关，即中医“形神合一”的生命观。机体与外环境的统一，是指生命个体在后天生长发育过程中与外界环境相适应而形成的个性特征，体现了“天人合一”的整体观，即人与社会统一，人与自然统一。

中医养生最重要的内容之一就是“食疗养生”。中华民族有着丰富的传统食物保健理论，中医养生、饮食实践，在民族的繁衍生息中一直起着极其重要的作用。《黄帝内经》指出：“五谷为养，五果为助，五言为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精神气。”现代研究表明，传统保健食品，中医养生饮食是具有抗疲劳、提高机体免疫功能、改善血液循环、促进新陈代谢、降压降脂、抗动脉硬化、抗衰老等作用，若能合理使用，还可达到配合治疗疾病的作用。本书根据人们常见体质的不同，结合一年四季的自然变化，提出“食疗养生”的具体方法，从而让每个人了解自己，辨证施养，达到减少疾病发生，健康长寿的目的。

王国玮 李 建

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一章 体质的源流与分类 .....    | 001 |
| 一、体质的源流 .....         | 001 |
| 二、古籍中体质的分类 .....      | 003 |
| 三、现代临床体质分类 .....      | 005 |
| 四、中医体质分类与判定标准 .....   | 006 |
| 第二章 平和质的饮食调理 .....    | 011 |
| 第一节 平和质的特点与饮食调养 ..... | 011 |
| 一、平和质的特点 .....        | 011 |
| 二、平和质的饮食调养 .....      | 011 |
| 第二节 四季的特点与饮食调养 .....  | 013 |
| 一、春季的特点与饮食 .....      | 013 |
| (一) 春季的特点与养生 .....    | 013 |
| (二) 春季常见食物的食疗 .....   | 016 |
| 韭菜 .....              | 016 |
| 香椿 .....              | 018 |
| 大葱 .....              | 020 |
| 笋 .....               | 023 |
| 荠菜 .....              | 025 |
| 菠菜 .....              | 028 |
| 二、夏季的特点与饮食 .....      | 029 |





|                     |     |
|---------------------|-----|
| (一) 夏季的特点与养生 .....  | 029 |
| (二) 夏季常见食物的食疗 ..... | 032 |
| 西瓜 .....            | 032 |
| 番茄 .....            | 034 |
| 桃 .....             | 038 |
| 木耳 .....            | 039 |
| 马齿苋 .....           | 042 |
| 三、秋季的特点与饮食 .....    | 044 |
| (一) 秋季的特点与养生 .....  | 044 |
| (二) 秋季常见食物的食疗 ..... | 045 |
| 梨 .....             | 045 |
| 百合 .....            | 048 |
| 红薯 .....            | 051 |
| 茄子 .....            | 053 |
| 菊花 .....            | 056 |
| 洋葱 .....            | 058 |
| 南瓜 .....            | 060 |
| 四、冬季的特点与饮食 .....    | 063 |
| (一) 冬季的特点与养生 .....  | 063 |
| (二) 冬季常见食物的食疗 ..... | 064 |
| 白菜 .....            | 064 |
| 姜 .....             | 067 |
| 金橘 .....            | 069 |
| 圆白菜 .....           | 071 |
| 香菇 .....            | 073 |
| 蒿子杆 .....           | 076 |
| 蜂蜜 .....            | 078 |

## 第三章 偏颇体质的饮食调理 ..... 081

## 第一节 阴虚质的特点与饮食调理 ..... 081

## 一、阴虚质的特点与调养 ..... 081

## 二、适宜食用的食物 ..... 082

海参 ..... 082

牛奶 ..... 085

银耳 ..... 087

黑芝麻 ..... 088

## 三、常见病 ..... 091

便秘 ..... 091

## 第二节 阳虚质的特点与饮食调理 ..... 092

## 一、阳虚质的特点与调养 ..... 092

## 二、适宜食用的食物 ..... 094

核桃 ..... 094

羊肉 ..... 096

雀肉 ..... 098

鹿肉 ..... 100

## 三、常见病 ..... 102

腰腿痛 ..... 102

## 第三节 气虚质的特点与饮食调理 ..... 103

## 一、气虚质的特点与调养 ..... 103

## 二、适宜食用的食物 ..... 104

大枣 ..... 104

小米 ..... 108

扁豆 ..... 110

鸡肉 ..... 112



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 胖头鱼 .....             | 115 |
| 三、常见病 .....           | 116 |
| 自汗 .....              | 116 |
| 感冒 .....              | 117 |
| 第四节 血虚质的特点与饮食调理 ..... | 118 |
| 一、血虚质的特点与调养 .....     | 118 |
| 二、适宜食用的食物 .....       | 119 |
| 桑葚 .....              | 119 |
| 阿胶 .....              | 121 |
| 猪肉 .....              | 123 |
| 牛肉 .....              | 125 |
| 荔枝 .....              | 127 |
| 甲鱼 .....              | 128 |
| 三、常见病 .....           | 130 |
| 贫血 .....              | 130 |
| 第五节 气郁质的特点与饮食调理 ..... | 132 |
| 一、气郁质的特点与调养 .....     | 132 |
| 二、适宜食用的食物 .....       | 133 |
| 白萝卜 .....             | 133 |
| 玫瑰花 .....             | 136 |
| 荞麦 .....              | 138 |
| 大麦 .....              | 140 |
| 三、常见病 .....           | 142 |
| 失眠 .....              | 142 |
| 更年期综合征 .....          | 143 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第六节 血瘀质的特点与饮食调理 ..... | 144 |
| 一、血瘀质的特点与调养 .....     | 144 |
| 二、适宜食用的食物 .....       | 146 |
| 红糖 .....              | 146 |
| 黄酒 .....              | 148 |
| 番木瓜 .....             | 150 |
| 山楂 .....              | 153 |
| 三、常见病 .....           | 155 |
| 痛经 .....              | 155 |
| 头痛 .....              | 156 |
| 第七节 湿热质的特点与饮食调理 ..... | 158 |
| 一、湿热质的特点与调养 .....     | 158 |
| 二、适宜食用的食物 .....       | 159 |
| 苦瓜 .....              | 159 |
| 绿豆 .....              | 161 |
| 冬瓜 .....              | 163 |
| 芹菜 .....              | 165 |
| 黄瓜 .....              | 167 |
| 三、常见病 .....           | 171 |
| 痤疮 .....              | 171 |
| 痔疮 .....              | 172 |
| 第八节 痰湿质的特点与调理 .....   | 173 |
| 一、痰湿质的特点与调养 .....     | 173 |
| 二、适宜食用的食物 .....       | 175 |
| 薏苡仁 .....             | 175 |
| 橘皮 .....              | 177 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 枇杷 .....              | 178 |
| 鲤鱼 .....              | 180 |
| 三、常见病 .....           | 182 |
| 糖尿病 .....             | 182 |
| 第九节 特禀质的特点与饮食调理 ..... | 184 |
| 一、特禀质的特点与调养 .....     | 184 |
| 二、适宜食用的食物 .....       | 185 |
| 莲子 .....              | 185 |
| 粳米 .....              | 187 |
| 山药 .....              | 189 |
| 花生 .....              | 191 |
| 胡萝卜 .....             | 193 |
| 第四章 中医体质的自我测试 .....   | 197 |
| 一、中医体质的分类与判定表 .....   | 197 |
| 二、判定方法 .....          | 202 |
| 三、判定标准 .....          | 202 |
| 四、示例 .....            | 202 |

## 第一章 体质的源流与分类

体质是指人这个机体所具有的一种素质，是反映人的身体健康与否而处于的一种状态。每种体质都有其特点，以及可能发生某类疾病的趋向。

体质具有先天遗传性、群类趋同性、个体差异性、相对稳定性、动态可调性等特性。因此，认为体质是由先天秉承父母的遗传、又受后天多种因素影响综合而形成的，尤其是后天因素对体质的形成影响很大。

### 一、体质的源流

古今中外的许多前人对体质有许多论述，公元前 300 多年古希腊被认为是医学之父的希波克拉底提出的气质学说，曾被公认为是世界最早的体质学说。希波克拉底认为人体有四种不同的体液，人体中这些体液的比例决定了人的气质，并依此把人分为多血质型、胆汁质型、黏液质型、忧郁质型。前苏联著名科学家巴甫洛夫，依据神经过程的强度、平衡性、灵活性，把人分为兴奋型、灵活型、安定型、抑制型等。在国外，到目前为止已有三十多种体质类型学说。

在中国，早在两千多年前（公元前 400 多年，比古希腊的希波克拉底更早一些）成书的《黄帝内经》里，就对体质学说进行了深入的探讨。因此认为《黄帝内经》中对体质的论述应是世界最早的，并且《黄帝内经》是中医体质学说理论的渊源。《黄帝内经》不仅注意到体质的个体差异性，而且从不同的角度对人的体质作了若干分类。如其中的《灵枢·阴阳二十五人篇》就提出了两种体质分类方法，篇中运用阴阳五行学说，结合



希波克拉底



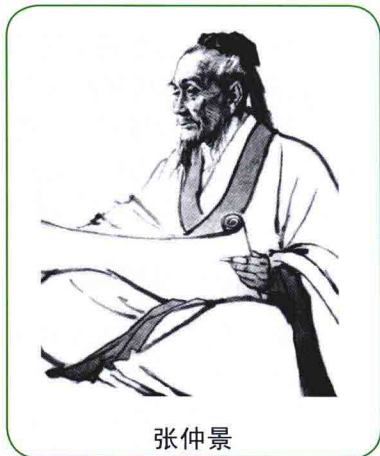
人的肤色、体形、禀性、态度以及对自然界变化的适应能力等方面的特征，总结出木、土、火、金、水五种不同的体质类型，再根据五音太少，阴阳属性以及手足三阴经的左右上下，气血多少的差异，将上述每一类再分为五类，形成二十五种体质类型。而在《灵枢·通天篇》中则根据人体体质的阴阳盛衰，把人分为太阴之人，少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人五种类型。《黄帝内经》中除上述两篇论述体质外，其他篇章中对体质的散在论述也不少，比如《灵枢·寿夭刚柔篇》里说：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳。”从而指出人体的形气有阴阳刚柔的区别。在《素问·异法方宜论》里还指出由于地域环境气候不同，导致居民生活习惯不同，所以形成不同的体质，易患不同的病症。可以说，《黄帝内经》奠定了中医体质学说的基础。

此后，东汉张仲景继承《黄帝内经》中有关体质学说的理论，结合自己的实践，以人体正气胜衰、脏腑属性为前提，创造了辨证论治的理论，将中医的体质学说融于辨证论治当中，为后人治病治病、养生保健提供了具体的方法。

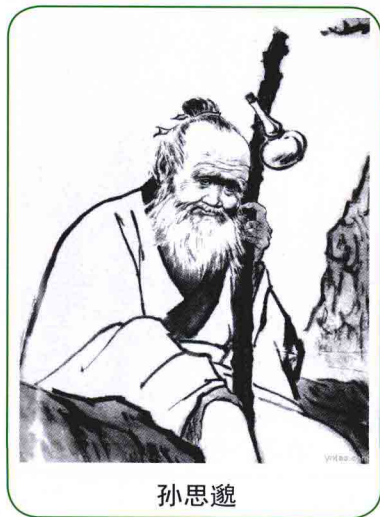
王叔和在著名的《脉经》中认为，诊脉中也要结合体质特征，根据体质的情况与脉象结合起来加以判断。书中记载：“凡诊脉当视其人大小、长短及性气缓急。”

唐代药王孙思邈指出：“凡人秉形气有中适，有躁静，各各不同，气脉潮动，亦各随其性韵。”在这里孙思邈认为：分析脉形时，还要参考体质特征，不能惟以脉辨病，而且脉诊也是辨别体质类型的一个重要因素。

到了清代，叶天士在临床中十分重视患者的体质类型，认为通过对患者体质类型分析，来确立治疗大法是提高临床疗效的重要办法。《外感温热篇》中说：“湿邪害人最广，如面色白者，须要顾其阳气……面色苍者，须要顾其津液……在阳旺之躯，胃湿恒多，在阴盛之体，脾湿亦不少，然其化热则一。”在这里他强调了在治疗时应顾及到患者的体质。



张仲景



孙思邈



中医的体质学说不仅在诊病治病方面提供了具体的方法，而且认为是否得病也与体质有密切的关系，比如同样的环境或者致病因素下，有的人会得病，而有的人却安然无恙。而且即使在得病后，这些人所患的病所表现的症状也不尽相同，正如《医理辑要》中所说：其“易风为病者，表气素虚；易寒为病者，阳气素弱；易热为病者，阴气素衰；易伤食者，脾胃必亏；易劳伤者，中气必损”。说明体质因素对某些致病因素表现为易感受其邪，这就为人们“治未病”——未病先防提供了重要的理论依据和预防方法。

新中国成立以来，中医界的广大医务工作者十分重视对体质的研究，尤其是进入20世纪70年代后，全国的中医药大学和中医药研究机构从50年代的成立阶段，逐步进入了巩固发展阶段，中医学者们对中医理论与实践的研究逐步深入，对体质的研究也渐露头角。尤其是以北京中医药大学的王琦教授为代表的中医学者通过对《黄帝内经》和历代医家有关体质的深入发掘、研究，从多角度对中医体质加以研究，取得了丰硕的成果。

## 二、古籍中体质的分类

由于先天禀赋有强弱，饮食气味有厚薄，方位地势有差异，贫富贵贱苦乐各不相同，从而导致了个体差异。因此，祖国医学非常重视对不同人体特征进行分析。古医籍中记载了大量的关于体质的论述，从多方面对体质进行了分类。

### 1. 阴阳分类法

这种体质分类，是根据人体的阴阳多少，并结合体态、性格特征进行分类的。

《灵枢·通天》：

“盖有太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人，凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不同。”

“太阴之人，贪而不仁，下齐湛湛，好内而恶出，心抑而不发，不务于时，动而后之，此太阴之人也。”

“少阴之人，小贪而贼心，见人有亡，常若有得，好伤好害，见人有荣，乃反愠怒，心疾而无恩，此少阴之人也。”

“太阳之人，居处于于，好言大事，无能而虚说，志发于四野，举措不顾是非，为事如常自用，事虽败，而常无悔，此太阳之人也。”

“少阳之人，提谛好自贵，有小小官，则高自宣，好为外交，而不内附，此少阳之人也。”





“阴阳和平之人，居处安静，无为惧惧，无为欣欣，婉然从物，或与不争，与时变化，尊则谦谦，谭而不治，是谓至治。”

### 2. 五行分类法

这种体质分类，是根据五行，再结合人的体形、性格特征、对季节的适应能力等将体质分为木、火、土、金、水五大类型，然后每个类型再比类于古代乐谱中的角、徵、宫、商、羽，细分五小型，共二十五型。

《灵枢·阴阳二十五人》：

“先立五形金木水火土，别其五色，异其五形之人，而二十五人具矣。”

“木形之人，比之上角，似于苍帝，其为人苍色，小头，长面，大肩背，直身，小手足，有才，好劳心，少力，多忧劳于事。能春夏不能秋冬，感而病生，足蹶阴佗佗然。大角之人，比于左足少阳，少阳之上遗遗然。左角之人，比于右足少阳，少阳之上随随然。右角之人，比于右足少阳，少阳之上推推然。判角之人，比于左足少阳，少阳之上栝栝然。”

“火形之人，比之上徵，似于赤帝，其为人赤色，广颧，锐面小头，好肩背髀腹，小手足，行安地，疾心，行摇，肩背肉满，有气轻财，少信，多虑，见事明，好颜，急心，不寿暴死。能春夏不能秋冬，秋冬感而病生，手少阴核核然。质徵之人，比于左手太阳，太阳之上肌肌然。少徵之人，比于右手太阳，太阳之下韠韠然。右徵之人，比于右手太阳，太阳之上蛟蛟然。质判之人，比于左手太阳，太阳之下支支颐颐然。”

“土形之人，比之上宫，似于上古黄帝，其为人黄色，圆面，大头，美肩背，大腹，美股胫，小手足，多肉，上下相称，行安地，举足浮，安心，好利人，不喜权势，善附人也。能秋冬不能春夏，春夏感而病生，足太阴敦敦然。大宫之人，比于左足阳明，阳明之上婉婉然。加宫之人，比于左足阳明，阳明之下坎坎然。少宫之人，比于右足阳明，阳明之上枢枢然。左宫之人，比于右足阳明，阳明之下兀兀然。”

“金形之人，比之上商，似于白帝，其为人方面，白色，小头，小肩背，小腹，小手足，如骨发踵外，骨轻，身清廉，急心，静悍，善为吏。能秋冬不能春夏，春夏感而病生，手太阴敦敦然。钛商之人，比于左手阳明，阳明之上廉廉然。右商之人，比于左手阳明，阳明之下脱脱然。大商之人，比于右手阳明，阳明之上监监然。少商之人，比于右手阳明，阳明之下严严然。”

“水形之人，比之上羽，似于黑帝，其为人黑色，面不平，大头，广颧，小肩，大腹，动手足，发行摇身，下尻长，背延延然，不敬畏，善欺给人，戮死。能秋