

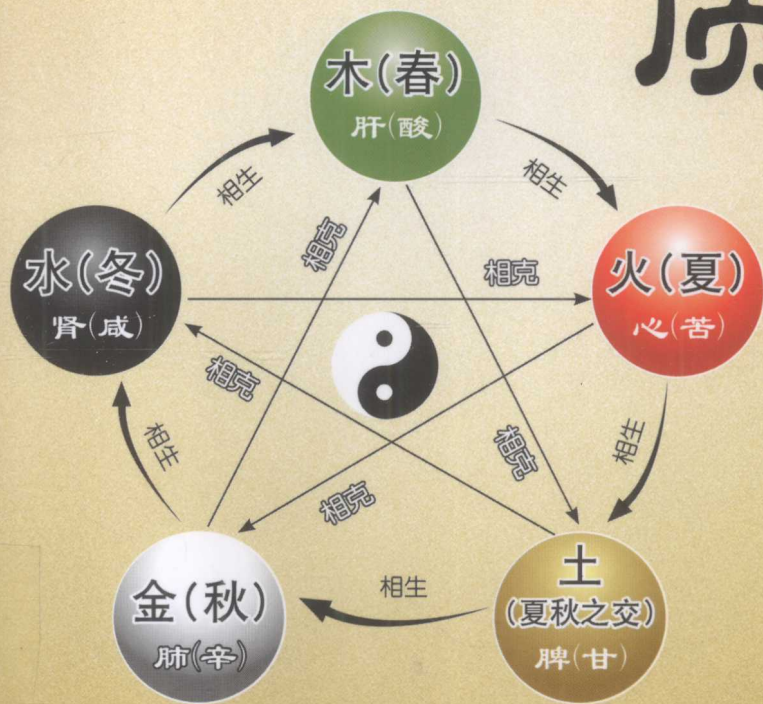
认清体质

吃出健康

认清自己的体质

选择适合的食物

徐大平 田向阳◎著



认清体质 吃出健康

为什么有的人想吃什么就吃什么，而不会发胖；而有的人喝凉水也长肉。为什么有的人冬夏手脚都是热乎乎的；而有的人冬夏手脚冰凉。为什么有的人喜欢大冬天吃冰淇淋；而有的人大夏天喜欢喝热茶呢？

实际上，这都是体质所决定的，因此，认清体质，找对食物，无论对养生还是防病，都具有重要的参考和应用价值。

因为食物也有属性，并非所有食物都适合任何人食用，例如：阳性体质的人更适合吃阴性食物；而阴性体质的人更适合吃阳性食物。

所以说，生活中不要盲目进补，包括营养保健品在内，也有阴阳属性之分。否则，非但收不到保健效果，还会事与愿违。如果能正确掌握体质与食物属性，并按照科学方法搭配日常养生食谱，自然会收到事半功倍的养生效果。

认清体质

吃出健康

徐大平 田向阳◎著



中国戏剧出版社

直销系列丛书

认清体质 吃出健康

责任编辑：王媛媛

责任出版：冯志强

出版发行：中国戏剧出版社

社 址：北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码：100097

电 话：010-59854464 010-68610322

传 真：010-68610322

印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/32

印 张：48

字 数：800千

版 次：2011年8月第1版第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-104-02570-2

定 价：142.80元（全六册）

版权所有 违者必究



认清体质 吃出健康

序 言

为什么有的人想吃什么就吃什么，也不会发胖，而有的人喝凉水也长肉；为什么有的人皮肤光滑，而有的人皮肤总长痤疮；为什么有的人冬天不怕冷，而夏天相当怕热；为什么有的人喜欢大冬天吃冰淇淋，而有的人喜欢三伏天喝热茶呢？

实际上，这都是由体质特征决定的，体质特征一方面秉承于父母先天遗传；另一方面与后天的地理、气候、饮食、生活习惯等因素都有密切的关系。例如：人体先天素质有刚柔、强弱、长短、阴阳等，反映在性情、脏腑、形体、寒热偏性上，各有所不同。因而，现代中医根据临床症候表现，提出并划分以下九种体质：平和体质、阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、血虚体质、阳盛体质、血瘀体质、痰湿体质、气郁体质。



体质特征是一个人一生健康的主线，包括人体所表现出来的体型体态、健康状况、饮食口味喜好、易患哪方面的疾病等，都与自己体质特征密切相关。所以说，认清体质，对养生、防病具有重要的应用价值。

世间的食物共分为寒、凉、温、热、平等五种属性，寒、凉食物属于阴性食物，温、热食物属于阳性食物，平性食物属于中性食物，任何体质的人都适宜食用，而热性体质的人更适合吃阴性食物，而寒凉体质的人更适合吃温热性食物。

因此，日常生活中不要盲目饮食和进补，无论是吃饭喝水，还是补充营养保健食品，都需要了解自己的体质特性与熟悉食物属性，绝不能乱吃，包括营养保健品在内，也有寒热之分。否则，非但收不到保健效果，还会适得其反。如果能正确掌握体质与食物属性，并能够按照科学方法搭配日常养生食谱，自然会收到事半功倍的保健养生效果。

第一章 如何认识体质

第一节 了解体质 /002

一、体质的含义 /002

二、体质的构成 /004

三、体质的特征 /005

四、体质的差异 /007

五、体质的标志 /011

第二节 体质是怎样形成的 /014

一、先天因素 /014

二、后天因素 /016

第三节 九种体质 /027

一、平和体质的特征 /028

二、阴虚体质的特征 /033

三、阳虚体质的特征 /037



四、气虚体质的特征 /040

五、血虚体质的特征 /044

六、阳盛体质的特征 /047

七、血瘀体质的特征 /050

八、痰湿体质的特征 /052

九、气郁体质的特征 /055

第二章 如何辨别食物的属性

第一节 四季饮食对身体的影响 /058

一、顺应四季的饮食调整 /059

二、食物的四气 /062

三、食物的五味 /063

第二节 食物的五种属性与阴阳 /065

一、食物的五种属性 /066

二、食物的阴阳属性 /077

第三节 如何辨别阳性食物 /082

一、怎样判断阳性食物 /082

二、阳性食物的生物特性 /083

第四节 如何辨别阴性食物 /085

一、怎样判断阴性食物 /085



二、阴性食物的生物特性 /086

第五节 如何辨别平性食物 /088

一、怎样判断平性食物 /088

二、平性食物的生物特性 /089

第三章 不同体质如何养生

第一节 阴虚体质如何养生 /092

一、阴虚体质是怎样形成的 /092

二、阴虚体质的调养原则 /094

三、阴虚体质的调养方法 /094

第二节 阳虚体质如何养生 /102

一、阳虚体质是怎样形成的 /102

二、阳虚体质的调养原则 /104

三、阳虚体质的调养方法 /105

第三节 气虚体质如何养生 /111

一、气虚体质是怎样形成的 /111

二、气虚体质的调养原则 /115

三、气虚体质的调养方法 /115

第四节 血虚体质如何养生 /120



一、血虚体质是怎样形成的 /120

二、血虚体质的调养原则 /122

三、血虚体质的调养方法 /122

第五节 阳盛体质如何养生 /131

一、阳盛体质是怎样形成的 /131

二、阳盛体质的调养原则 /132

三、阳盛体质的调养方法 /132

第六节 血瘀体质如何养生 /138

一、血瘀体质是怎样形成的 /138

二、血瘀体质的类型 /139

三、血瘀体质的调养原则 /141

四、血瘀体质的调养方法 /141

第七节 痰湿体质如何养生 /146

一、痰湿体质是怎样形成的 /146

二、痰湿体质的调养原则 /147

三、痰湿体质的调养方法 /148

第八节 气郁体质如何养生 /155

一、气郁体质是怎样形成的 /155

二、气郁体质的调养原则 /156

三、气郁体质的调养方法 /156

◎ 第一章

如何认识体质

生活中，有些人说话声音洪亮；而有些人说话声音却很低沉。有些人走路脚步很重，老远就有感觉；而有些人走路脚步很轻，即使来到你身后也不被察觉。有些人夏天手脚冰凉；而有些人冬天手脚也是热乎乎的。有些人冬天喜欢喝冷饮；而有些人夏季仍喜欢喝热茶。那又是为什么呢？

这都是由各自的体质所决定的，认识体质与认识性格同样重要，无论治病还是养生，都需要尊重个体特性；否则，非但收不到事半功倍的效果，反而会事与愿违，适得其反。



第一节 了解体质

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、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。中医体质学以生命个体的研究为出发点，旨在研究不同体质构成特点、演变规律、影响因素、分类标准，从而应用于指导疾病的预防、诊治、康复与保健及养生领域，具有十分重要的意义。

一、体质的含义

如果说性格反映的是我们心理与行为方式的特征与状态，那么，体质所反映的就是我们生理的特征与状

态。在一定程度上，体质就像是我们生理上的性格。性格对于我们的工作、生活有着决定性的影响。与此相对应的是，体质对于我们的健康、寿命，也有着决定性的影响。我们往往只关注心理范畴的性格，而忽略了生理范畴的性格——体质，许多人甚至不知道它是什么。

那么体质到底是什么？

体质又称禀赋、禀质、气禀等，是指在继承先天遗传的基础上，受后天环境多种因素影响，所形成的人体与自然、社会环境相适应的固有特性。

在功能和形态上相对稳定，体质具有反映身体内阴阳运动形式的特殊性。这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础。因此，中医将体质用来表述不同个体的生理特殊性。

显然，心理范畴的性格侧重于我们对他人的认知。通过分析、对比，就很容易把身边的人归属到某种类型中去，由此决定我们对他的态度以及言行方式。

而生理范畴的性格——体质，则侧重于我们对自我的认知。问题是，我们貌似很关心自己的健康，一次

次到医院打针吃药，却很少、甚至从不了解自己的体质。自己的生理属性是什么，它舒畅与否，它是否需要改善，该怎样改善……这些我们几乎统统不了解。

这显然不是对自身健康的真正关心。这是一种似是而非的关心，是对自己健康与生命的漫不经心。

别的事可以开玩笑，健康与生命却马虎不得。所以，现在请你暂时低下头，把右手按在胸口上，真诚地扪心自问：你真的想要健康长寿吗？真的想要了解自己的体质吗？真的想善待自己的身体吗？

如果是，那么欢迎你和我们一起，对自身的体质展开一次深刻而全面的探索之旅。我们期待着，你归来之后能与自己的身体成为真正的朋友，知道他属于哪一种体质类型，知道他需要什么，也知道该如何通过食物来改善和维护好自己的身体，并由此获得健康与长寿。

二、体质的构成

我们正常的生命活动是生理与心理的协调统一，

也就是形与神的协调统一。

作为人类，我们既有脏腑经络、形体官窍、气血津液等形质和功能活动，也有神、魂、魄、意、志，以及喜、怒、悲、思、恐等心理活动。这就是前面所说的形与神的统一，是人之所以为人的基础，也是人的共性。

既有共性，必有个性。除了性格上的区别之外，我们在体质上也是千差万别的。通过人与人之间的对比，不同的人性格上的差别一目了然。在生理上，体质又如何让我们产生差异呢？

三、体质的特征

1. 体质是对身体素质的概括

体质反映的是人体在形态结构、生理功能上的基本特征，体现了内在脏腑气血阴阳的偏颇和机能活动的差异，是对个体身体素质的概括。

2. 体质具有普遍性、全面性和复杂性

体质普遍存在于每个个体中。每个人作为一个形

神的统一体，必然会显现出自己的身心特性。这些特性全面地体现在人体形态和身心机能的差异上。体质的全面性反映在不同个体之间表现为更加复杂，更加多样化，这种多样性并不是没有规律可循。中医学说根据体质特性深刻地揭示出体质的规律，并做出了科学的分类。

3. 体质具有稳定性和可变性

先天禀赋决定着个体体质的相对稳定性和个体体质的特异性；后天各种环境因素、营养状况、饮食习惯、精神因素、年龄变化、疾病损害、针药治疗等，又使得个体体质具有可变性。体质会随个体发育的不同阶段而发生变化。然而，在生命过程中的某个特定阶段，体质状态具有相对稳定性。

4. 体质具有连续性和可预测性

体质的连续性体现在不同个体体质的存在和演变时间的不间断性上。体质的特征伴随着生命自始至终的全过程，或表现为生理状态下的生理反应性，或表现为病理状态下的发病倾向性。偏于某种体质类型者，