第一图书网, tushu007.com

<<人分九种吃不同>>

图书基本信息

书名：<<人分九种吃不同>>

13位ISBN编号：9787501986590

10位ISBN编号：7501986592

出版时间：2012-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李其忠，刘庆华 著

页数：213

字数：300000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

体质是我们经常听到的一个词汇，有人会说自己天生体质好，简直就是百病不侵，不但身体健康，每天工作起来也能精力充沛，心情愉悦。
有的人却感觉自己天生是个“药罐子”，体质弱不说，还经常生病，只要流行感冒的季节一到，感冒、发热总先找上自己，平时去医院看病的次数也比别人要多。
对于生病，大家会归结于近来气候多变，自己饮食不规律，睡眠质量不佳，工作压力太大，心理焦虑等各种原因。
其实，从中医理论来看，疾病的发生很大程度上与体质因素有关。
一个人体质的好与差不仅决定了生病或者不生病，还决定了容易生什么病。
人与人不同，体质特征也各不相同，这主要是因为每个人的体质特征具有各自不同的遗传背景，也就是主要由来源于父母的先天因素所决定的。
中医学将辨证论治作为认识疾病和治疗疾病的基本原则，即根据辨证的结果来确定治疗的方法。
而在饮食上，中医同样讲究辨体施食，即对于饮食的选择需分清体质。
体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，它包括形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的及相对稳定的固有特质。
人的体质，主要来源于两个方面：一是先天禀赋，二是后天获得。
先天禀赋是体质形成的基础，后天因素则决定着体质的形成和转变。
先天禀赋是指父母的遗传因素、年龄、性别等，它可以使体质表现出一定的稳定性。
但这种稳定性是相对的，因为在每一个人从生长至衰老的生命过程中，都会受到环境、精神、营养、锻炼、疾病等内外环境中诸多因素的影响，从而使体质有可能发生一定的变化。
可以说，人的体质既具有相对的稳定性，同时也具有可变性。
换言之，体质是可以调整的。
而生活环境、生活习惯、饮食营养、疾病影响、药物作用等因素都属于后天因素，其中对体质的形成和转变起着重要作用的便是饮食。
正是由于有各种不同体质的存在，中华中医药学会曾发布我国第一部《中医体质分类与判定标准》，依据体质的不同特点将其分为平和体质、阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质九种类型。
本书根据《黄帝内经》及中医体质养生理论，深入浅出地分析了体质饮食的原则及方法，若能合理运用，定可大有益于人体健康。
中医食疗，是中国饮食文化的重要组成部分，它始终讲究用食物性味方面的特性与功能，有针对性地用于某些病症调养或辅助治疗，注重调整阴阳，使之趋于平和，有助于疾病的治疗和身心的康复。
本书在编写过程中，受到了李加海、顾勇、田颖、魏晓佳、陈建军的大力支持，在此致以深深的谢意。

第一图书网, tushu007.com

<<人分九种吃不同>>

内容概要

中国自古就注重饮食养生，民间流传着大量进补的食谱、偏方，但不分自身状况，一味乱吃的现象大量存在，不但达不到养生的效果，反而危害身体健康。

本书以中医体质养生理论为基础，将现代中国人分为九种体质。
分别告诉读者如何辨别自己属于哪种体质，每种体质的特点、饮食原则、饮食方法、常用食谱及体质常见病调养食疗方，让读者辨清体质，吃对食物，改善体质，找回健康。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李其忠：
上海中医药大学教授、博士生导师，担任上海中医药大学基础医学院院长、中医基础理论研究所所长多年。
个人撰写或参与主编的著作有《中医基础理论及其临床应用》、《中医基础理论精解》、《中医基础理论纵横解析》、《新编简明中医词典》、《三国两晋南北朝医学总集》等。

刘庆华：
执业医师（中华人民共和国医师编号：110360702000296），长期从事中西医结合临床诊疗工作，对中医体质与饮食调养有多年研究。

第一图书网, tushu007.com

<<人分九种吃不同>>

书籍目录

第一章 人分九种，你是哪类
为九种体质“画像”
你是哪种体质
为什么人与人体质不同
调整饮食可以改善偏颇体质
体质养生讲究顺时而为
第二章 阴虚体质怎么吃
爱喝水、肤质干多属阴虚体质
阴虚体质调养宜多甘凉、少温燥
阴虚体质饮食宜多选滋阴润燥之品
阴虚体质者不可不知的鸭肉
补肾益精髓，海参赛人参
菌中之冠，滋阴佳品银耳
吃梨解渴、止咳又润燥
阴虚体质者不可不防的食物
阴虚体质日常饮食方
海参百合羹
雪梨黄瓜粥
蛤肉烩银耳
墨鱼粥
山药炖排骨
草菇番茄豆腐汤
阿胶银耳羹
麦冬粥
山药甲鱼汤
黑木耳蒸蛋
干贝鲜肉汤
樱桃银耳糖水
大枣黑米粥
阴虚体质常见病对症食疗方
阴虚易失眠，三道美食帮你摆脱安眠药
火热内生，山药墨鱼卷能滋阴祛火
便秘了，不妨尝尝山药炖兔肉
第三章 阳虚体质怎么吃
畏寒喜暖多属阳虚体质
阳虚体质调养宜多温热、少生冷
阳虚体质饮食宜多选壮阳益肾之品
补肾壮阳，选择羊肉有理由
补肾助阳，核桃功效不容小觑
韭菜又叫起阳草，补肾助阳效果好
常吃淡菜，补虚养肾益阳事
阳虚体质，金秋少吃蟹为好
阳虚体质日常饮食方
肉苁蓉羊肉粥
姜枣紫苏汤

第一图书网, tushu007.com

核桃虾仁粥
山药羊肉粥
芥菜红薯汤
当归羊肉汤
虾仁青豆炒饭
芥菜银鱼
大蒜烧鳝鱼
红烧牛鞭
核桃仁炒韭菜
淮山龙眼炖兔肉
菟丝子薏仁粥
榴莲核煲瘦肉
梅豆杏仁汤
阳虚体质常见病对症食疗方
补足了阳气，减肥才能迅速见效
手脚冰凉多是体内阳气不足惹的祸
远离骨质疏松，饮食上应注重调整肾气
第四章 气虚体质怎么吃
乏力懒语、面色苍白多属气虚体质
气虚体质调养宜多甘温、少生辛、忌厚味
气虚体质饮食宜多选补气益气之品
葡萄补气血，气虚之人可多食
常食大枣，补虚益气，养血安神
补中益气，可常吃水煮花生
鲳鱼健脾又益气养血，气虚体弱者可常食用
气虚体质日常饮食方
高丽参莲子汤
黄芪龙眼童子鸡
玉米粒糯米粥
党参炖牛腩
鹌鹑粳米粥
什锦麦胚饼
枸杞猪腰子汤
八宝饭
黄精烧鸡
黄芪牛肚汤
红薯樱桃糕
参苓粥
龙眼枣泥
气虚体质常见病对症食疗方
自汗多由气虚引起，补气固表是根本
正气不足易感冒，扶助正气以治本
气行则血行，远离贫血宜先补气
第五章 痰湿体质怎么吃
偏胖痰多、喜食甜黏多属痰湿体质
痰湿体质调养宜化痰利湿
痰湿体质饮食宜多选祛湿化痰之品

第一图书网, tushu007.com

薏苡仁健脾祛湿消水肿，痰湿体质者宜常食
冬瓜是祛湿消肿的廉价食材
粗粮玉米，祛湿排毒保健康
鲤鱼为诸鱼之长，能消肿解毒健脾胃
痰湿体质日常饮食方
芡实莲子薏苡仁汤
海蜇炒银芽
文蛤豆腐汤
白芷茯苓薏苡仁汤
砂仁陈皮鲫鱼汤
荸荠炒香菇
蛤蜊炒茼蒿
橘皮绿豆海带粥
痰湿体质常见病对症食疗方
远离糖尿病从调养脏腑开始
痰瘀是中风后遗症的主要病因
痰湿肥胖不用愁，“大肚子”也能吃回去
第六章 湿热体质怎么吃
面垢油光、急躁易怒多属湿热体质
湿热体质调养宜多清淡、少肥甘
湿热体质饮食宜多选清热化湿之品
芹菜是湿热体质者的“仙草”
清暑去热，常食苦瓜
湿热体质的人盛夏应喝些绿豆粥
清热解毒，凉血通络找丝瓜
湿热体质日常饮食方
芝麻小米粥
海米炒油菜
芝麻拌扁豆
田螺荷叶汤
白扁豆粥
鲫鱼莲藕煲
苦瓜炒肉丝
苦瓜炖猪排骨
绿豆芽炒菠菜
扁豆烧冬笋
黄瓜拌绿豆芽
绿豆芽拌海带
绿豆薏苡仁海带汤
湿热体质常见病对症食疗方
痤疮挥之不去，从湿热体质找原因
口腔溃疡可能是湿热体质惹的祸
湿疹患者常喝一粥一饮
第七章 血瘀体质怎么吃
肤色晦暗、面部长斑多属血瘀体质
血瘀体质调养宜理气活血、疏肝解郁
血瘀体质饮食宜选用活血化瘀、益气养血之品

第一图书网, tushu007.com

茄子乃消除血瘀的“ 神医圣手 ”
油菜可口进万家，活血化瘀就靠它
黑豆活血解毒，血瘀体质者宜常食
山楂化瘀血而不伤血，是活血化瘀的佳品
血瘀体质日常饮食方
黑木耳炒西芹
乌鸡大枣汤
百合桑葚汁
荷香糯米蟹
山楂梨丝
蜜汁桃脯
灵芝三七瘦肉汤
油菜粥
山楂桑葚粥
木瓜炖带鱼
玫瑰花粥
芒果哈密瓜烩蟹
血瘀体质常见病对症食疗方
黄褐斑可通过活血化瘀方法调治
找到病因，标本兼治冠心病
第八章 气郁体质怎么吃
敏感多虑、神情抑郁多属气郁体质
气郁体质调养宜理气解郁
气郁体质饮食宜多选解郁行气之品
香菜— 让身体由内而外洋溢“ 芬芳 ”
理气解郁的“ 高手 ”— 佛手
理气解郁盘中果，一点金橘功效多
疏肝解郁，发散风热找薄荷
气郁体质日常饮食方
茉莉花粥
南瓜百合粥
橘皮粥
菊花鸡肝汤
苹果柠檬汁
百合芦笋汤
香附牛肉汤
蒜蓉海带
紫苏水果汁
气郁体质常见病对症食疗方
肝气郁结，夜不得眠
赶走抑郁，心情开朗
第九章 特禀体质怎么吃
患哮喘、易过敏多属特禀体质
特禀体质宜清淡均衡、少辛腥发物
特禀体质饮食宜多选抗过敏食物
有种疾病叫过敏，有味良药叫蜂蜜
金针菇，增强人体免疫力的特效美味

第一图书网, tushu007.com

特禀体质日常饮食方
葱白大枣鸡肉粥
黄芪粥
山药小麦汤
固表粥
丹参大枣汤
泥鳅粥
川贝雪梨炖猪肺
菊花桑叶粥
特禀体质常见病对症食疗方
荨麻疹关键在于日常调养
儿童过敏性哮喘的几点实用建议
第十章 平和体质怎么吃
面色润泽、精力充沛多属平和体质
平和体质应营养均衡、饮食有度
春季养肝
夏季养心
秋季养肺
冬季养肾
平和体质日常饮食方
百合南瓜盅
海参黑木耳煲排骨
花椰菜粥
红烧猪蹄筋
黑木耳大枣汤
鲜蘑油菜心
胡萝卜香橙沙拉
大枣山药炖南瓜
松仁玉米
百合炒花椰菜
芒果鲜鱿拼盘
滑熘牛里脊
冬瓜炖羊排
清蒸羊肉萝卜

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

爱喝水、肤质干多属阴虚体质　你是不是也有这样的经历，在马路上看见有的女孩子大冬天的举着冰棍吃，从眼里看到心里都冷呢？
其实，在中医看来，这些冬天也喜欢吃冷饮的人，往往是因为他们感觉心里燥热。
他们喜欢那种在凛冽的寒风中吃冰棍，从里到外透心凉的感觉。
这类人多半属于阴虚体质，他们还有一个更典型的特征就是说话、办事都是急性子，做起事来绝对是速度型，要给他们安排三天的工作，他们得赶着花上一半天就完成才算满意。
　看了上一页的体质诊室，你是不是也属于阴虚体质呢？
　下面来讲一个更简单的判断方法，你发现自己总是皮肤干燥，又爱喝水吗？
如果你的回答是肯定的，那么你就很有可能加入到阴虚体质的队伍里了。
特别是一些女孩子，表现尤其明显。
　在我们的身体里，蕴藏着被称为生命之泉的“津液”。
中医认为，津液是机体一切正常水液的总称，包括各脏腑形体官窍的内在液体及其正常的分泌物，如唾液、胃液、肠液、关节液等。
相对阳气而言，津液属“阴”。
阴虚者体内的津液不足，也就缺少了滋养身体和营养身体的物质。
而体内的津液少了，“阴”的部分少了，导致身体“阳”的部分相对亢盛，身体机能过于亢奋。
这便是中医讲的“阴虚阳亢”。
不少人常常感觉口干舌燥，无论走到哪儿都爱灌上一瓶水带着。
这种体质的人被形象地称为“缺水派”。
此外，津液不足，身体里的水亏了，也会表现在皮肤上，他们经常感到手心、脚心发热，脸上有红热的感觉，面颊潮红。
　中医小百科—津液　津与液皆来源于水谷精微，从性状、分布和功能上而言：质地较清稀，流动性较大，布散于体表皮肤、肌肉和孔窍，并能渗入血脉之内，起滋润作用的称为津；而质地较浓稠，流动性较小，灌注于骨节、脏腑、脑、髓等，起濡养作用的称为液。
　阴虚体质的表现　阴虚体质的人，多见身形消瘦、发质差、皮肤无光泽、易生痤疮、烦躁健忘、口干舌燥、咽喉不适、干咳痰少、手足心热、大便干燥、小便赤黄、喜凉冷冰饮、面色潮红、舌红少苔、身体潮热、盗汗、失眠多梦、眩晕耳鸣、眼睛干涩有眼屎、心悸不安、视物昏花等。
　男子多表现为遗精或性欲亢奋，女子经血量多且颜色暗红，伴随腰酸膝软、背痛、脉细数等，是由于身体内火偏旺，以致新陈代谢过于旺盛而致。
　阴虚体质的人性情都比较暴烈急躁，这是由于内火旺盛、虚火内扰神明所致。
通俗讲，就是身体里的水亏了，压不住火而内火上升。
生活中常能见到有些人动不动就发“无名火”，从外表体态来看，这类人多形体消瘦。
人们常说胖人营养好火气大，其实不然，瘦人才多火旺，常常能够自感手足心热、咽喉不适，若是夏天，天气催生内火，更容易出现焦躁不安。
　阴虚体质的成因　了解过阴虚体质的特点，不妨来分析一下阴虚体质是如何形成的呢？
　首先，阴虚体质中相当一部分是天生的，天生火气大。
　其次，情绪影响也是阴虚体质形成的因素之一。
一个人长期将自己的不良情绪积压于心里，无法得到宣泄而不断郁结，原本外在的不良情绪，或者说是外火就烧向内心，时间一长，身体内部能量被内火烘烤消耗而产生阴虚。
　这一类人又被称为“结核体质”，容易得肺病。
《红楼梦》里的林黛玉，皮肤苍白而唇红艳丽，最后因肺病吐血而死。
为什么呢？
因为林黛玉长期寄人篱下且小心眼，贾宝玉是一个胭脂粉黛里面的贵公子，他与其他女子的交往不断啃噬着林黛玉的心，而林黛玉又是一个心高气傲的女子，不可能把她的愤怒宣泄出来，只能长期积压在心里，最终郁而化火，耗阴伤精而香消玉殒。

第一图书网, tushu007.com

再次，饮食中的辛辣食品也对阴虚体质的形成有所影响。
辛辣食品对身体的损害原理和情绪影响差不多。
虽然辛辣食品有许多好处，但对于阴虚体质的人来说又有相当的坏处。
辛辣食品对唇舌的感官刺激很大，进入五脏六腑之后又对五脏六腑造成刺激，有些人会感觉胃痛，或感觉烧心。
这就说明辛辣食品对肠胃的刺激是很大的，长期食用这种刺激性食物，而没有相应的“灭火”行为，辅之以“去火”的食物，容易造成内火旺盛，形成阴虚体质。
此外，经过观察不难发现，阴虚体质多见于女性。
这是由于女性特殊的生理特点所造成的。
女性一生中需要经历经、带、胎、产、乳，这些特殊的生理过程都要消耗血，血属于阴，所以易形成阴虚体质。
此外，由于已经形成阴虚体质的女性多半喜好冷饮，这种寒凉食物吃多了又容易造成血瘀，即“血不活”，对身体的损害更大。
因此，女性需要多关注自己，阴虚体质的女性也不可嗜食寒凉食物，避免情绪急躁，夏季要注意避暑等。
阴虚体质调养宜多甘凉、少温燥　凡是判断为阴虚体质者，饮食宜清淡，宜食生津养阴，富含优质蛋白及维生素、膳食纤维的食物，应忌食辛辣、高脂肪、高糖食品。
日常调养需要注意以下几个方面。
在饮食调养方面，除了饮食清淡之外，忌吃或少吃以下食物和药物：狗肉、羊肉、雀肉、海马、海龙、獐肉、炒花生、炒黄豆、炒葵花子、爆米花、荔枝、龙眼、佛手柑、杨梅、蒜、韭菜、芥菜、辣椒、薤白、胡椒、砂仁、荜拨、草豆蔻、花椒、肉桂、白豆蔻、大茴香、小茴香、丁香、薄荷、白酒、红参、肉苁蓉、锁阳等。
阴虚体质者根据脏腑情况又可以分成肺阴偏虚、心阴偏虚、肾阴偏虚和肝阴偏虚四种情况，可以根据自身状况有针对性地服用一些中成药，或者在日常生活中饮用一些功能性茶饮。
由于阴虚体质者容易内火扰心、心烦气躁，因此平时必须注意加强修养，养成冷静沉着的习惯，尽量与人为善，凡事不要太较真，不要事事强出头，少参加争夺胜负的游戏，多到室外呼吸新鲜空气，以利于平躁平心。
维持人体生长发育、生命之源的一切营养物质都要靠脾胃消化供给，脾胃出现问题，人的生长发育、机体正常新陈代谢也就出了问题。
阴虚体质者一般身形都较瘦弱，说明脾胃功能没有得到相应的滋补，健脾健胃是阴虚体质者尤其需要注意的。
一般来说，如果食欲不振，说明胃不好；如果大便稀散，说明脾不好；如果既不爱吃，消化功能也差，说明脾胃整体都相当虚弱。
成年人需要吃点补气的药物；儿童可采用食补，可以吃山药粥、薏苡仁粥等。
阴虚体质者阳气亢奋，手足心热，口咽不适，喜冬春凉，厌恶夏热，因此有条件者可以在夏天去高山、江河、湖边等凉爽地区避暑。
秋天时，气候干燥，燥邪伤阴，应该多食用一些补阴的食物，如燕窝、鸭肉等。
阴虚体质者的住所最好选择坐北朝南的房屋，应通风阴凉。
阴虚火旺体质者多不宜灸，可选具有补阴活血作用的穴位按摩。
按摩足太阴脾经上的三阴交穴和足少阴肾经上的太溪穴可补阴。
平时可以用手指适度点按，以感觉酸胀为度，也可循经按摩。
阴虚火旺者应注重提高睡眠质量，避免熬夜，尤其要睡好“子午觉”。
由于阴虚体质者睡眠时间相对较少，睡眠对他们来说就尤为重要，因此睡好“子午觉”是阴虚体质者的养生妙招。
这里所说的“子午觉”就是要在每天的子时、午时按时入睡。
当然睡“子午觉”也是有讲究的，就是要以“子时大睡，午时小憩”为原则。
从中医的角度来说，子时和午时都是阴阳交替之时，也是人体经气“合阴”及“合阳”的时候，所以

第一图书网, tushu007.com

在这两个时间段熟睡有利于养阴及养阳，对人身体有好处。
　如果你属于阴虚体质，那么一定要注意，体育锻炼是有讲究的。
中医认为，汗血同源，也属阴。
因此，阴虚体质者锻炼时不适合做剧烈运动，大量出汗恰恰会耗伤阴液。
一般来说，阴虚体质者适合选择太极拳、太极剑、八段锦等动静结合的传统健身项目。
锻炼时要控制出汗量并及时补充水分。
皮肤干燥者，可选择游泳，但不宜蒸桑拿。
同时，阴虚体质者不适合夏练三伏，应避免在炎热的夏天或闷热的环境中做运动。
　四季调养策略—阴虚体质者应重视“秋冬养阴”　秋季气候多干燥凉爽，阴虚体质的人喜欢凉爽，但对干燥容易感到不适，因此首选秋季开始滋补。
秋季滋补应注意润燥，燥邪最易伤肺，多食用酸味的果蔬，以求“酸甘化阴”，促进津液生成。
　秋季适宜多做户外活动，但阴虚体质者本身津液亏少，加之气候干燥，尤其应当及时补充水分，活动时饮水应多次少饮，切莫大口畅饮。
运动的场合宜选湿润开阔之处，例如湖畔、海边、公园、植被茂盛的地方等。
　在穿着方面，阴虚体质者可适当“秋冻”。
初秋在不会感到寒冷的前提下，缓慢增加衣被，可促使虚火收敛，以养阴气。
　冬季气候寒冷，阴虚体质的人相对耐寒，但是阴虚是其基础，虚火是表象，过于忍受寒冷则会耗伤阳气。
所以冬季应注意保暖，以不出汗为度。
　冬季养阴，应以固藏阴精为主，多做室内运动，适当延长睡眠时间，饮食宜温热健脾，男子应节制房事，防止房劳太过耗伤真精。
　冬季应控制情绪，保持心理的平和与满足，切勿张扬。
　P23-29

第一图书网, tushu007.com

<<人分九种吃不同>>

编辑推荐

李其忠、刘庆华编著《人分九种吃不同》提供九种体质简易辨识方法，提供九种体质科学饮食指导，提供九种体质引起的常见疾病的简易居家食疗指导。

本书根据《黄帝内经》及中医体质养生理论，深入浅出地分析了体质饮食的原则及方法，若能合理运用，定可大有益于人体健康。

第一图书网, tushu007.com

<<人分九种吃不同>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com