

黄帝内经

体质食疗养生经

速查

健康大学堂 03

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

养肝消食
生津止渴

清热祛火
燥湿降逆

泻下通便
消结软坚



YZLI 0890089033

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

气虚型体质

血虚型体质

阴虚型体质

策 划：含章行·东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：刘 芳

装帧设计：含章行·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

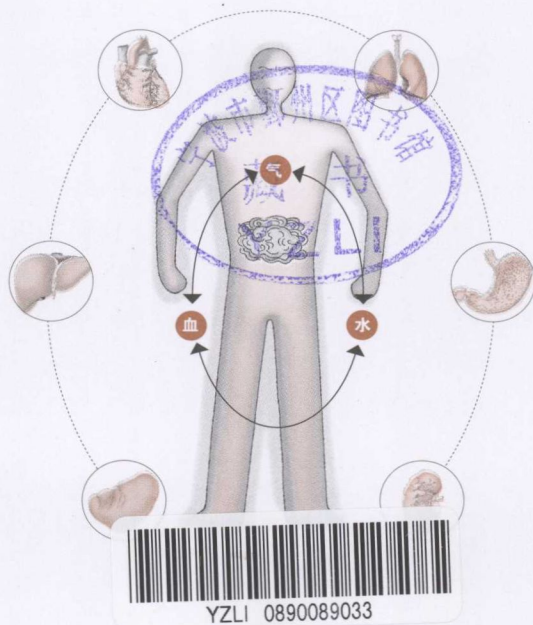
书 名：黄帝内经体质食疗养生经
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京华戈印务有限公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：16
字 数：230千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002(发行)
010-63109462(咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3325-0
定 价：29.80元

(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，不仅能从根本上调养体质，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 and 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！



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。

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。

阴虚型体质的养生食谱

026

鸡丝炒百合金针

材料：鸡胸肉 200 克，盐、黑胡椒末少许。

新鲜百合1粒，新鲜金盏花200克。

做法 (1) 鸡胸肉洗净, 切块备用。

(2) 百合剥片,处理干净;金银花去蒂蒂洗净,控水捞起备用。



笋片炒菜心

材料 蒜1根，小白菜3棵，葱、姜等。

做法 (1) 葱切圈花;小白菜竖着切成八瓣,笋切片,一起焯水,捞出备用。

(2) 锅里加油，烧热后放葱、姜、蒜、香，放入白菜、笋片翻炒，烹入盐、酱油、料酒和适量清水烧开。

(3) 水淀粉淋入锅中匀芡, 加盐和味精调味, 拌匀即可。

松仁炒玉米

材料:玉米粒200克,松仁20克,青。

红椒各 15 克。

做法 (1) 将青、红椒洗净, 去籽去蒂, 切条备用。

(2) 热锅后，放入松仁翻炒片刻，炒香后即可盛出。

〔营养透视——玉米〕

第三章			
1. (单选题)	80	2. (多选题)	6.25
3. (单选题)	0.26	4. (单选题)	2
5. (单选题)	15	6. (单选题)	10
7. (单选题)	9.7	8. 生物体中 (单选题)	2.54
9. (单选题)	7	10. 蛋白质 (单选题)	0.96
11. (单选题)	32	12. (单选题)	1.9
13. (单选题)	1.5		
正文答案解析			
1. 单选题 (选)	80	2. 多选题 (选)	2.5
3. 单选题 (选)	0.26		
答案解析			
1. (单选题)	80	2. (多选题)	6.25
3. (单选题)	0.26	4. (单选题)	2
5. (单选题)	15	6. (单选题)	10
7. (单选题)	9.7	8. 生物体中 (单选题)	2.54
9. (单选题)	7	10. 蛋白质 (单选题)	0.96
11. (单选题)	32	12. (单选题)	1.9
13. (单选题)	1.5		

对症饮品推荐

让您每天的饮品都成为调理养生的保健品。

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

肥胖无力小心是气虚 /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

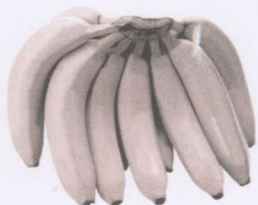
饮食宜忌 /56

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



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。



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。

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

阴虚的人身体里处处有“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



木瓜炖银耳

滋阴补肾，平肝和胃，舒筋络，活筋骨，降血压。



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，核桃活血化痰，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。



菊杞茶

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

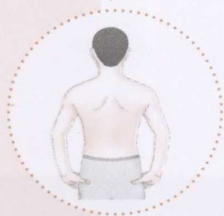
第一章



DIYIZHANG

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，我们该怎么去做呢？



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和年龄的增长而改变。

● 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。