



健康饮食
汉竹编著
健康爱家系列



国医大师 周仲瑛、朱良春、陆广莘 亲笔题词

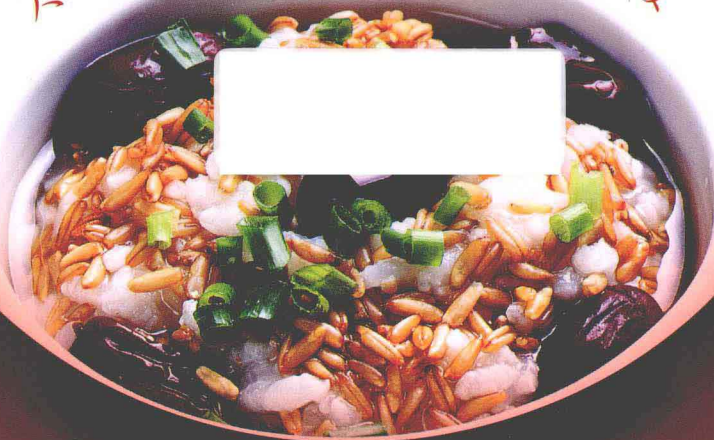


会治病的 家常便饭



找准体质吃对饭

人人有不同，从今天起，吃适合自己的饭



世界健康促进联合会常务副会长 国际药膳食疗学会副会长
全国突出贡献科普作家 南京市中医院主任医师 谢英彪 主编

sina 新浪中医

倾力推荐

江苏凤凰文艺出版社

汉竹编著·健康爱家系列

会治病的家常便饭

找准体质 吃对饭



谢英彪·主编

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

找准体质吃对饭 / 谢英彪主编. -- 南京 : 江苏科学技术出版社, 2014.1
(汉竹·健康爱家系列·会治病的家常便饭)
ISBN 978-7-5537-2030-2

I. ①找… II. ①谢… III. ①食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213972 号



找准体质吃对饭

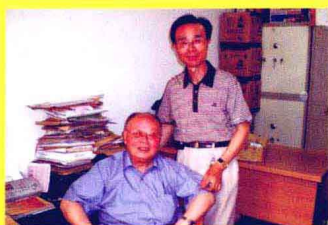
主 编	谢英彪
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特 邀 编 辑	阮瑞雪 杨璐箐
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	17	
字 数	70千字	
版 次	2014年1月第1版	
印 次	2014年1月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2030-2
定 价	39.80元

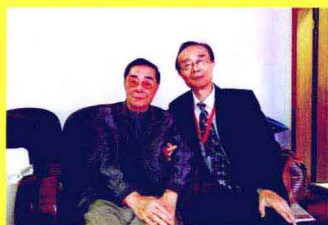
图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



谢教授与国医大师周仲瑛先生合影



谢教授与国医大师徐景藩先生合影



谢教授与国医大师陆广莘先生合影

继承发展
吐故纳新

周仲瑛

国医大师周仲瑛先生题词

谨察阴阳而调
人以平为期
英彪主位 雅心
朱良春

国医大师朱良春先生题词

道气具故
生生之德
循生之德
助生之德
用生之德
陆广莘
己丑冬月

国医大师陆广莘先生题词



谢教授 2010 年获“全国中医药科学普及金话筒奖”



谢教授 2006 年获“全国首届百名中医药科普专家”称号

世界健康促进联合会常务副会长
国际药膳食疗学会副会长
全国突出贡献科普作家
南京市中医院主任医师
重点学科「中医养生学」学术带头人
南京中医药大学教授
谢英彪



汉竹编著·健康爱家系列

会治病的家常便饭

找准体质 吃对饭



胡英彪 主编

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhulushu>

读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

前言

为什么要看体质吃饭？

分体质到底多重要？

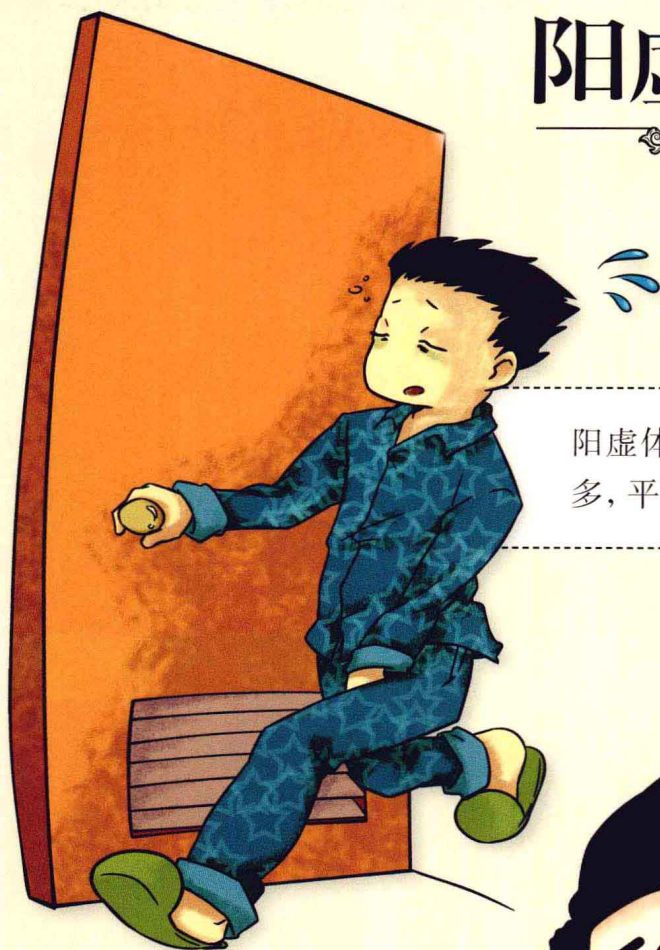
家里老老小小的体质都不同，如何区分，怎么调理？

这本书看图就能找对体质，不用为了模棱两可的文字而分辨不清，书翻看完了，家里老老小小的体质就都知道了。找对了体质，书里还告诉你吃什么怎么吃，既健康，又能丰富家中“菜单”。

无论是个性化的饮食方案，还是各类常见病的体质分型，无论是高考学子，还是家中长辈，无论是办公室一族，还是经常熬夜一族，全家老小，亲朋好友，都能找到适合自己的饭菜。

书中的食材在菜市场就能买到，简单轻松的做法，看着就好吃的食谱，主食、汤粥、菜肴、果汁、茶饮、药酒……总之，简简单单搞定一天三顿饭。

阳虚体质



阳虚体质的人夜尿多，平日爱起夜。



平日怕冷，总是会比别人多穿一些。

阴虚体质



口干咽燥，容易上火，
吃火锅后加重。



阴虚体质多见身体偏瘦，手足
心发热，平日容易出汗。

气虚体质



气虚体质的人气短乏力，爬楼会喘粗气。



自汗，容易感冒，懒言。

快速找准你的体质

血虚体质



有些女士瘦得很不健康，面色惨白，动不动头晕眼花，这是血虚所致。

血虚体质的人总是看上去很累，动不动就感到疲劳，手足麻木，气短懒言。



痰湿体质



痰湿体质看上去较胖，腹部丰满，脸上较油腻，爱出汗，平日痰多。

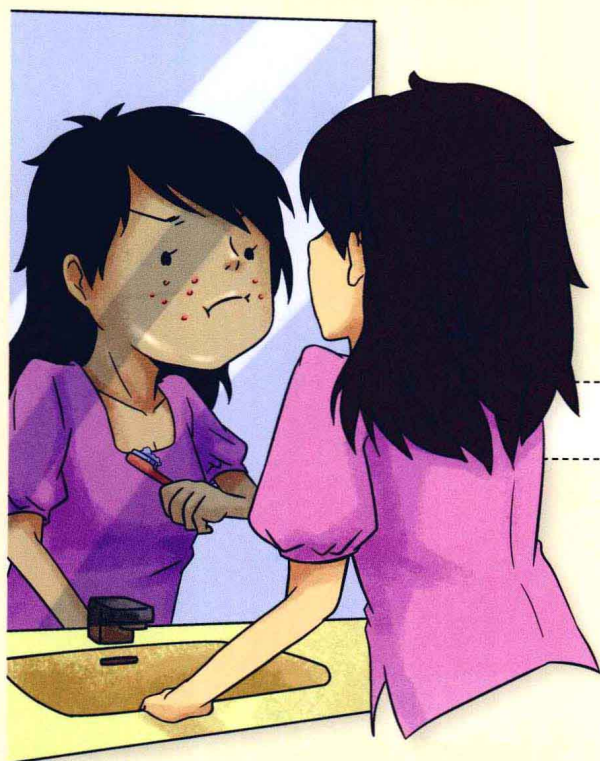


面部油脂较多，胸闷痰多，口中黏腻。

湿热体质



湿热体质的人容易口苦，平日口气重身上体味较大。

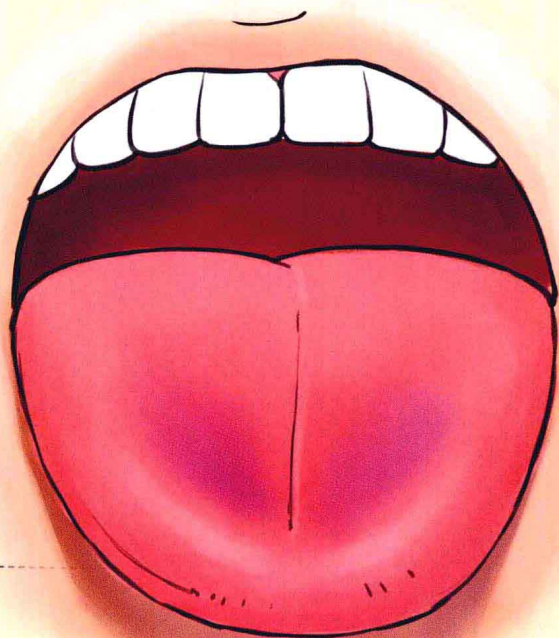


面部油腻，易生痤疮。

又长斑了！血瘀体质



血瘀体质者肤色暗沉，平日无论用什么化妆品还是容易长斑。

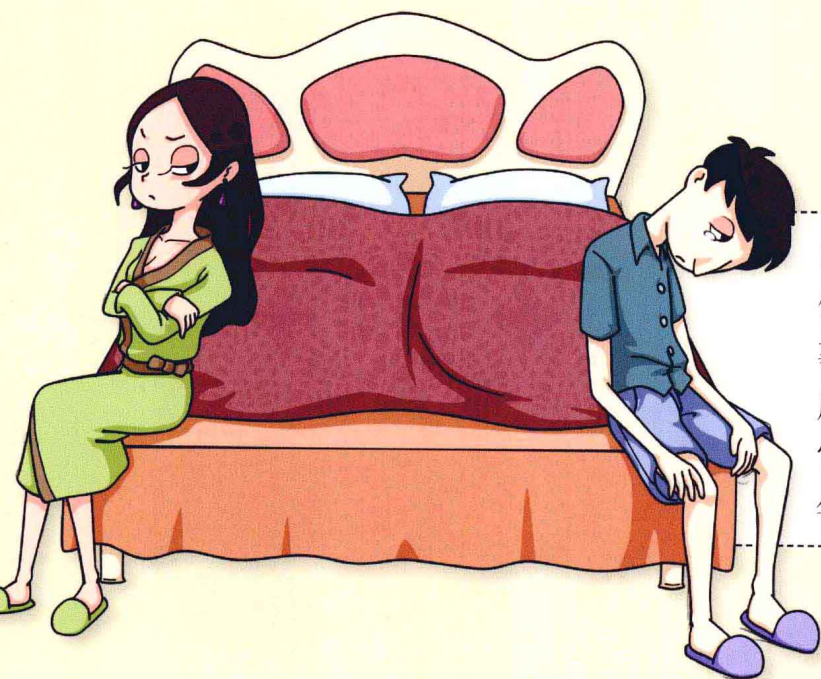


舌质紫暗，或有紫斑、紫点。

气郁体质



气郁体质的人一般体形消瘦，特别在意别人对自己的态度，如同现实中的林妹妹，神情忧郁，喜欢叹气。



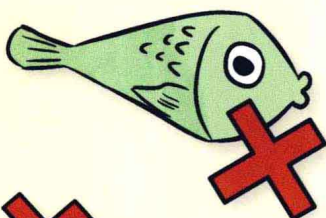
由于心中郁结，气郁体质者很容易因偶然事件进入恶性循环，所以易得阳痿、神经官能症、月经不调、更年期综合征等病症。

特禀体质

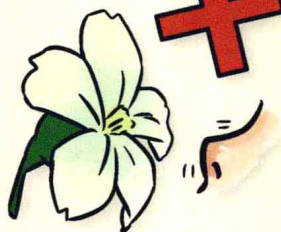


快速找准你的体质

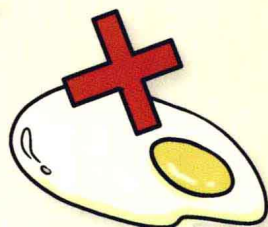
海鲜过敏



花粉过敏



蛋白质过敏



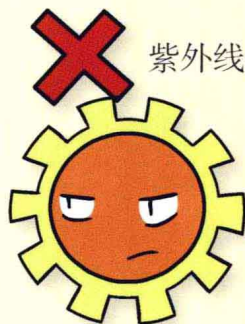
药物过敏



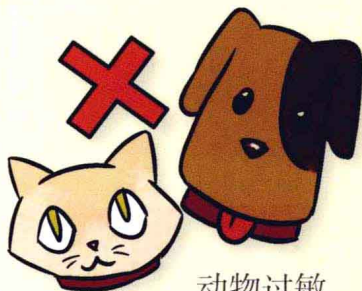
过敏后身上会长红疹。



紫外线过敏



特禀体质者遇过敏源会打喷嚏。



动物过敏