

李亚松 / 著

舌尖上的

健康

亚健康人群不可不知的饮食宜忌

饮食养生最简单实用，这是一个普遍共识。

但到底吃什么最补，回答可是千差万别。

有人说吃人参最补，但有人一吃就鼻血长流；有人说绿豆能去火，但有人一吃就泻肚；有人说喝鱼汤对身体好，可有人一喝就过敏……如此现象不胜枚举。

之所以会出现这些问题，正是因为人与人的体质不同，

适合一个人的饮食，不一定也适合另一个人。

麻烦出现了，到底应该吃什么呢？

本书的回答是，按照中医体质养生的原则，不同体质的人有不同的食疗方法。知道自己是什么体质，然后按体质去进补，才是最有效的食疗。

舌尖上的

李亚松 / 著

健康

亚健康人群不可不知的饮食宜忌



图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的健康/李亚松著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-80763-807-0

I. ①舌… II. ①李… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第087365号

SHEJIAN SHANG DE JIANKANG 舌尖上的健康

作 者: 李亚松

责任编辑: 冯靖城 李 佳

装帧设计: 马筱琨

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 韦文印

出版人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区 邮政编码: 101109

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 191 千字

印 张: 17

版 次: 2012年7月第1版

印 次: 2012年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-807-0/R · 231

定 价: 29.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-801/802



自己的身体自己补

世界上任何事物都是因人而异的，所谓知己知彼，百战不殆，对于养生也是一样的。我们唯有先了解自己的体质，才能更有针对性地为自己开出良方。

近几年，随着健康知识的不断普及，“体质”一词已变得不再陌生。然而，现在大家都在说体质，但究竟什么才是体质，可能没有多少人能说得清。事实上，专家早就给体质下了定义，它是指我们生命过程中，在先天遗传和后天调适的基础上，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。

体质一词，最早出现在《黄帝内经》一书中，后来逐渐被各派医家所沿用。大家都知道，每个人的抵抗力不一样，当疾病来袭之时，有的人抵抗力强，所以毫无损伤，但有的人却因抵抗力差，而饱受疾病的折磨。除了这些，体质还有本质之意，就像有的人一生下来就体弱多病，但有的人却壮实如牛，很多女孩在减肥时总抱怨自己喝口水都长肉，而别人每天大吃大喝却依然苗条，其实，这就是与个人的体质有关。

中医认为，某些特异体质就是疾病的征兆，而更多的疾病，还是“人为”因素造成的。统计显示，一些人的生活习惯不良，极易导致某些疾病，如频繁抽烟喝酒的人、工作繁忙的人、精神紧张的人、生活和饮食无规律的人、长时间操作电脑的人、爱喝浓茶的人、长时间坐着不动的人、常吃补药的人、性生活频繁的人等，都是疾病高发的人群。因此，生活中的我们，需要及时纠正不良的生活习惯！

不可否认，人的体质与遗传有关，但通过后天的调整，还是可以改善一些的。特别是通过对饮食的调整，就能很大程度地改善体质。

饮食是体质形成最典型的后天因素，它通过后天营养的摄取，来维持身体的正常活动，《黄帝内经》曾多次提及饮食与体质之间的密切关系，而饮食也是最易操作、最具疗效的方法之一。《素问·六节脏象论》有云：“嗜欲不同，各有所通。”很显然，不同的食物有着不同的成分和特点，而我们的五脏六腑，也各有所好，因此，食物是调理体质的首善之选。

随着生活水平的不断提高，肥胖症、糖尿病、冠心病、高血压等富贵病频繁出现，大家都知道这些病症因安逸而生，却不知它们也是由于饮食因素而产生，饮食是体质变化的基础，而自身体质的改变却极易引发疾病，因此，饮食调养对于改善体质，防治疾病有重要意义。并且，合理的膳食结构，科学的饮食习惯，保持适当的营养水平，还能维护和增强我们自身的体质。

李正松

2012年元月于北京



体质自测方法

中医认为，人的体质可以分为九种：气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、湿热体质、痰湿体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质以及平和体质。虽然我们知道了这九种体质的存在，但是如何才能知道自己是哪种体质，很简单，下面这个小测试，就能让你轻松知道自己的体质特点。

为了方便大家能以最快的速度、最简单的方式得知自己的体质属性，下面给大家推荐一个有趣的小测试，测试的方法非常简单，只需回忆自己近期日常生活中的某些特征，并在符合自己的答案后做个小小的记号即可。那么，还等什么，赶快拿起笔，试试自己是什么体质的人吧！

1. 唱卡拉 OK 时，呼吸短促，老是上气不接下气。
2. 常常感到身体四肢酸痛沉重。
3. 常常感觉手脚心发热。
4. 即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，甚至有哮喘病史。
5. 经常大便稀溏，小便颜色清、量多。
6. 面部和鼻尖油光发亮，易生粉刺、疮疖。
7. 皮肤常在不知不觉中出现紫斑（皮下出血），刷牙时牙龈容易出血。
8. 常常感到闷闷不乐，情绪低落，无缘无故地叹气。
9. 容易感冒。
10. 平时痰多。

11. 经常口干咽燥。
12. 经常大便干结。
13. 容易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏。
14. 常常手脚发凉。
15. 经常大便黏滞不爽。
16. 常感到口苦、口臭或嘴里有异味。
17. 眼泡容易肿。
18. 眼睛发干发涩。
19. 皮肤常一抓就红，并出现抓痕。
20. 胃脘部经常怕冷。
21. 小便有热感，常常尿色发黄。
22. 面色晦暗或者有色素沉着，黑眼圈，面部色斑。
23. 喉部经常有堵塞感或异物感。
24. 眼球经常有红血丝。
25. 多愁善感，感情脆弱，容易感到害怕或容易被惊吓。
26. 经常感到疲乏无力。
27. 吃凉的东西会感到不舒服。
28. 常感到乳房与两侧肋部胀痛。
29. 喜欢安静，不喜欢说话，说话声音低弱。
30. 容易出汗且汗出黏腻不爽，手足心多汗潮湿。
31. 面颊潮红或偏红，经常感觉身体或脸上发热。
32. 容易起荨麻疹。
33. 衣服比别人穿得多，不耐寒，夏天也耐受不了空调房间的冷气。
34. 女性常白带发黄，男性阴囊易潮湿多汗。

35. 易紧张，易心慌，心跳快，焦虑不安，容易失眠。

36. 经常出现各种疼痛。

37. 常出虚汗。

38. 嘴里常常有黏黏的或甜腻的感觉。

1、2、3、4、20、21、22——属于气虚体质；

5、6、7、8、9、10、11——属于阳虚体质；

12、13、14、15、35、36、37——属于阴虚体质；

16、17、18、19、24、25、26——属于湿热体质；

20、21、22、23、2、3、4——属于痰湿体质；

24、25、26、27、17、18、19——属于血瘀体质；

28、29、30、31、32、33、34——属于气郁体质；

35、36、37、38、13、14、15——属于特禀体质。

选择“是”的答案为3个或3个以上的，则归属于此种体质。若是2个，则是有此种体质的倾向，但还是属于比较健康的，即平和体质。如果这些答案里都没有，那么，恭喜您，您属于健康的平和体质，要继续保持。



小测试 体质自测方法

	第一章 气虚体质——气力不足，容易外感，要益气健脾	1
	什么是气虚体质，如何判断	2
	治疗气虚，请试试药粥	5
	益气健脾，多吃五谷糙米	9
	黄入脾，用“两米”益气健脾	12
	甜入脾，教你蜂蜜补中益气法	15
	脾虚患者，请多吃“两豆”	19
	益气补血，以参补身最有效	22
	巧吃鱼类，抓住养脾好时机	25
	气虚体质者，不宜吃得过于肥厚	30
	第二章 阳虚体质——火力不足，畏寒怕冷，要温阳养肾	33
	什么是阳虚体质，如何判断	34
	阳虚女人，不妨多吃鸡蛋	37
	冬季，善用美味素食补肾	40
	美味隆冬粥，养肾更养人	44
	最佳补肾秘方——冬季火锅	47
	黑补肾，多吃黑食手脚不凉	51
	肾主骨，巧用羊骨粥养肾	55

适吃海带，让你“肾”气凌人	58
可爱蔬果，让肾不再失落	61



第三章 阴虚体质——五心烦热，口干咽燥，要益气滋阴 65

什么是阴虚体质，如何判断	66
阴虚，应吃滋阴生津的食物	69
鸭肉是阴虚者的上乘之品	73
燕窝，滋阴润肺比药强	76
阴虚者，可用百合滋阴去燥	80
适吃海参，滋阴养血好秘方	83
清热润燥，银耳不容小觑	87
黑芝麻，阴虚体质的保健品	90
常吃豆腐，既补阴又降血压	93
巧配食物，改善阴虚便秘	96



第四章 湿热体质——又湿又热，排泄不畅，要疏肝利胆 101

什么是湿热体质，如何判断	102
青入肝，用蔬果疏肝护肝	104
以肝补肝，请吃“一粥一菜”	108
绿豆，清热除湿的天然佳品	111
清热利水，适当地吃些黄瓜	114
巧吃红豆，既清热又减肥	118
春季湿热上火，多喝降火茶	121
酸入肝，吃醋也能养肝	124
芳香食物，可以调理湿热	127



第五章 痰湿体质——疲倦嗜睡，容易发胖，要祛痰化湿 133

什么是痰湿体质，如何判断	134
夏季，不妨用冬瓜清热化痰	137
薏苡仁，痰湿体质者的福音	141
适吃洋葱，改善体质的佳选	144
化痰消肿，竹笋是首选上品	147
胡萝卜，能改善痰湿高血脂症	150
痰湿体质，应多吃海洋食物	153



第六章 血淤体质——面色晦暗，易生肿瘤，要行气活血 157

什么是血淤体质，如何判断	158
茄子，清热散淤的家常蔬菜	161
适吃油菜，解毒化淤益健康	164
芒果，血淤体质的“希望之果”	167
血淤者，适饮葡萄酒	171
番木瓜，益气活血的功臣	174
赤入心，红糖可以活血化淤	178
红花，活血止痛的好帮手	181



第七章 气郁体质——气机不顺，情绪郁闷，要宽胸理气 185

什么是气郁体质，如何判断	186
适吃香菜，消“不正”之气	189
陈皮，理气健脾效果好	192
想行气散结，山楂是巧手	195

理气解郁，不妨多吃金橘	198
理气和胃，佛手独具奇效	201
白萝卜，下气的保健圣品	204



第八章 特禀体质——容易过敏，禀赋特殊，要益气固表 209

什么是特禀体质，如何判断	210
益气固表，适吃黄芪效果好	212
通利气血，莲子是天然佳品	216
益气补血，适吃花生效果好	219
山药补肺益气，提高免疫力	222
炎炎夏日，请用苦瓜清热解毒	225
特禀体质，喝粳米粥能益气	228



第九章 平和体质——身体协调，七情适度，要继续保持 233

什么是平和体质，如何判断	234
平和体质，饮食要顺应季节	236
吃对食物，不破坏阴阳平衡	241
选对蔬果颜色，滋养五脏	244
荤中带素，需要健康的搭配	250
科学饮水，保持体内水平衡	252
一日三餐，应有规律地进食	256

第一章 气虚体质

——气力不足，容易外感，要益气健脾

气虚体质的人急需补充营养和热量。中医讲五谷为养，所以优质米面和瘦肉就是体质虚弱之人最好的补养食物，而且多吃温性食物补养的效果更明显。



什么是气虚体质，如何判断

- ◎ 形体征兆：说话无力，经常出虚汗，呼吸短促，觉得浑身没劲等。
- ◎ 性格表现：性格比较内敛，不爱讲话，也不喜欢冒险。
- ◎ 易发疾病：极易患感冒，还很难痊愈，以及容易患上内脏下垂等疾病。

现实生活中，我们经常会看见这样一些人：他们即使什么都没做也出汗，他们所出的汗跟一般人不一样，一般人是受热而出汗，但他们的汗是冷的；他们比较安静，不太喜欢说话，一旦说起话来也是轻言细语，即使是叫喊声音也不大，甚至多说了几句话，就要好好地喘上一口气。

他们通常会比一般人瘦弱或者肥胖一些，只要稍微干点儿体力活，就会累得上气不接下气，也因为这个缘故，他们似乎对任何事都提不起兴趣。他们的皮肤缺少弹性与光泽，牙齿容易松动。他们中有些人，虽然从表面来看与平常人一样健康，但自己却总是觉得浑身不对劲，常常心神不定。

以上这种状态，都是气虚体质的症状。那么，什么是气虚体质呢？简单来说，气虚体质是指因“一身之气不足”，而导致气息微弱，脏腑功能低下的现象。这种体质形成的原因很多，有先天禀赋的遗传，也有后天因素的不良后果，如大病、久病而元气大伤，过度用脑或经常体力透支，为

了漂亮而频频节食减肥等，都是造成气虚体质的原因。

综上所述，我们不难看出，这种体质可以从病症中进行分辨。

✧ 落枕

在睡姿正确、没有颈椎病以及脖子没有外伤的前提下，如果经常落枕，那么就是气虚了。因为在晚上睡觉时，我们人体是阳气衰弱、阴气旺盛，一般正常人睡觉会气流畅，但如果气虚了，气就无法推动血脉正常运行，颈部就可能受到寒邪入侵，引起气血淤滞、经络痹阻，进而使脖子感觉到酸痛。由此可见，经常落枕就是气虚的征兆。

✧ 皮肤瘙痒

中医认为“风盛则痒”，即指人体感染了邪气。邪气又分为内邪和外邪，内邪较为简单，而外邪却种类繁多，也许会让我们患上感冒，也许会让我们的气血不畅，并出现某个部位疼痛，或者让我们阳亢、皮肤干燥而瘙痒。但总体来说，我们之所以容易受到邪气的侵袭，就是因为自己气虚了。

✧ 月经提前

一般来说，女性的月经周期为28天，偶尔提前一次，或者提前时间不长，又没有明显的不适应，都属于正常情况。但如果每次提前都在7天以上，甚至一个月来两次，这就属于“经期提前”了。中医认为，造成月经不正常的原因有三点：肾气亏损、肝气郁结、脾胃不调，而这些都是气虚导致的结果。因此，女人月经不调之时，便是气虚的征兆，要补一补气了。

✧ 反复感冒

《黄帝内经》中记载着这样一句话：“勇者气行则已，怯者则着而为病也。”它的意思是，人体气血充足才能保证各项功能顺畅运行，让邪气无法侵入，身体自然会很健康，不容易生病；而人体气血不足，则无法与邪气抗衡，外邪很容易就侵入体内，所以，稍微受点寒凉，身体就招架不住，一不小心就得病了。气血不足是气虚的一种，因此，反复感冒也是气虚体质的体现。

✧ 患鼻咽癌

中医认为，气虚体质者体内气的推动能力较弱，而血又是在气的推动作用下运行全身的，因此，正常人大都气血通畅、新陈代谢正常，很少得病；气虚的人，却因全身的血气及津液不能在气的推动作用下流动，而出现某些阻滞的现象，这种阻滞现象会使痰热淤毒等长期阻滞聚集在鼻窍，堵塞经络，久而久之，便形成了鼻咽癌肿，进而患上鼻咽癌。

由此可见，患有这种疾病的人，多半也是气虚体质者。

在现实生活中，患有上述这些疾病的人，应当多注意一下自己的身体，最好能在治疗疾病之余，再寻找一些能够改善气虚体质的方法，如饮食、睡眠、生活习惯等，使自己的体质越来越健康，以达到延年益寿的目的！



感冒是气虚体质者最常见的疾病，也许，药物能暂时性地抑制疾病，却不能从根本上杜绝疾病的发生。这也是气虚体质者会反复感冒的原因。若想彻底摆脱感冒的困扰，就必须注意饮食的调养，以及纠正日常生活中某些不良习惯，并时刻保持平和的心态。

治疗气虚，请试试药粥

每一种偏颇体质，都是不健康的，因此，必会出现诸多的病症，气虚体质者亦是如此。对于这类体质的人而言，最常见的疾病就是感冒，并且还会反复发作，难以痊愈，严重影响他们正常的生活。其实，想有效治疗这种感冒并不难，可能几碗美味可口的药粥即可做到。

所谓药粥，即指以谷类为主，再配合水果、蔬菜、鱼肉蛋奶、药物等，熬制成的稀饭。早在春秋战国时期，便出现了药粥疗法，一直到清代，历代药粥理论都为中医所青睐。古人认为，药粥有强身延年、防治疾病的功效。而现代医学也认为，服食药粥是一种既方便，又颇具疗效的食疗方法。

尽管药粥有百利而无一害，但唯有对症下药，才能使其更具疗效。因此，在我们食用药粥时，一定要根据疾病的类型，进行有针对性的选择。中医