

老中医

辨体食疗

治百病



● 辨识体质速查
● 不同体质饮食调养
● 常见疾病饮食调养

范颖初杰 主编

学会辨识体质，更好地了解自己。针对不同体质和疾病，合理地选择食疗方法。



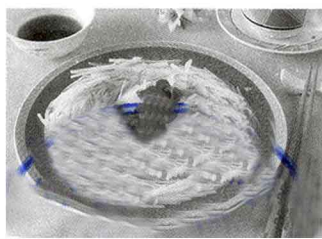
辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



赠光盘

老中医辨体食疗治百病 (赠光盘)

范 颖 初 杰 主 编



辽宁科学技术出版社
·沈阳·

主 编 范 颖 初 杰

副主编 于彩娜 卢 健

编 委 刘 实 张 冶 王 歌 韩 玉 苏 民
张红梅 陈 金 刘立克 刘美思 林 玉

图书在版编目(CIP)数据

老中医辨体食疗治百病 / 范颖, 初杰主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5381-7261-4

I. ①老… II. ①范… ②初… III. ①常见病—食
物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 255190 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 7

字 数: 50 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2012 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化 / 达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-7261-4

定 价: 35.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7261

前 言

体质是指身体的基本素质，是在人的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上逐渐形成的在形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理方面，综合的、固有的一些特质。体质主要反映了生命活动的差异性或特殊性。体质的强弱是由先天禀赋和后天获得来决定的。人们不能改变秉承于父母的先天因素，但可以通过改变后天条件来弥补先天，增强体质。后天条件包括日常生活所涉及的饮食、情志、运动、起居习惯、居住环境、药物等。中医认为，改变体质的因素有以下几方面：第一，合理选择食物，养成良好的饮食习惯。第二，调畅情志，缓解压力。第三，选择适合自己的、科学的运动方式与方法。第四，起居有常，劳逸适度，衣着顺时适体。第五，谨慎用药，不盲目进补。第六，做好关键时期的保养。如何做到以上几点，我们在本书中作了详细的介绍。

本书包括两部分，第一部分为辨识体质，介绍了如何认识体质和体质分类，列举了鉴定体质的方法，可使读者通过回答问题的形式进行积分，判断自己的体质。第二部分为饮食调养，介绍了各种体质饮食调养和常见疾病饮食调养。本书图文并茂，内容实用，操作性强。配有光盘，光盘中介绍了中药煎煮的方法和更多的饮食调养内容，可使读者了解和掌握中药煎煮的方法，更快地查阅到中医食疗的方法。

编著者

2012年1月

目 录

第一部分 辨识体质

- 一、认识体质 001
 - 1. 如何辨识体质 001
 - 2. 如何增强体质 003
- 二、体质分类 003
 - 鉴定体质的方法 004

第二部分 饮食调养

- 一、各种体质饮食调养 008
 - 1. 气虚体质 008
 - 2. 阳虚体质 011
 - 3. 阴虚体质 013
 - 4. 痰湿体质 016
 - 5. 湿热体质 019
 - 6. 血瘀体质 021
 - 7. 气郁体质 024
 - 8. 特禀体质 027
 - 9. 平和体质 030
- 二、常见疾病饮食调养 032
 - 感冒 032
 - 哮喘 034
 - 慢性支气管炎 036
 - 肺结核 039
 - 高血压 041
 - 肥胖症 043
 - 高脂血症 046
 - 冠心病 048
 - 失眠 051
 - 头痛 053

- 耳鸣、耳聋 055
- 便秘 056
- 腹泻 058
- 慢性胃炎 060
- 消化性溃疡 062
- 慢性胆囊炎 064
- 慢性肝炎 067
- 肝硬化 070
- 慢性肾炎 072
- 泌尿系感染 074
- 类风湿性关节炎 075
- 糖尿病 077
- 甲状腺功能亢进症 080
- 痛风 081
- 神经衰弱 083
- 骨质疏松症 085
- 老年性痴呆 086
- 痛经 088
- 更年期综合征 090
- 神经性皮炎 091
- 皮肤瘙痒症 093
- 湿疹 094
- 痤疮 095
- 慢性咽炎 097
- 前列腺增生 099
- 痔疮 101
- 颈椎病 103
- 口腔溃疡 104
- 白内障 105
- 过敏性鼻炎 107

第一部分 辨识体质

一、认识体质

在现实生活中，人们不论是在体态、外貌、声言、性格方面，还是在抗病能力、承受能力、适应能力方面都各不相同。有的人身材高大，有的人身材瘦小；有的人皮肤细腻光滑，有的人皮肤粗糙；有的人头发黑亮浓密，有的人头发枯黄稀少；有的人外向爽朗，有的人内向沉静；天气骤然变化，有的人感冒了，有的人几乎不受影响；同样的药物，有的人吃了就见效，有的人吃了毫无效果；同样的麻辣烫，有的人吃得不亦乐乎，有的人吃完就出现痤疮、口腔溃疡、便秘等。

为什么会有这么大的差别呢？这实际上是由我们的体质所决定的。

所谓体质，就是指身体的基本素质，是在人的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上，逐渐形成的在形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理方面，综合的、固有的一些特质。体质主要反映了生命活动的差异性或特殊性。

1. 如何辨识体质

人的体质不是一成不变的，而是随着年龄的增长不断演变的，也就是说，在不同的年龄段，体质有其不同的特点（表 1-1）。

表 1-1 不同年龄段体质特点

不同时期	生长特点	易患疾病	体质
小儿	生长发育非常迅速，但“心肝有余，脾脾不足”	感冒、消化不良、积食等	“稚阴稚阳”、“纯阳之体”
青壮年	身体壮实、血气方刚，心智达到一生的巅峰状态	易受环境、心智等因素的影响，使体质发生变化	阳气偏盛、容易生内热
中老年	各方面能力和功能均处于衰退状态，精力、体力、活力大不如前	脏气不足、气血亏虚或壅滞，进而导致体质也有所改变	衰阴衰阳、气血亏虚或壅滞

辨别体质，还需特别考虑个体的性别差异。中医学认为男性以“精气”为根，女性以“血”为本（表 1-2）。

表 1-2 不同性别体质特点

性别	生命过程	生理结构	心智	体质
男性	丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八（16岁）肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八（24岁）肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八（32岁）筋骨隆盛，肌肉满壮；五八（40岁）肾气衰，发堕齿槁；六八（48岁）阳气衰于上，面焦，发鬓斑白；七八（56岁）肝气衰，筋不能动；八八（64岁）天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去	代谢旺盛，肺活量大，基础代谢率高于女性，患病后的病情反应也较女性激烈	多个性张扬，大大咧咧，喜欢高谈阔论，属阳性外张的体质表现	平和体质、痰湿体质和湿热体质
女性	女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七（14岁）而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七（21岁）肾气平均，故真牙生而长极；四七（28岁）筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七（35岁）阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七（42岁）三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七（49岁）任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也	免疫功能较强，在血压、基础代谢、能量消耗等方面均低于男性，因此寿命较长	天生细腻敏感，容易为情所困而肝气不舒，易造成或加重气郁、气虚、阳虚等体质	血瘀体质、气郁体质、阳虚体质和阴虚体质

人的体质还存在着虚实、寒热的差异，不论是人的体力、耐力和意志力，还是脏腑功能，都有强弱、虚实、寒热的不同（表 1-3）。

表 1-3 虚、实、寒、热体质表现

证候	表现
虚	形体健壮，声高气粗，面红，易亢奋，口臭，便秘，舌红，苔腻，脉滑有力，检查常显示血压高、血脂高、血黏度高、尿酸高等
实	形体消瘦或虚胖，声低气怯，面色无华，倦怠懒动，腹泻便溏，怕冷，头晕目眩，腰膝酸软，神疲少眠，自汗或盗汗，易感冒，舌淡苔白，脉沉弱无力，或舌红少苔、脉细数等，检查可见不同脏器功能减弱或衰退
寒	形体肥胖，怕冷，四肢不温，喜欢喝热水，易腹泻，面色白，早上起来经常泛吐清水，冬天易生冻疮，喜欢吃咸味或辛辣厚味的食品
热	形体消瘦，怕热，汗多，易口渴，喜欢喝凉开水，面色红，常大便秘结，口舌易生溃疡，喜欢吃清淡的食品

此外，辨别体质还要综合考虑地理位置、职业、生活习惯的影响。所居住的地理位置不同而体质各异，我国东部地区地处沿海一带，气候湿热，因此湿热体质者较多；南部地区气候炎热，雨水偏多，故而湿热体质和血瘀体质者较多；西部地区处于

内陆，气候干燥，气虚体质和阴虚体质者较多，阳虚体质较少；北部地区四季分明，东北地区相对干燥寒冷，多见气虚体质和阳虚体质者，华北地区相对温热湿润，多见湿热体质者。不同的职业背景对体质也有重要影响，脑力劳动者易形成血瘀体质，体力劳动者易形成气虚体质。调查表明，无职业者多为气虚体质或气郁体质，农业劳动者多为气虚体质，工人多为阳虚体质，学生多为阴虚体质、湿热体质或气郁体质，领导干部多见痰湿体质，商业、服务人员多见湿热体质，公务员多见血瘀体质。生活习惯也可以导致体质出现一定程度的偏颇，生活安逸、养尊处优的人，易形成痰湿体质；嗜食肥甘厚味，经常饮酒的人多见痰湿体质或湿热体质。

2. 如何增强体质

体质的强弱是由先天禀赋和后天获得来决定的。我们不能改变秉承于父母的先天因素，但我们可以通过改变后天条件来弥补先天，增强体质。后天条件包括我们日常生活所涉及的饮食、情志、运动、起居习惯、居住环境、药物等方方面面。那么，如何做才能改变后天条件、增强体质呢？

第一，合理选择食物，养成良好的饮食习惯。

第二，调畅情志，缓解压力。

第三，选择适合自己的、科学的运动方式与方法。

第四，起居有常，劳逸适度，衣着顺时适体。

第五，谨慎用药，不盲目进补。

第六，做好小儿期、青春期、妇女产后、更年期、大病后等关键时期的保养。

二、体质分类

中华中医药学会 2009 年 4 月 9 日发布的《中医体质分类与判定标准》，是我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件，其将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型。其中除平和质属正常外，其他八种均属病理性体质（表 2-1）。

表 2-1 体质的特征

分类	总体特征	形体特征	心理特征	发症倾向	适应能力
平和质	阴阳气血调和， 体态适中、面色红 润、精力充沛	体形匀称，健 壮	性格随和，开 朗	平素患病较少	较强
气虚质	元气不足，疲乏、 气短、自汗	肌肉松软不实	性格内向，不 喜冒险	易患感冒、内脏下 垂等；抗病能力弱	不耐受风、 寒、暑、湿

续表

分类	总体特征	形体特征	心理特征	发病倾向	适应能力
阳虚质	阳气不足，畏寒怕冷、手足不温	肌肉松软不实	性格多沉静、内向	易患痰饮、肿胀、泄泻	耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪
阴虚质	阴液亏少，口燥咽干，手足心热	形体偏瘦	性情急躁，外向，好动，活泼	易患虚劳、遗精、失眠、咳嗽、甲亢等	不耐受暑、热、燥邪
痰湿质	痰湿凝聚，形体肥胖，口黏苔腻	形体肥胖，腹部肥满松软	性格偏温和、稳重	易患消渴、中风、胸痹、眩晕、痰饮	对梅雨季节及湿重环境适应
湿热质	湿热内蕴，面垢油光，口苦、苔黄腻	形体中等或偏瘦	性格多心烦急躁	易患疮疖、黄疸、热淋等	不耐湿热气候
血瘀质	血行不畅，肤色晦黯，舌质紫黯	胖瘦均见	易烦，健忘	易患癥瘕、痛证、血证	不耐受寒邪
气郁质	气机郁滞，神情抑郁，忧虑脆弱	形体瘦者多见	性格内向，敏感多虑	易患失眠症、抑郁症、神经官能症	不耐受精神刺激和阴雨天气
特禀质	先天失常，有生理缺陷，易过敏	易有畸形或生理缺陷	随禀质不同而情况各异	易患哮喘、荨麻疹、先天愚型、血友病	适应能力不强

鉴定体质的方法

根据《中医体质分类与判定标准》，使用王琦编制的《中医体质分类判定表》，可以方便、快捷地鉴定体质的类别。

(1) 具体方法

回答《中医体质分类判定表》中的全部问题，每一个问题按 5 级评分，计算原始分及转化分，依据标准判定体质类型。

原始分采用简单求和法计算，即原始分值等于各个条目分值相加。

转化分值范围为 0~100 分。计算公式为：转化分 = $[(\text{原始分} - \text{条目数}) / (\text{条目数} \times 4)] \times 100$ 。

(2) 判定标准

平和质的判定：平和质转化分 ≥ 60 分，且其他八种偏颇体质转化分均 < 30 分时，判定为“是”；平和质转化分 ≥ 60 分，且其他八种偏颇体质转化分均在 30~39 分时，判定为“基本是”；否则判定为“否”。

病理性体质的判定：病理性体质转化分 ≥ 40 分，判定为“是”；30~39 分，判定为“基本是”； < 30 分，判定为“否”。

《中医体质分类判定表》见表 2-2。

表 2-2 中医体质分类判定表

按语：请您根据近一年的体验和感觉，真实回答以下问题。

平和质(A 型)						
	没有	很少	有时	经常	总是	得分
(1) 您精力充沛吗?	5	4	3	2	1	
(2) 您容易疲乏吗?	5	4	3	2	1	
(3) 您说话声音低弱无力吗?	5	4	3	2	1	
(4) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗?	5	4	3	2	1	
(5) 您比一般人耐受不了寒冷(冬天的寒冷, 夏天的冷空调、电扇等)吗?	5	4	3	2	1	
(6) 您能适应外界自然和社会环境的变化吗?	1	2	3	4	5	
(7) 您容易失眠吗?	5	4	3	2	1	
(8) 您容易忘事吗?	5	4	3	2	1	
判断结果:	是		基本是		否	
气虚质(B 型)						
	没有	很少	有时	经常	总是	得分
(1) 您精力疲乏吗?	1	2	3	4	5	
(2) 您容易气短(呼吸短促, 接不上气)吗?	1	2	3	4	5	
(3) 您容易心慌吗?	1	2	3	4	5	
(4) 您容易头晕或站起时晕眩吗?	1	2	3	4	5	
(5) 您比别人容易患感冒吗?	1	2	3	4	5	
(6) 您喜欢安静、懒得说话吗?	1	2	3	4	5	
(7) 您说话声音低弱无力吗?	1	2	3	4	5	
(8) 您活动量稍大就容易出虚汗吗?	1	2	3	4	5	
判断结果:	是		基本是		否	
阳虚质(C 型)						
	没有	很少	有时	经常	总是	得分
(1) 您手脚发凉吗?	1	2	3	4	5	
(2) 您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗?	1	2	3	4	5	
(3) 您感到怕冷、衣服比别人穿的多吗?	1	2	3	4	5	
(4) 您比一般人耐受不了寒冷(冬天的寒冷, 夏天的冷空调、电扇等)吗?	1	2	3	4	5	
(5) 您比别人容易患感冒吗?	1	2	3	4	5	

(6) 您吃(喝)的东西容易感到不舒服或者怕吃(喝)凉东西吗?	1	2	3	4	5	
(7) 您受凉或吃(喝)凉的东西后,容易腹泻(拉肚子)吗?	1	2	3	4	5	
判断结果:	是		基本是		否	
阴虚质 (D 型)						
	没有	很少	有时	经常	总是	得分
(1) 您手脚发热吗?	1	2	3	4	5	
(2) 您感到身体、脸上发热吗?	1	2	3	4	5	
(3) 您皮肤或嘴唇干吗?	1	2	3	4	5	
(4) 您口唇的颜色比一般人红吗?	1	2	3	4	5	
(5) 您容易便秘或大便干燥吗?	1	2	3	4	5	
(6) 您面部两颧潮红或者偏红吗?	1	2	3	4	5	
(7) 您感到眼睛干涩吗?	1	2	3	4	5	
(8) 您感到口干咽燥、总想喝水吗?	1	2	3	4	5	
判断结果:	是		基本是		否	
痰湿质 (E 型)						
	没有	很少	有时	经常	总是	得分
(1) 您感到胸闷或腹部胀满吗?	1	2	3	4	5	
(2) 您感到身体沉重不轻松或不爽快吗?	1	2	3	4	5	
(3) 您腹部肥满松软吗?	1	2	3	4	5	
(4) 您有额部油脂分泌多的现象吗?	1	2	3	4	5	
(5) 您上眼睑比别人肿(上眼睑有轻微隆起的现象)吗?	1	2	3	4	5	
(6) 您嘴里有黏黏的感觉吗?	1	2	3	4	5	
(7) 您平时痰多,特别是咽喉部总感到有痰堵着吗?	1	2	3	4	5	
(8) 您舌苔厚腻或者有舌苔厚厚的感觉吗?	1	2	3	4	5	
判断结果:	是		基本是		否	
湿热质 (F 型)						
	没有	很少	有时	经常	总是	得分
(1) 您面部或鼻部有油腻感或者油光发亮吗?	1	2	3	4	5	
(2) 您容易生痔疮吗?	1	2	3	4	5	
(3) 您感到口苦或嘴里有异味吗?	1	2	3	4	5	
(4) 您大便黏滞不爽、有排不尽的感觉吗?	1	2	3	4	5	
(5) 您小便时尿道有发热感、尿色浓(深)吗?	1	2	3	4	5	

续表

(6) 您带下色黄（白带颜色发黄）吗？（限女性回答）	1	2	3	4	5	
(7) 您的阴囊部位潮湿吗？（限男士回答）	1	2	3	4	5	
判断结果：	是		基本是		否	
血瘀质（G型）						
	没有	很少	有时	经常	总是	得分
(1) 您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗？	1	2	3	4	5	
(2) 您两颧部有细微红丝吗？	1	2	3	4	5	
(3) 您身体上有哪里疼痛吗？	1	2	3	4	5	
(4) 您面色晦黯或容易出现褐斑吗？	1	2	3	4	5	
(5) 您容易有黑眼圈吗？	1	2	3	4	5	
(6) 您容易忘事（健忘）吗？	1	2	3	4	5	
(7) 您口唇颜色偏黯吗？	1	2	3	4	5	
判断结果：	是		基本是		否	
气郁质（H型）						
	没有	很少	有时	经常	总是	得分
(1) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？	1	2	3	4	5	
(2) 您容易精神紧张、焦虑不安吗？	1	2	3	4	5	
(3) 您多愁善感、感情脆弱吗？	1	2	3	4	5	
(4) 您容易感到害怕或受到惊吓吗？	1	2	3	4	5	
(5) 您胁肋部或乳房胀痛吗？	1	2	3	4	5	
(6) 您无缘无故叹气吗？	1	2	3	4	5	
(7) 您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗？	1	2	3	4	5	
判断结果：	是		基本是		否	
特禀质（I型）						
	没有	很少	有时	经常	总是	得分
(1) 您没有感冒时也会打喷嚏吗？	1	2	3	4	5	
(2) 您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗？	1	2	3	4	5	
(3) 您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳嗽的现象吗？	1	2	3	4	5	
(4) 您容易过敏（对药物、食物、气味、花粉或在季节交替变化时）吗？	1	2	3	4	5	
(5) 您的皮肤容易出现荨麻疹（风团、风疹块、风疙瘩）吗？	1	2	3	4	5	
(6) 您的皮肤因过敏出现过紫癜（紫红色瘀点、瘀斑）吗？	1	2	3	4	5	
(7) 您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？	1	2	3	4	5	
判断结果：	是		基本是		否	

第二部分 饮食调养

一、各种体质饮食调养

1. 气虚体质

我国气虚体质的人占人群比例的 12.71%，以西部和东北地区较为多见，又以无业者和重体力劳动者多见。先天禀赋不足、后天失养、病后气虚等均可导致气虚体质。

气虚体质是指人的气力不足，体力和精力缺乏，稍微劳作便有疲劳感，机体免疫功能和抗病能力都比较低下。表现为平素声低气怯，气短懒言，精神不振，肢体容易疲乏，易出汗，面色偏黄或晄白，毛发无光泽，目光少神，口淡，唇色少华，头晕，健忘，小便正常或偏多，大便正常，或有便秘但不结硬，或大便不成形，便后仍觉未尽，舌淡红，舌体胖大有齿痕，脉虚缓。

气虚体质者的补益要以补气养气为主，因肺主一身之气，脾胃为“气血生化之源”，肾藏元气，故肺、脾胃、肾皆当温补，可根据季节的不同选择适合的食物进补（表 3-1）。

表 3-1 气虚体质四季饮食宜忌表

季节	宜吃的食物	不宜吃的食物
春	益肝的食物，如扁豆、菜花、胡萝卜、香菇、西红柿、蚬、猪肝、牛肝、鸡肝等	有耗气作用的食物，如空心菜、生萝卜、香菜、山楂等
夏	健脾祛湿的食物，如薏苡仁、山药、红小豆、莲子、马铃薯、红薯、冬瓜、豆腐、红枣等	寒凉食物，如田螺、苦瓜、槟榔、荸荠等
秋	清淡的食物，如大米、小米、粳米、泥鳅、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜、樱桃、葡萄等	大蒜、胡椒等辛温耗散之品
冬	牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、黄鱼、比目鱼等	滋阴性强的食物

气虚体质的推荐食谱：

【山药粥】取粳米 200 克，山药 100 克，红糖 10 克。将米淘净，山药切片，两者一同煮粥，以熟烂为宜，食时加少量红糖即可。若用山药粉煮粥，应用冷水入锅，加热过程中不断搅拌，以免结块。具有健脾补肺、滋肾益精的作用。



山药粥

【糯米山药粥】取糯米 1 杯，山药 300 克，枸杞子 2 大匙，红枣 10 枚，白糖 1/2 杯。将山药去皮、切丁，红枣泡软，糯米、枸杞子洗净；将糯米、红枣同煮粥，大火烧开后，改小火，至粥七分熟，放入山药一起煲煮至熟，加入洗净的枸杞子，一煮溶即关火盛出，加糖调味。具有健脾补肾、益肺固精的作用。



糯米山药粥

【人参粥】取粳米 100 克，人参 3 克，冰糖 30 克。将人参研成粉或切片，粳米淘洗干净。将粳米与人参同煮粥至熟，将冰糖汁徐徐加入熟粥中，搅拌均匀即可。具有益元气、补五脏的作用，适用于劳伤亏损、老年体弱、失眠健忘、食欲不振、性功能减退等气血不足的病症。



人参粥

【十全大补鸡汤】取鸡 1 只，人参 3 克，黄芪 12 克，肉桂 2 克，熟地 12 克，茯苓 12 克，白术 12 克，当归 9 克，川芎 6 克，白芍 12 克，炙甘草 6 克。将鸡剖净、去内脏、洗净。将所有材料一齐放入沙锅内，加适量清水，大火煮沸后，改用小火爆 2~3 小时，调味食用。具有补气养血、健脾益肾的作用。



十全大补鸡汤

【山药羊肉汤】取羊肉 500 克，山药 150 克。将羊肉剔去筋膜、洗净，略划几刀，入沸水内焯去血水；山药用清水润透后切片，与羊肉一起置锅中，加入适量清水，投入调料，先用大火烧沸，撇去浮沫，再改用小火炖至熟烂，捞出羊肉，晾凉。将羊肉切块、装碗，再将原汤除去姜、葱，略加调味，和山药一起倒入羊肉碗内即成。具有补养脾肾的作用。



山药羊肉汤

【黄芪童子鸡】取童子鸡 1 只，生黄芪 9 克。将童子鸡洗净，生黄芪用纱布袋包好，取一根细线，一端扎紧纱布袋口，置于锅内，另一端绑在锅柄上。在锅中加入适量水及姜、葱，煮汤；待童子鸡煮熟后，拿出黄芪包，加入盐、黄酒调味即可食用。具有益气补虚的作用。



黄芪童子鸡

2. 阳虚体质

阳虚体质的人占人群比例的 7.9%，以东北地区和女性多见。阳虚体质是指机体阳气亏少，代谢热量不足，功能减退或衰退，反应低下的一种体能状态。先天禀赋不足、后天调养不当都可以形成阳虚体质。

阳虚体质的人以脾肾阳气虚衰为主要表现，平素怕寒喜暖，尤其是背部和腹部，手足不温，口淡不渴，喜热饮食，胃脘冷痛，饮食生冷则易腹痛、腹泻，或腰膝冷痛，小便清长，大便溏薄，舌淡，舌体胖嫩，苔白滑，脉沉。

阳虚体质的人要注意补益先天与后天，即补益脾肾，宜食用甘温、甘缓的食物，忌食生冷、油腻之品，少食寒凉食物。古人说“春夏养阳”，因此，春夏两季是补阳的理想时期（表 3-2）。

表 3-2 阳虚体质四季饮食宜忌表

季节	宜吃的食物	不宜吃的食物
春	桂圆、猪肝、羊肝类食物，而南方则宜多食鲫鱼、红豆、豆浆等健脾利湿之品。平日可食用薏苡仁、山药、茯苓、莲子、胡萝卜、芹菜、菠菜、小白菜等	大辛大热之物
夏	动物肝脏、鱼、蛋、奶、玉米、黄瓜、冬瓜、西红柿、豆类及其制品、虾皮等	苦瓜、西瓜等凉性食物，少喝绿茶
秋	羊肉、狗肉、羊肝、羊肾、羊鞭、猪肾、牛鞭、鲮鱼、草鱼、豇豆、茴香、香菇、荔枝、龙眼、核桃、酒等	生冷苦寒、油腻的食物，如冬瓜、丝瓜、甜瓜、绿豆、甲鱼、鸭肉、田螺、蟹肉等
冬	牛肉、羊肉、狗肉、羊肝、羊肾、羊鞭、猪肾、牛鞭、韭菜、生姜等温补阳气的食物。平日可食用鸡蛋、鲢鱼、鳊鱼、黄鱼、比目鱼等	梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉的食物

阳虚体质的推荐食谱：

【益脾饼】取山药 200 克，生鸡胗皮 25 克，茯苓 12 克，陈皮 12 克，熟枣肉 200 克，黑芝麻 30 克，饴糖 40 克。将山药、生鸡胗皮、茯苓、陈皮、黑芝麻制成细粉，与熟枣肉拌匀，加入饴糖，制成饼，上屉蒸熟或烙熟。具有温中健脾的作用，适用于中阳不足，食欲不振者。



益脾饼

【当归生姜羊肉汤】取羊肉 500 克，当归 20 克，生姜 30 克。将当归、生姜冲洗干净，用清水浸软，切片；羊肉剔去筋膜，放入开水锅中略烫，除去血水，捞出，切片。当归、生姜、羊肉共同放入沙锅中，加入适量清水、料酒、食盐，大火烧沸后撇去浮沫，改用小火炖至羊肉熟烂即成。具有温中补血，祛寒止痛的作用，特别适合冬季食用。



当归生姜羊肉汤

【生姜红枣紫苏汤】取生姜 3 片，红枣 10 枚，鲜紫苏叶 10 克。将上述原料加适量红糖共煮 30 分钟，挑出姜片和紫苏叶，吃枣饮汤。具有温补阳气、暖胃散寒的功效，冬季可每日饮服。



生姜红枣紫苏汤

【虫草炖老鸭】取老雄鸭 1 只，冬虫夏草 15 克。将鸭去毛、去内脏、洗净，砍开鸭头，插入冬虫夏草 5 根，余冬虫夏草放入鸭腹内，加适量清水，放瓦盅内隔水炖熟。具有补虚损、益精气的作用，适用于肺结核咳喘、肾虚、尿频、夜尿尤甚及病后体虚等。



虫草炖老鸭