

<<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

13位ISBN编号：9787506748087

10位ISBN编号：7506748088

出版时间：2011-6

出版时间：中国医药科技

作者：王琦//田原

页数：225

字数：223000

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>

## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

### 前言

我们的餐桌上每天都少不了蔬菜的陪伴，我们每天都要到菜市场去买蔬菜，却很少有人知道，那些经过烹煮煎炸后色泽鲜亮、滋味鲜美的蔬菜，会对体质的变化，起到怎样潜移默化的影响？哪些蔬菜是适合你和家人体质的朋友蔬菜，哪些蔬菜却是破坏你和家人健康的“敌人”？

其实，唯有读懂你的体质，才能吃对你的蔬菜！

本书细细讲解中国人的体质分为哪九种？

每种体质的特点是什么？

不同体质的人，更容易患有哪些疾病？

蔬菜如何在不经意间改变体质？

吃错蔬菜，会为健康悄然埋下什么样的隐患？

如何才能吃对属于你的蔬菜，调好体质，远离疾病……当然，人们不可能都过只有蔬菜的生活，健康也并非只吃蔬菜就能够获得。

早在《黄帝内经》中，就有：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

”的均衡饮食“戒律”，认为谷、果、肉、菜，每样食物，都有它的作用，健康的生活，每样食物都需要适当食用。

尤其是谷物，更是养命的根本所在，不能不吃。

看过这本书，即使是不懂中医的普通人，也能初步判断自己或家人属于哪种体质，并遵循“五谷为养”的原则，长久坚持选择“对”的蔬菜来吃，慢慢地，就能辅助你和家人扭转体质偏颇，遏止许多重大疾病的发生，真正做到无病能防病、小病不求人、大病难发生。

因为篇幅有限，书中只列举了一部分大众常吃的蔬菜。

其实我们真正想要做的，是通过这本书，传播一种全新的健康理念：在餐桌这块方寸之地，在众多诱人食欲的美味佳肴之间，既有你的朋友，也有你的敌人。

不管是吃蔬菜，或是粮食、肉类、水果，我们都需要知己知彼，方能“百战百胜”，常保健康。

劝君常以九种体质为尺，时时衡量，科学对待，用以保障全家人的健康！

## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

### 内容概要

本书细细讲解中国人的体质分为哪九种？

每种体质的特点是什么？

不同体质的人，更容易患有哪些疾病？

蔬菜如何在不经意间改变体质？

吃错蔬菜，会为健康悄然埋下什么样的隐患？

如何才能遵守“五谷为养”的原则，长久坚持选择“对”的蔬菜来吃，辅助您和家人扭转体质偏颇，遏止许多重大疾病的发生，真正做到无病能防病、小病不求人、大病难发生。

本书由王琦、田原主编。

## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

### 作者简介

王琦  
著名中医学专家，北京中医药大学教授，博士生导师，中医体质学创始人，中医男科学创建人。  
首都中医养生首席专家，中华中医药学会中医科普首席专家，中华中医药科技创新首席专家，国家重点学科中医基础理论带头人。

代表著作：《解密中国人的九种体质》《中国男人书》田原  
中国医药科技出版社中医药文化编辑中心主任，中医文化传播人。  
创编中医文化书籍20余部，400余万字。  
其作品曾获全国报刊业“最佳畅销书”、“建国60周年图书策划创作奖”等多项国家奖项。  
代表著作：“田原寻访中医系列”图书

## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

### 书籍目录

#### 体质与蔬菜篇

##### 九种体质各有各的菜

###### 第一章 人为什么一定要吃蔬菜

蔬菜的“蔬”下面是疏通的“疏”字

逆转国人体质的蔬菜

抗癌防病的五行蔬菜汤

肠子长的东方人更适合吃“草”

“食草性”塑造出以和为贵的东方人

###### 第二章 不同体质要吃不同的菜

蔬菜是“药”，吃错了会导致体质偏颇

吃什么也会影响“命数”

###### 第三章 用九种体质指导你的餐桌

#### 体质测定篇

##### 来看看你是什么体质

###### 第一章 在进行体质判定前需要了解的规则

判定体质前的准备

如何填写自测表

基本体质判定公式

###### 第二章 完成体质判定自测表

填选体质自测表格

最终的体质判定结果

###### 第三章 绘出你的体质雷达图

雷达图帮你发现“隐性体质”

绘制方法

绘制你的体质雷达图

中医体质类型得分雷达图

#### 阳虚体质篇

##### 需要“太阳菜”温暖的怕冷人

###### 第一章 判断阳虚体质的六个坐标

白泡泡软绵绵的水气球

吝啬出汗的人

总是捂得很严实

听，他的呼吸轻又短

一直追求温暖的气质

热情只是被冷藏了

###### 第二章 阳虚体质人易得这些病

阳虚了，不孕了

痛经？

##### 子宫被冻“哭”了

肺阳虚的喘和咳

脾阳虚的拉肚子

关节炎多是阳虚闯的祸

###### 第三章 导致阳虚的八大因素

被寒冷偷袭

长期熬夜

## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

过服清热解毒药

暴饮暴食伤脾胃

住在湿冷的地方

遗传的阳虚

过度劳累也伤阳

产后的阳虚

### 第四章 阳虚体质人温暖蔬菜排行榜

刀豆——种出温暖的元阳种子

南瓜——集天地阳力于一身的“太阳战车”

韭菜——补足你的活力

生姜——热辣“还魂草”

黄豆芽——激起心中的斗志

椒类——送你冬天里的一把火

茼蒿——生命力顽强的安心菜

专家给出的阳虚体质人择菜总规

### 阴虚体质篇

需要滋阴降火菜的爆脾气们

#### 第一章 判断阴虚体质的三个坐标

缺水的“木头人”

从里到外都有干涩的感觉

缺水的女人也失了柔美

#### 第二章 阴虚体质人易得这些病

失眠

高血压

女性性冷淡

#### 第三章 导致阴虚的六大因素

阴虚孩子的皮肤病

喜爱吃煎烤烹炸的食物

坏情绪

房事过度和过劳

疾病会导致阴虚

吃错了药物或食物

### 第四章 阴虚体质人滋润蔬菜排行榜

银耳——滋润肺腑的雪白天使

番茄——能生津的汉代传奇

菠菜——《诗经》里的绿色情缘

白菜花——最接近鲜花的蔬菜

苦瓜——不传己苦的君子菜

百合——温婉滋润的解语花

绿豆——李时珍封的解毒将军

荸荠——潜伏水下的养阴蔬菜

大白菜——最平民的百菜之王

小白菜——帮助排毒的二当家

专家给出的阴虚体质人择菜总规

### 气虚体质篇

很需要给力菜充气的病弱族

#### 第一章 判断气虚体质的六个坐标

## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

啊！

无力的人生

总像在说悄悄话

反复的感冒

经常性的出冷汗

舌头边缘的齿痕

一副病弱的样子

第二章 气虚体质人易得这些病

医生所说的“复感”

过敏性鼻炎

气虚的幼儿发育缓慢

脱肛、胃下垂等脏腑下垂疾病

第三章 导致气虚的五大因素

减肥后的气虚

熬夜最耗气

过劳、不劳都伤气

久病必伤气

年过四十最易气虚

第四章 气虚体质人“充气”蔬菜排行榜

山药——最有“气”质的蔬菜

长豇豆——送你一长串的“气种子”

黄豆——补脾气养皮肤的豆中之王

红薯——补虚益寿的大宝贝

土豆——被冷落的能量金子

豌豆——它就是能养颜的美丽豆

芋头——鼓舞了戚家军的斗志

香菇——化腐朽为香气的“长寿菜”

专家给出的气虚体质人择菜总规

痰湿体质篇

需要清爽的蔬菜帮助减重

第一章 判断痰湿体质的七个坐标

沉甸甸的大肚子

沾枕头就睡

打鼾像打雷

早起时的肿眼泡

让人心疼的掉发

臭汗和臭脚

性情敦厚的老好人

第二章 痰湿体质人易得这些病

糖尿病

中风

胖女人的不孕症

月经不调

眩晕

第三章 导致痰湿的四大因素

遗传痰湿体质的胖孩子

吃多了与吃腻了

## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

发福的时候注意痰湿体质正在形成  
纠结的心情

### 第四章 痰湿体质人轻身蔬菜排行榜

扁豆——有小毒的护脾圣药  
蚕豆——小东西益胃大智慧  
赤豆——吃出淡定的人生  
冬瓜——清理痰湿的大块头  
竹笋——消解油腻的清爽蔬菜  
橄榄——天然的解毒蔬菜  
紫菜——抗肿瘤的紫色海蔬菜  
大蒜——化解寒痰的给力蔬菜  
芥蓝——脆美牙颊响，清热有大功  
专家给出的痰湿体质人择菜总规

### 湿热体质篇

需要除湿蔬菜来协助灭“痘”

#### 第一章 判断湿热体质的八个坐标

胖人和瘦人的痘不太一样

油头油面

黄腻腻的舌苔

湿热酝酿出急脾气

爱喝酒的酒客们

看似怕热的出汗

大便黏黄臭，小便短而赤

麻木的大舌头

#### 第二章 湿热体质人易得这些病

引起咳血吐血的病

关节炎和痛风

黄疸

#### 第三章 导致湿热的七大因素

居住在湿热的地方

压力大造成的湿热

爱吃麻辣鲜香

凉菜凉酒

吃饭太快

可以戒掉的烟和酒

滥补一气

#### 第四章 湿热体质人清爽蔬菜排行榜

莲藕——冷比霜雪甘比蜜

莲子——应酬过后，品一碗莲子百合汤吧

芹菜——“水陆两栖”的燥湿蔬菜

茭白——从米变成了蔬菜的怪异植物

生菜——利湿降脂，生吃是王道

黄瓜——除湿消肿的好瓜

专家给出的湿热体质人择菜总规

### 气郁体质篇

需要开心菜的忧伤人儿

#### 第一章 判断气郁体质的七个坐标



## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

史湘云与林黛玉的区别

有才的人更容易气郁

单薄的身子骨儿

再灿烂的阳光也止不住叹息

闷胀的身体

吃饭睡觉都是难题

看似小心眼儿的嗔怒

第二章 气郁体质人易得这些病

抑郁症

乳腺增生

慢性前列腺炎

银屑病(牛皮癣)

第三章 导致气郁的五大因素

气郁父母生下胆怯的孩子

艰难的追逐理想

办公室里的职业病

产后与久病过后

更年期的抑郁

第四章 气郁体质人有爱蔬菜排行榜

黄花菜——留下美丽，淡忘悲伤

萝卜——传统的通气大宝贝

丝瓜——通络养颜的妙瓜

洋葱——气冲云霄的催泪菜

小西葫芦——带来好心情的“西”葫芦

乌塌菜——来自南方的“黑白菜”

菊花——当菊花变成了你的菜……

专家给出的气郁体质人择菜总规

血瘀体质篇

需要蔬菜帮忙疏通堵塞的“河道”

第一章 判断血瘀体质的六个坐标

“摘”不掉的黑眼圈

更易长色斑

折腾人的痛经

身上总是莫名其妙出现瘀青

掉头发与健忘症

总感觉郁闷

第二章 血瘀体质人易得这些病

气滞血瘀结成的肿瘤

心脑血管病

前列腺痛

血瘀与不孕症

第三章 导致血瘀的三大因素

过寒凉的生活

高糖高热的食物

长期的郁闷

第四章 血瘀体质人通畅蔬菜排行榜

黑豆——荡涤血液的“清泉”

## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

黑木耳——益气活血的黑衣天使

胡萝卜——养脾益气俏萝卜

香菜——顺气和胃的香精灵

茴香——迷醉心灵的理气菜

芸薹(油菜)——清理湿热的清爽菜

茄子——活血通络的小“矮瓜”

专家给出的血瘀体质人择菜总规

### 特禀体质篇

蔬菜比肉类更安全的过敏人

第一章 过敏是特禀体质最明显的坐标

第二章 特禀体质人易得这些病

有过敏史的慢性肾炎病人

高遗传率的过敏体质

第三章 特禀体质人可以吃这些蔬菜

第四章 过敏原自我筛查法

第五章 专家推荐调整特禀体质药膳

### 平和体质篇

每个人都需要吃蔬菜守卫健康

第一章 找回平和体质的五个坐标

气质十足的平和体质人

平和是生命的礼物

平和体质需要平和的生活态度

珍惜你的平和

将阴阳五行融入生活

第二章 守卫平和体质的“五色健康菜”

五色健康菜之一

五色健康菜之二

五色健康菜之三

专家给出的收获平和体质择菜总规

## &lt;&lt;中国人九种体质之吃对你的蔬菜&gt;&gt;

## 章节摘录

人为什么一定要吃蔬菜 在古早的时候，人们可以吃的蔬菜种类很少，《内经》中也不过列举了五类：葵，韭，藿，薤，葱。

所以也有人说：神农尝百草不只是为了验药，也是为了验“菜”。

中国人的“菜篮子”真正开始丰富起来，还得追溯到西汉张骞打开了丝绸之路后，引进大量的果蔬品种，广泛栽培；唐朝时，人们常吃的蔬菜品种，和今天已经没有太大差别了；到了清末民初，洋人也开始在中国的土地上种菜，又进一步丰富了蔬菜的品种，人们常吃的生菜，就是当时引进的蔬菜品种之一。

今天的菜市场，常常是上百种蔬菜拥挤的摆在一起。

既有白菜、土豆这些代代相传的传统蔬菜品种，也有许多连名字都叫不上来的新品种，让人觉得眼晕。

西方植物学者经过调查发现，中国人吃的蔬菜有600多种，比西方人多出6倍，叹为观止！

蔬菜的“蔬”下面是疏通的“疏”字 中国人大爱蔬菜，是因为蔬菜的好处实在是太多了。

著名中医学家樊正伦，在《生活处处有中医》一书中，对人为什么需要吃蔬菜有一番趣谈：蔬菜的“蔬”字，下面是疏通的“疏”字。

所以多吃蔬菜，胃肠道就会疏通；荤菜的“荤”字，它下面是半个“晕”字，越吃脑袋就越糊涂。

其实古人早就有“肉食者鄙，未能远谋”的忠告，认为多吃肉的人，脑子也会变得不太灵光，无法深谋远虑。

这就难怪有人称爱蔬菜的中国人，为高智慧的早熟民族。

为什么蔬菜能够起到疏通的作用？

看看《内经》中对中国人必吃的四样食物的评价，或许就能找到答案。

《内经》中有一句：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

”意思是说谷物是养命的必需品，水果起到辅助的作用，肉类为人们增加额外的能量，而蔬菜则是必不可少的补充。

正常情况下，谷、果、肉、菜，每样都要适当地吃一些，才能达到一种平衡的生命状态，这也是现代营养学所强调的均衡营养。

谷、果、肉、菜，蔬菜被列在最后一位，为什么现在人，却将蔬菜对健康的益处强调到了极致？

其实“充”字，在古汉语中，具有几重意思，既代表充满，又代表着美，也代表“行”。

从这个角度去理解，作为“补充”的蔬菜，既寓意着它为人们提供了特殊的味觉感受和营养，不能不吃，同时，蔬菜令人心旷神怡的清香，也告诉了人们蔬菜具有通畅气机，推动气血运行的功效。

在中医来说，人是食气的动物，天生地长的食物，进入身体后，会由脾胃来进行加工和研磨，进而转化为生命之气，供人享用。

而蔬菜的清香之气，则扮演着清道夫的角色，为体内进行着气的净化。

常食蔬菜，“菜气”会将谷物、肉食所产生的多余湿热，通过它作为木本植物升发的特性，“行”出身体，帮助身体保持清爽和通畅的环境。

现代医学也认为，水分多、维生素多，特别是天然的纤维素多，是蔬菜的最大特点。

而丰富的纤维素，能够帮助疏通肠道，起到通便的作用。

肉、蛋、奶、海鲜等动物食品在这一点上，远远不及蔬菜。

五谷杂粮也是含有纤维素的，却在现代化的精细加工中，成为口感细腻的细粮的同时，也失去了大部分纤维素。

因此近年来，人们开始注重于多吃粗粮，少吃细粮。

逆转国人体质的蔬菜 随着人们生活水平的提高，肉、蛋、奶这类高热量的食物想吃就吃，再也不用拿票限购了。

在某一历史阶段，高营养的饮食，确实很大程度提升了国人的身体素质。

可是这个体质高峰没能保持太久，人们就发现，饮食标准越来越高，让体重指标也越来越高，唯独体质指标却在不断下滑。

## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

据权威调查显示，我国35~49岁的成年人中，80%处于亚健康状态；1.6亿人患有高血压；2.6亿人超重或肥胖；每5个城市孩子中，就有一个“小胖墩儿”；大学生中83%是近视眼……疾病谱也发生了明显变化，放眼身边，几乎每个人都会听闻亲戚、朋友中有人患了糖尿病或癌症。

今天中国人的病，可以说都是从吃上得来的。

而蔬菜的意义，已经不仅仅是疏通肠道，排毒养颜那样简单。

多吃蔬菜，不不仅能够减肥、降血压，对包括癌症在内的多种重大疾病，也都有预防和辅助治疗的作用。

也就是说，学会吃蔬菜，对逆转国人体质的滑坡状态，预防和逆转重大疾病发生，意义重大！

抗癌防病的五行蔬菜汤在《癌症康复》杂志上，一篇名为《谈癌“食”变》的文章中写道：科学家们分析，生的新鲜蔬菜中含有醌和酚。

醌能冲淡致癌物质，并加速其排出体外；而酚能阻止癌细胞的代谢。

生的新鲜蔬菜还含有干扰素、诱生剂，可作用于人体细胞使其产生干扰素，把癌变细胞拒之体外。

此外，许多生的新鲜蔬菜还含有β-胡萝卜素，可使人患某些癌症的机会减少三分之一。

因此，凡能生吃的新鲜蔬菜要尽可能凉拌生吃，实乃防癌高明之举。

而由中国医学科学院肿瘤医院营养科印发的一份“化疗期间病人的饮食”中，也给出了病人“每天最好饮一杯新鲜果汁或蔬菜汁”的建议。

《中华养生保健》杂志曾经刊载了一篇名为“有一种汤叫‘五行汤’”的文章，文中谈到：酸性体质为万病之源，可造成各种后果：癌症、高血压、心脏病、脑中风、动脉硬化、肝病、糖尿病、肥胖、便秘，以及目前备受瞩目的骨质疏松症……因蔬菜缺乏引发的疾病不胜枚举，因此可以说成人病就是蔬菜缺乏症。

文中所说的“五行汤”，是近十年来在日本盛行的一种能够预防疾病，提高自身免疫力的蔬菜汤。这种汤在1500种蔬菜中，提取出5种——青色的萝卜叶，红色的胡萝卜，黄色的牛蒡，白色的白萝卜，黑色的香菇。

这种搭配，源自中国的五行文化：青色代表木，红色代表火，黄色代表土，白色代表金，黑色代表水。

P2-4

## <<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

### 编辑推荐

《九种体质人生攻略丛书：中国人九种体质之吃对你的蔬菜》是“2009年度全行业畅销书”；《解密中国人的九种体质》的姊妹篇，书中将细细讲解不同体质的人，如何才能吃“有利健康的蔬菜”。

我们的餐桌上，每天都少不了蔬菜的陪伴，我们每天都要到菜市场去采买蔬菜。但是蔬菜就像药材一样，也有寒热属性，您是否知道，在众多蔬菜品种当中，哪些蔬菜是适合您和家人体质的“朋友”，能够帮助调整体质，保持健康，甚至有助于疾病的痊愈；而哪些蔬菜，尽管好吃、漂亮，且富含各种营养，却是破坏您和家人健康的“敌人”？

其实，唯有读懂您的体质，才能吃对您的蔬菜！

<<中国人九种体质之吃对你的蔬菜>>

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>