

# 黄帝内经体质食疗养生经

速查

健康大学堂⑬  
全图解

3000分钟  
视频课程

+ 400幅  
彩色插画精解

## 六大体质的食疗养生宝典

## 一次读懂《黄帝内经》中的体质养生经

- 体质诊断书 提供6大体质特点和判断方法
- 疾病自疗书 推荐40多种常见病对症养生方
- 食物说明书 140多种食材精心搭配出250多道美味药膳

食物的五味

① 辛味 ② 甘味 ③ 酸味 ④ 苦味 ⑤ 咸味

行气活血  
解表发汗  
止痛解毒  
养气补血  
生津止渴  
养肝消食  
燥湿降逆  
清热祛火  
泻下通便  
消结软坚



YZLI 0890089033

气虚型体质

血虚型体质

阴虚型体质



策 划：◎章行文 · 东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：刘 芳

装帧设计：◎章行文 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经体质食疗养生经 / 健康中国名家论坛编委会编著. —长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2010.7  
(健康大学堂)  
ISBN 978-7-5463-3325-0

I. ①黄… II. ①健… III. ①内经 – 食物疗法②内经 – 食物养生 IV. ①R221②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第122668号

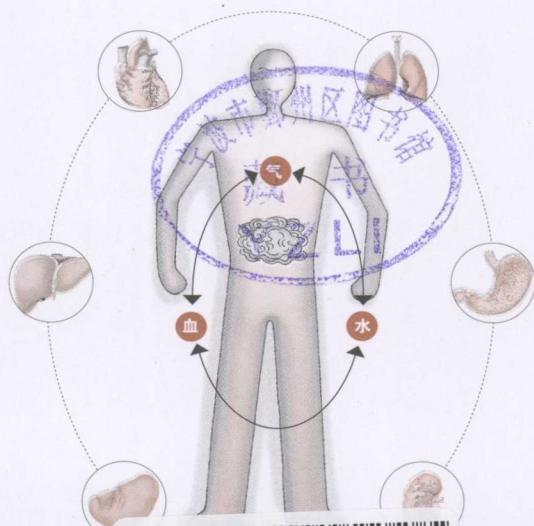
书 名：黄帝内经体质食疗养生经  
编 著：健康中国名家论坛编委会  
出 版：吉林出版集团有限责任公司  
地 址：长春市人民大街4646号(130021)  
印 刷：北京华戈印务有限公司  
开 本：889mm×1194mm 1/16  
印 张：16  
字 数：230千字  
版 次：2010年9月第1版  
印 次：2010年9月第1次印刷  
电 话：010-63329002(发行)  
010-63109462(咨询)  
书 号：ISBN 978-7-5463-3325-0  
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)



# 黄帝内经 体质食疗养生经

健康中国名家论坛编委会 ○ 编著



吉林出版集团有限责任公司



# 体质食疗话养生

每个人的身体素质都不相同，在中医上这些千差万别的特征都可以归为“体质”。追根溯源，千百年前的《黄帝内经》就已经开创了体质划分的先河，之后的医学家们不断地积累、创新，逐渐形成了一套完整的中医体质理论，将人的体质分为以下几种类型。

## ● 气虚型

气，是人身体能量的根本，它蕴藏于脏腑之中，就像发动机里的燃料一样推动着生命的整个过程，伴随人经历生老病死的过程。当气受损时，人就会感冒、无力、气短、疲倦，这就是气虚体质。

## ● 血虚型

血，即循行于脉内的血液，是构成人体必不可少的物质之一。血的生成有赖于水谷精微、精髓、津液和营气，如果某些元素缺乏了，血就像失去了源泉的河流，自然就会血虚了。

## ● 阴虚型

身体里的各种水分属“阴”，构成了身体成分的很大一部分。而如果阳气正常，阴气衰弱，身体里的“火”就占了优势，这就是阴虚。

## ● 气滞型

当情志不畅、肝气不舒的时候，气的运行就出问题了，久而久之就成了气滞体质。于是，一大堆的问题就来了，情绪敏感压抑，消化受了影响，胃肠毛病不断，等等，在方方面面影响这气滞体质的人的生活。

## ● 瘀血型

血液是人体里非常重要的一种体液，像河流一样在人体里循环流动，把营养输送到我们的四肢百骸，维持人的生命。然而，有些人却会因为情志或健康等原因，导致身体里血的运行不正常了，不通畅了，就形成了瘀血体质。

## ● 痰湿型

正常情况下，身体的津液的产生和运输都是平衡而顺畅的。当身体的津液

运行不利，堆积在体内就成了多余的水湿，时间一长便郁结而生痰。痰湿体质就这样形成了，肥胖、高血脂、糖尿病等顽固的疾病都会接踵而至。

面对各种体质和疾病，中医讲的是食疗胜于药疗。饮食是塑造人身体素质的根本，健康和疾病在很大程度上都取决于饮食。从《神农本草经》、《本草纲目》到《随息居饮食谱》，从药物与食物的关系到药膳的神奇疗效，处处都凸显着食物的重要性。因此，饮食绝对是养生不可忽视的方面，通过食养，不仅能从根本上调理体质，还能有效地治疗各种体质性疾病，让我们离健康越来越近。

本书在结构上共分为七章。介绍了生活中六种常见的偏颇体质——气虚型、阴虚型、血虚型、气滞型、瘀血型和痰湿型体质。重点在于针对各种体质，提出相应的食疗养生方案。

第一章是对体质分型和食物性质的简单阐述，将深奥的中医理论变成通俗的语言和生动形象的图解，化繁为简，让您能一目了然地对全书内容有一个总体把握，为后面的阅读提供指导。

第二章至第七章，分别对六种体质做了详尽的介绍，深入每种体质，讨论其阴阳消长、气血强弱、寒热冷暖的偏向，并针对各种体质的常见疾病给出了食疗和养生建议。在这一部分中，每章的开始都为您提供了明确的体质判断标准，包括舌诊、体质特征和性格特点，简单易懂，您可以轻而易举地判断自己的体质类型。之后，详细地说明了各种体质常见疾病的成因、特征、食疗、养生等，再配合图文并茂的食材和药膳推荐，您可以像查字典一样快捷地找到适合自己的食疗方案。最后，每章都附有体质自测表，让您能从更全面的角度更准确地判断自己的体质。

总的来说，本书集合多种功能于一身，既是一本清晰的体质诊断书，又是一本实用的疾病自疗手册，还是一本详尽的食物功效说明书，更是一本内容丰富的食疗药膳养生食谱。让您彻底地认识自己的体质，通过食疗轻松地防病治病，在享受美味的同时拥有健康！



## ● 阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

### 每种体质的常见病

使您能更深入的理解体质疾病，并用最通俗的语言告诉您如何预防与治疗。

### 对症穴位介绍

告诉您穴位在哪里，让您彻底了解它的功效。

◎ 黄帝内经体质食疗养生经

#### 便秘痔疮——都是“上火”惹的祸

身体里的火太旺就会便秘。非常容易在阴虚体质常见的便秘上。即使不吃什么特别上火的东西，阴虚的人也会“上火”，不停地喝水，但还是会便秘。便秘让人苦不堪言，这是因为阴虚时身体器官缺水，为了弥补，就拼命从肠道吸收水分，肠道缺水了，功能自然会受到影响，消化不良和便秘就成了不可避免的问题。

痔疮成了很多人的难言之痛，总是反反复复，很难根治。在接触痔疮，痔疮受到挤压时会出血，如厕次数量大，还会导致慢性贫血。严重的，还会引起感染，直肠坏死，直肠癌。后果不堪设想。

#### 痔疮的形成

长时间便通畅，会反复损伤内壁黏膜，久而久之就会留下疤痕，形成痔疮。

诱发因素：长时间久坐，长时间用力排便，长时间站立，长时间坐着，长时间开车，长时间蹲着。



#### 把吃出来的病吃回去

便秘痔疮患者的饮食中应该添加一些清热泻阳作用的食物。孙思邈推荐的补充津液，有助于从根本上缓解便秘，改善痔疮的各种症状。应该坚持高纤维的饮食，平时多吃一些莲子节，莲尾，百合等含有丰富膳食纤维的食物，不仅可促进肠蠕动，还有助于保持肠道内的水分，缓解大便干燥的情况，减轻排便时的痛苦，减轻对痔疮部位的创伤。此外，痔疮患者不妨尝试一下菊花、蜂蜜、黑芝麻。

#### ● 改善痔疮的小方法

1. 增加运动量：深吸气并数到10再呼气，坚持1-2秒，呼吸时腹肌，无意中会帮助排便，效果更好。
2. 温水坐浴：每天晚上睡觉进温水浴，水温不宜过高，坐浴5-10分钟有助于改善血液循环，药浴效果更好。

#### 注意

122

### 健康小贴士

精心为您准备的健康小提示，一点小注意就能带来健康大收获。

等感染，时间长了，慢性咽炎就不消自得了。

口腔不卫生也会得咽炎

食物的残渣都留在口腔里，细菌疯狂地繁殖，每天都会出现的牙垢就是它们的“尸体”。早晚可以消灭大部分牙垢，减少它们感染我们身体的机会。

#### 特效穴位推拿



### 合谷穴

位置：拇指和食指中间的凹陷处，手掌桡侧，拇指第一节后缘，稍偏后方，横纹头当第二掌指关节后缘。

功效：治疗头痛、牙痛、目赤肿痛、鼻塞、咽喉肿痛、面部抽搐、惊风、癫痫、昏迷、中暑、暑湿泄泻。

操作：一手握拳，另一手大拇指按压拳眼，每次操作1-2分钟。

#### 喝出健康

##### 【甘蔗萝卜饮】

配方：鲜甘蔗半根，甘蔗150克，萝卜100克。

制作：(1) 将甘蔗削皮，切块和冰糖适量，煮40分钟。

(2) 萝卜洗净去皮，切成小块，与甘蔗汁一起用搅拌机打汁，加入冰糖即可。

##### 【百合拌杏仁】

材料：杏仁100克，百合200克，白糖少许，盐，陈醋，香油各适量。

做法：(1) 杏仁洗净，剥开，将杏仁去皮浸泡；百合根切丁。

(2) 各种材料拌匀，拌匀后加入适量盐、陈醋、香油，搅拌均匀即成。

### 对症食疗方

挑选出最能针对病情的食疗方，让您在享受美味的同时收获健康。



### 特效穴按摩方法

生动的配图和准确的说明，方便您轻松操作。

<b>香蕉</b>	<b>猕猴桃</b>	<b>桃子</b>
香蕉含有丰富的钾，可以帮助降低血压，更是减肥健美的佳品。香蕉含有大量的膳食纤维，对于防治便秘也有一定作用。	猕猴桃含有丰富的维生素C，可以美白肌肤，含有大量的膳食纤维，有助于预防便秘。	桃子含有丰富的维生素A、维生素C，含有大量的膳食纤维，有助于预防便秘。
<b>李子</b>	<b>橘子</b>	<b>芝麻</b>
李子含有丰富的膳食纤维，能帮助消化，促进排便，有助于治疗便秘，还可以治疗慢性湿疹、皮炎等。	橘子含有丰富的维生素C，可以美白肌肤，含有大量的膳食纤维，有助于预防便秘。	芝麻含有丰富的膳食纤维，可以美白肌肤，含有大量的膳食纤维，有助于预防便秘。
<b>无花果</b>	<b>百合</b>	<b>蜂蜜</b>
无花果含有丰富的膳食纤维，可以美白肌肤，有助于治疗便秘，还有清热解毒、润肺止咳的作用。	百合含有丰富的膳食纤维，可以美白肌肤，有助于治疗便秘，还有清热解毒、润肺止咳的作用。	蜂蜜含有丰富的膳食纤维，可以美白肌肤，有助于治疗便秘，还有清热解毒、润肺止咳的作用。

### 对症饮品推荐

让您每天的饮品都成为调理养生的保健品。

### 推荐食疗菜谱

选用每种体质适宜的食材，配以简单明确的制作方法，让您在家里就能烹饪出有益健康的佳肴。

026

### 阴虚型体质的养生食谱



#### 鸡丝炒百合金针

材料：鸡肉肉 200 克，莲、黑木耳末少许，新鲜百合 1 小杯，精制食用油 200 克。

做法：(1) 鸡胸肉洗净，切片备用。

(2) 百合剥壳，处理干净；金针花去蒂蒂洗净，焯水捞起备用。

(3) 锅倒油热，依次下鸡肉、金针花、百合，加调味料适量水一起翻炒，炒至百合呈半透明状即可。

#### 笋片炒菜心

材料：笋 1 根，小白菜 3 棵，盐、姜。

做法：(1) 菜心洗净，小白菜切段，焯水备用。

(2) 猪里肌油热，烧热将葱姜、姜爆。

香，放入白菜、笋片翻炒，烹入盐、酱油，料酒和适量清水烧开。

(3) 水淀粉淋入锅中勾芡，加盐和调味料调味，拌匀即可。

#### 营养透视——玉米

营养透视		
热量(卡)	90	100(毫克)
蛋白质(克)	0.88	灰分(毫克)
脂肪(克)	0.22	钙(毫克)
碳水化合物(克)	2.7	磷(毫克)
纤维素(克)	0.2	铁(毫克)
维生素A(毫克)	1	镁(毫克)
维生素B <sub>1</sub> (毫克)	0.02	锌(毫克)
维生素B <sub>2</sub> (毫克)	0.02	铜(毫克)
烟酸(毫克)	0.02	碘(毫克)
泛酸(毫克)	0.02	硒(毫克)
维生素C(毫克)	10	钠(毫克)
维生素E(毫克)	0.02	氯(毫克)

#### 松仁炒玉米

材料：玉米粒 200 克，松仁 20 克，香料。

做法：(1) 玉米、豆板洗净，去籽去蒂，切粒。

(2) 热锅后，放入松仁翻炒片刻，炒香后即可盛出。

(3) 锅中加猪油热，加入香料。

豆板炒香，再放入玉米粒，炒至入味时，

添加炒好的松仁，翻炒片刻即成。

### 食材营养表

让您全方位地了解食材的丰富营养，吃得明明白白。



# Contents

# 目录 ▶



菠菜

性凉，味甘辛。具有补血止血、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝等功效。



红枣排骨粥

补血益气，健脾养胃。能治疗脾胃虚弱、血虚眩晕等。

【序言】体质食疗话养生 / 2

阅读导航 / 4

## 第一章 健康的身体，体质做主

人的“质量”叫“体质” / 16

体质也分类，六种各不同 / 16

得不得病，体质说了算 / 18

健康的敌人——疾病 / 18

由健康到疾病 / 19

中医的“八纲辨证”理论 / 20

体质是天生的，也是“善变”的 / 21

孩子的体质，父母决定 / 21

体质是年龄的“流沙” / 22

体质是吃出来的 / 24

一切来源于食物 / 24

“病从口入”有道理 / 25

食物有“凉”也有“热” / 26

吃东西也要分“五味” / 27

食疗，是美味也是良药 / 28

你真的“会”吃吗？ / 29

舌诊——看舌头，知全身 / 31

小小舌头通全身 / 31

舌诊不是简单的“看舌头” / 32

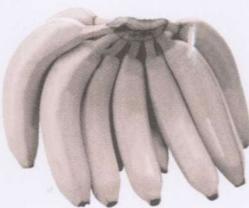
学会给舌头“检查身体” / 33

不可忽视的舌苔 / 34

一起来改造体质吧 / 35



## 第二章 气虚型体质



### 香蕉

性味甘凉，能润肠通便、养阴润燥、生津止渴，对于阴虚内热引起的咽干烦渴有效。



### 人参鹌鹑蛋

补益气血。可调补贫血、营养不良、神经衰弱、月经不调、高血压等疾病。

### 肿胖无力小心是气虚 /38

“体质差”的张先生 /38

你是气虚型体质吗？ /39

### 气虚为何缠上你 /40

气虚源自先天“气”不足 /40

营养不良招来气虚 /41

耗气多补气少，收支“赤字” /42

久卧不动，小心伤了气 /42

### 病体缠绵的气虚体质 /43

常见疾病食疗速查 /43

反复感冒——抵抗力低难治好 /44

月经过多——女性血虚和气虚作伴 /46

低血压——“气”无力行血了 /48

抑郁症——最危险的隐形“杀手” /50

皮肤瘙痒——秋冬季节的烦恼 /52

### 调节饮食，把“气”吃进去 /54

健脾宜多食“甜”味 /54

注意“补气”，莫“破气” /54

气虚适宜药食同补 /54

营养平衡，宜荤素搭配 /55

饮食宜忌 /56

### 气虚型体质的养生食谱 /59

#### 参茶最能补气虚 /69

#### 瑜伽练习，轻柔的养生运动 /70

做好六种准备，开始瑜伽吧 /70



### 红枣

味甘性温，补气养血，健脾，调补虚证。煮食时加入红糖，效果更好。



### 红枣当归鸡腿

红枣和当归都是补血的良药，能治疗月经不调和眩晕心悸。

## 小测试：看看你是气虚型体质吗？ /72

## 第三章 血虚型体质

### 脸色苍白暗示着血虚 /76

“面无血色”的莉莉 /76

你是血虚型体质吗？ /77

### 血虚不一定是缺血 /78

过度劳累伤气也耗血 /78

脾胃弱，水谷不足也血虚 /78

人流是最大的伤害 /79

形影相随的气虚和血虚 /80

### 血虚引出身体大问题 /81

常见疾病食疗速查 /81

贫血——血虚最亲密的伙伴 /82

头昏嗜睡——血虚成了“瞌睡虫” /84

干眼症——“久视伤血”的结果 /86

月经不调与不孕——女性心里的最痛 /88

孩子多动、挑食——母亲血虚埋下的隐患 /90

### 吃出血色有妙招 /92

红色、黑色最补血 /92

不宜只吃素食 /92

要健脾也要活血 /93

补血并不难，最宜多喝汤 /93

饮食宜忌 /94

### 血虚型体质的养生食谱 /97

### 红茶喝出好气色 /105



## 睡眠养血，休息是关键 /106

人的生命离不开睡眠 /106

睡好子午觉，最利养生 /106

## 小测试：看看你是血虚型体质吗？ /108



梨

味甘性凉，滋阴润肺，治疗口渴音哑等，煮汤食用还能止咳。



木瓜炖银耳

滋阴补肾，平肝和胃，舒筋络，活筋骨，降血压。

## 第四章 阴虚型体质

### 心火太重，要小心是阴虚 /112

上火便秘的贾女士 /112

你是阴虚型体质吗？ /113

### 阴虚是身体在闹旱灾 /114

阴虚的人是“缺水” /114

阴虚紧随衰老的脚步 /114

熬夜是罪魁祸首 /115

吃了太多的“热”东西 /116

### 阴虚的身体里处处有“火” /117

常见疾病食疗速查 /117

习惯性失眠——“虚火”烧到了心里边 /118

便秘痔疮——都是“上火”惹的祸 /120

慢性咽炎——嗓子里的“水”丢了 /122

更年期综合征——烧得人心力交瘁的“火” /124

遗精——男性也有阴虚的烦恼 /126

### 滋阴降火，越吃越滋润 /128

蔬菜海鲜是首选 /128

适当吃“凉”能够滋阴 /128

诱人的麻辣火锅切莫多吃 /129

饮食宜忌 /130



柠檬

味酸性平，能缓解热燥而引起的口干心烦，防治心血管疾病。



薄荷拌核桃仁

薄荷疏肝理气，核桃活血化瘀，有消暑、清热、镇痛的功效。

## 阴虚型体质的养生食谱 /133

### 菊花茶滋阴又祛火 /141

### 常喝水，润燥养阴的好方法 /142

必备的喝水小常识 /142

五种不能喝的水 /142

水要在什么时间喝？ /143

饮料应该怎么喝？ /143

### 小测试：看看你是阴虚型体质吗？ /144

## 第五章 气滞型体质

### 林黛玉，气滞型体质的代言人 /148

现代版“林妹妹”的小敏 /148

你是气滞型体质吗？ /149

### “气”发生了交通堵塞 /150

气行不畅就是“气滞” /150

气虚寒凉引来气滞 /150

过度忧思挡了“气”的路 /151

不运动，“气”也懒惰了 /152

### 气滞不通多是“阻塞”的病 /153

常见疾病食疗速查 /153

经前期综合征——气滞女性常有的烦恼 /154

月经延迟——因气血受阻而“迟到” /156

乳腺增生——“气”郁结在乳房里 /158

慢性胃炎——胃气不和的毛病 /160

胃溃疡——胃黏膜受了伤 /162



### 山楂

性温味酸，有开胃消食、化滞消积、活血散瘀的作用。



### 凉拌蒜苗

活血化瘀，健脾气、消积食，能预防血栓和动脉硬化。

## 疏肝行气，让身体里的气通畅 / 164

适量饮酒，活血行气 / 164

疏通肝气，养肝有好处 / 165

多吃行气开胃的食物 / 165

饮食宜忌 / 166

## 气滞型体质的养生食谱 / 169

### 芳香花茶最宜行气 / 177

## 太极拳，行气健体一举两得 / 178

太极应该怎么练 / 178

太极拳的6大保健功效 / 179

## 小测试：看看你是气滞型体质吗？ / 180

## 第六章 瘀血型体质

### 带来疼痛的瘀血体质 / 184

被瘀青疼痛困扰的小张 / 184

你是瘀血型体质吗？ / 185

## 寒、滞是瘀血的罪魁祸首 / 186

“通则不痛，痛则不通” / 186

为七情所伤易瘀血 / 186

多静少动，气滞伴随着瘀血 / 186

瘀血也是吃出来的 / 188

血冷则滞，受寒自然瘀血 / 188

## 瘀血是疼痛的“元凶” / 189

常见疾病食疗速查 / 189

高血压——最常见的瘀血不通 / 190



### 苦瓜

性凉味苦，能清热解毒、明目利尿，夏季常吃可祛湿解暑热。



### 茯苓豆腐

茯苓能利水渗湿，健脾安神，和豆腐搭配可补气养肾。

静脉曲张——瘀血让血管不堪重负 / 192

颈椎病——发生在头颈部的瘀滞 / 194

前列腺增生——男性瘀血的难言之痛 / 196

痛经——瘀则不通，不通则痛 / 198

## 多吃酸，活血化瘀是关键 / 200

行气活血的食物是首选 / 200

生血养血也有益处 / 200

远离肥腻和太甜的食品 / 200

饮食宜忌 / 201

## 瘀血型体质的养生食谱 / 204

### 花果茶活血通瘀 / 213

### 洗个热水澡，让气血通畅无阻 / 214

怎样洗澡最健康？ / 214

正确洗澡，轻松治好 10 种病 / 214

精油按摩，活血化瘀效果好 / 215

### 小测试：看看你是瘀血型体质吗？ / 216

## 第七章 痰湿型体质

### 油腻腻的虚胖是痰湿 / 220

大腹便便的陈先生 / 220

你是痰湿型体质吗？ / 221

### 痰湿是身体里积了“湿” / 222

甜腻的食物积滞了痰湿 / 222

缺乏运动，体内生出痰湿 / 222

从身体外面来的痰湿 / 223



### 乌鸡

有“药鸡”之称，能滋阴补肾、养血益肝、退热补虚、美容养颜、抗衰老。



### 菊花茶

菊花枸杞可养阴明目，能提高免疫力，配合绿茶有去火润燥，清肝明目之功效。

## 痰湿的人，从头到脚都生病 /224

常见疾病食疗速查 /224

肥胖——痰湿体质难逃的命运 /226

久咳不愈——肺里的“痰”在作怪 /228

糖尿病——过分甜腻伤了身体 /230

高血脂——血液里积了太多的“痰” /232

痛风——痰湿钻进了关节里 /234

## 把痰湿从身体里赶出去 /236

祛湿从调理脾胃开始 /236

化痰饮食，向“痰”宣战 /236

多吃苦，赶走身体里的“湿” /237

温阳之物祛邪化痰 /237

拒绝甜腻的诱惑 /237

饮食宜忌 /238

## 痰湿型体质的养生食谱 /241

### 乌龙茶祛湿化痰 /249

## 每天走一走，祛湿健身有益处 /250

步行健身的 7 大好处 /250

功能性步行健身法 /250

安排正确的时间，走出健康 /251

## 小测试：看看你是痰湿型体质吗？ /252



# 健康的身体体质做主

尽管我们的身体素质千差万别，但拥有一个健康的体魄，却是我们每个人的愿望。然而，却不是每个人都能如愿，我们常常被身体上各种各样的毛病所困扰，为什么会有这些问题出现呢？我们的体质在这其中起到怎样的作用呢？有人想过体质和疾病同饮食之间的渊源吗？想拥有一个好身体，我们应该怎么做呢？





## 本章看点



### ● 什么是体质?

体质是人体所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。

### ● 健康、疾病与体质有什么关系?

体质与健康、疾病之间有密切关系，体质会影响健康程度。

### ● 年龄会影响体质吗?

人的体质会随着时间年龄的增长而改变。

### ● 什么是食物的凉热属性与五味?

食物分为寒热温凉四气，酸甜苦辣咸五味。

### ● 什么是食疗药膳?

食疗药膳是将中药与食物搭配做成的菜肴。

### ● 什么是舌诊?

舌诊是以舌头的形状、颜色等状态来判断病情。

### ● 如何进行自我舌诊?

舌诊要观察舌头的颜色、薄厚、大小、舌苔、舌下脉络等。