

<<辨清体质选对吃法>>

图书基本信息

书名：<<辨清体质选对吃法>>

13位ISBN编号：9787122086587

10位ISBN编号：7122086585

出版时间：2010-8

出版单位：化学工业

作者：刘静贤

页数：231

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>

<<辨清体质选对吃法>>

前言

体质是指人体在生命过程中，先天禀赋和后天获得的基础上形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特征，是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个体特征。

在公元前200年前后成书的《黄帝内经》中，体质状态就被作为重要内容提出。

在当今倡导“个体化诊疗”的趋势中，医学也朝着以“病”为中心，转向以“人”为中心，即重视人体自身的“自愈”能力。

许多时候，治“病”已经显得非常被动，治“人”才更为主动。

《黄帝内经·素问·平热病论》中说：“邪之所凑，其气必虚。”

《黄帝内经·素问·刺法论》中说：“正气内存，邪不可干。”

也就是说，人的体质是正气盛衰的体现，正气不足则体质虚弱，是机体发病的主要原因。

体质强壮，正气旺盛，抗病能力强，病邪就难以侵犯人体。

即使病邪侵入，机体也能及时调节修复，驱除外邪，疾病也就无从发生。

体质禀赋于先天，形成于后天。

先天因素是体质形成的基础，而体质的形成和转化最终还是取决于后天因素。

后天因素包括饮食、生活习惯、环境、疾病、药物等。

其中饮食因素对体质的形成有着重要影响。

饮食习惯和相对固定的饮食结构可通过脾胃的运化功能，影响脏腑气血阴阳的盛、衰、偏。

<<辨清体质选对吃法>>

内容概要

现代社会，人们对饮食补身、防病越来越重视，然而不同的体质，饮食要求不同。在本书中，作者逐章向我们介绍了中国人的九种体质，并相应给出了适宜的药食；帮助读者根据自身体质情况，选对吃法，从而达到体质平衡、养生防病的目的。

<<辨清体质选对吃法>>

作者简介

刘静贤，满族，生于1952年，高级营养师，京城四大名医施今墨第三代传人，师从著名中医专家索延昌先生，从事中医临床及中医教学三十余载，现任北京市中医疑难病研究会科教部副主任、北京市中医药进修学院客座教授，擅长中医脾胃病的调治与小儿脾胃不和的治疗，对中医养生、药膳、饮食保健及滋补品的合理应用等有深入的研究，现为北京同仁堂集团聘请的外派马来西亚中医专家。曾著有《辨清体质好养生》一书。

<<辨清体质选对吃法>>

书籍目录

引言 辨清体质, 选对吃法 辨清体质, 对症下“食” 同气相求, 日常饮食要顺从体质 合理选择饮食, 可调整体质 饮食不当, 体质会“转变” 第一章 平和体质——饮食要均衡, 预防偏颇保健康 测一测: 你是平和体质吗 注意膳食平衡, 防止体质偏颇 顺应季节合理择食, 是平和体质者应遵守的饮食常规 食物有气味归经, 吃对了才不会破坏阴阳平衡 一日三餐调配好, 才能保证身体健康 保持美丽心情, 五颜六色的蔬果不能少 饮水要“足”, 更要均衡, 不要“一次喝个够” 荤素搭配合理, 确保体力充沛 黄花菜能对付酒精肝, 还能补养气血 马铃薯有多种功效, 制作方法不同效果也不同 常食“五行”食物, 可滋养五脏, 保证身体营养均衡 主食吃得少, 慢性疾病会来找 白果可润肺补肾、养心美肤, 但不能食用过多 第二章 气虚体质——食药补气, 培补脏腑强体质 测一测: 你是气虚体质吗 气不足则血无力, 五脏也会没精神 气虚体质者进补需循序渐进, 以补益五脏 每天都要食用一种粗粮 “仙草”灵芝, 气虚体质者的“长寿草” 燕窝补虚秘笈, 从内到外的滋养 黄芪: 补气固表必用的良药 党参: 补气养血, 增强记忆力 人参是补气的圣药, 特别讲究食用方法 山药排骨汤益气补肾, 改善体质状况 多食菌菇类, 能提高人体免疫力 各种鱼类上市的季节, 是进补的最佳时机 樱桃补元气, 春末夏初的时候记得常吃 第三章 阳虚体质——注意补温避寒, 调和阴阳身自暖 测一测: 你是阳虚体质吗 阳气不足, 所以阳虚体质者怕冷喜热 阳虚体质者应选择有补温助阳效用的食物 核桃仁温肺补肾, 温暖腰背膝、去冷寒 芥菜虽微廉, 却能温中散寒通气 荔枝温中祛寒气, 补虚养脾肝 桂圆能保暖, 久服可益智延年 生姜驱寒治百病, 养颜益寿保健康 花椒, 厨房里的一味好药 火力不足、又寒又痛, 需用肉桂 桂枝虽与肉桂同根, 功效却有不同 冬季御寒多食牛羊肉, 从手到脚都暖和 少食生冰寒凉食物, 避免暖气流失 第四章 阴虚体质——多吃凉寒食物, 滋阴清热安心神 测一测: 你是阴虚体质吗 阴液亏少, 易生燥热是为阴虚体质 阴虚体质者饮食需注重滋阴清热 百合润肺养心, 可滋阴去燥热安睡眠 肝肾阴虚内火旺, 眼睛有问题, 喝女贞枸杞菊花饮 干燥族缺“水”, 桑葚能补阴养血 容易上火、发热, 每天吃点雪梨膏 对付高血压, 豆腐是佳肴 胃阴不足, 有虚热, 甘蔗能补阴去热 心阴虚, 燥热多汗, 宜久食玉竹 肾阴亏虚, 有牙宣, 两冬粥能解决 枣柿饼能补肝阴, 但不能空腹食用 饮食选择不合理, 只会使阴虚症状加重 第五章 痰湿体质——清淡微温食物, 化痰降浊畅气血 测一测: 你是痰湿体质吗 水液代谢不利, 易生痰湿体质 白术健脾燥湿, 痰湿体质者的最佳选择 不用节食, 荷叶就能带走成堆的脂肪 痰湿体质者的夏季饮食养生食谱 面色淡黄黯沉、少光泽, 喝冬瓜桂花汤 竹笋可化痰、利水、清浊 芡实山药薏仁粥可消除困倦体乏的症状 痰湿内阻易引发高血脂, 胡萝卜就是降脂药 泽泻防己薏仁粥可防治著痹 湿困脾肾, 腿脚肿, 喝木瓜羊肉汤 咳嗽痰多, 用枇杷叶粥清理 痰湿体质者应常食来自海洋中的食物 第六章 湿热体质——饮食有宜忌, 燥湿散热助排毒 测一测: 你是湿热体质吗 体内湿热聚集, 易生湿热体质 湿热体质者的天然良药: 绿豆 藿香可消暑, 也可香口香体 肝热目赤疼痛, 吃桑叶菊花粥 芹菜红枣汤, 以保肝来养心 葫芦利水, 能消湿热腹胀 脾湿心火旺, 用茯苓来健脾养神 内除湿热, 外养肌肤话薏苡仁 巧吃丝瓜, 补益效果才佳 内热盛, 鼻出血, 莲藕可清热、止血 橄榄解湿热、益脏腑, 冬春宜常食 红豆消肿、减肥, 也需分清症状再食用 第七章 血瘀体质——滋补食物, 养阴化瘀疏经络 测一测: 你是血瘀体质吗 气血循行不畅或瘀血内阻易生血瘀体质 红花入心、肝, 活血养血化瘀滞 面部皮肤问题多, 适量饮用葡萄酒 玫瑰露活血行气、疏肝和胃 希望之果: 和胃、行气、润燥 女人的贴心朋友: 益母草 丹参补心, 有活血安神的功效 血瘀体质者常食黑豆可健脾补肾, 预防疾病 茄子是传统蔬菜, 有清热润肠的作用 春暖花开, 常食油菜能解毒化瘀 绿茶清热活血, 血瘀体质者宜常食 柚子能清热散瘀, 但和某些药物同吃会“中毒” 第八章 气郁体质——理气食物, 疏肝行气养神志 测一测: 你是气郁体质吗 情志不舒, 气机郁滞易生气郁体质 逍遥散是气郁体质者的“疏肝饮” 香菜补五脏, 消“不正”之气 柴胡: 疏肝解郁、清热镇痛 佛手理气和胃、益肝胆 金橘理气解郁, 食用方式多 清香薄荷可提神醒脑、清热散结 肝风盛, 有滞气, 用青皮来破 肝胃不和, 胃痛泛酸, 用陈皮调停 胆郁痰扰, 烦闷不宁, 竹茹可安神除痰 气滞血瘀, 肠胃积滞, 用山楂来消解 枸杞虽好, 也不可食用过多 第九章 特禀体质——合理“挑”食, 培本固表防过敏 测一测: 你是特禀体质吗 特禀体质者需远离“发物”, 合理“挑”食 传统名方

<<辨清体质选对吃法>>

玉屏风可培本固表 心经郁热，面部红血丝，喝玄参牡丹皮瘦肉汤 苦瓜清热解毒，可治疗湿疹
热入营分，患风疹，清营粥能消 苏叶灵芝粥可治疗儿童过敏性哮喘 患过敏性紫癜，常吃红枣
荨麻疹反复发作时，喝黄芪玉竹汤 参苓莲子粥可治疗过敏性结肠炎 内食外敷马齿苋可治疗过敏
性皮炎

<<辨清体质选对吃法>>

章节摘录

插图：国庆期间，十几年没见的表妹小华来北京旅游。

当她在机场出口处出来，给我一个大大的拥抱的时候，我才确信眼前这个体态“臃肿”（原谅我这么实事求是地描述她）的人就是当年那个灵活矫健的俏表妹。

看着她满脸的油光和脸上的痘，我笑说她真赶时尚，四十几岁依旧青春无限。

她似怒非怒地嚷着让我给她开一个有特效的减肥药方。

表妹告诉我，自从开办了公司以来，她这十来年一直发展得不错。

生活水平提高了，饮食也没有节制，经常吃一些油腻的食物、肉类食品和火锅。

自己的身体也慢慢胖起来，这几年赘肉呈直线往上飙。

她说自己用过各种方法减肥，都减不下来，节食也无济于事，此次来北京主要就是想解决这个问题。

我看小华面色淡黄而黯，少光泽，体形肥胖，四肢水肿，腹部肥肉较多且肉松软，就问她平时有没有不舒服的症状。

小华说有时候感觉喘不过气，胸闷，容易疲倦，总想睡觉。

再问她是不是经常出汗，而且痰多，她说是这样。

问她是不是夏天的时候最难受，她说以前吹吹风扇就可以，现在整天待在空调房里才感觉凉爽。

我看了看，小华的舌体胖大，舌苔白腻，舌边有成排的齿印，脉象弦滑。

我告诉小华，以前她是平和体质，现在已经转变成湿热体质了。

如果是单纯性肥胖，通过减少饮食摄入量和运动，就能消除多余脂肪达到瘦身的效果。

现在是湿热体质，用这些方式是减不下去的，只有合理地选择食物，才能减肥。

小华还是不明白，体质怎么还会“转变”？

我告诉小华，中医认为，体质秉承于先天，得养于后天。

也就是说，人的体质具有相对稳定性和动态可变性。

一方面，个体秉承于种族、父母的某些遗传特征，在一生中是不会轻易改变的。

<<辨清体质选对吃法>>

编辑推荐

《辨清体质选对吃法》：为什么有人喝了凉茶后，会有腹胀拉稀的现象，而有人却觉得浑身清凉、生津止渴？

为什么有人吃了海虾全身奇痒难忍，甚至腹痛腹泻，而有人却浑然不觉，犹如天下第一美味……其实这些都因为体质在作祟。

有关体质的论述最早源于中医学经典著作——《黄帝内经》，现代中医学将体质划分为：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。

《辨清体质选对吃法》作者刘静贤教授根据每种体质的特征和易患疾病，详细介绍了各种常用食物药膳的食用方法和功效，选材简便，效果甚佳，读者朋友可通过这些膳食搭配，达到调养身体、预防疾病、健康长寿的效果。

京城四大名医施今墨的第三代传人刘静贤教授，继《辨清体质好养生》后再次倾力打造养生力作。

我国传统中医素有“药食同源，寓医于食”之说。

“空腹食之”为食物，患者食之为药物”，大部分食物既可作为日常食物也能用于治疗疗疾，原因就是食物与药物一样，都有四性五味与归经之分，对人体脏腑、气血、阴阳等都产生影响。

日积月累，食物就会影响人的“体质”，因此科学的饮食可以促进体质优化发展，不良的饮食则会导致体质偏颇。

按照体质养生要求，饮食应该掌握如下原则平和体质：饮食要均衡，预防偏颇保健康气虚体质：食药补气，培补脏腑强体质阳虚体质：注意补温避寒，调和阴阳身自暖阴虚体质：多吃凉寒食物，滋阴清热安心神痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊畅气血温热体质：饮食有宜忌，燥湿散热助排毒血瘀体质：滋补食物，养阴化瘀疏经络气郁体质：理气食物，疏肝行气养神志特禀体质：合理“挑”食，培本固表防过敏。

辨清体质，饮食就是养生，选对吃法，厨房也是药房。

体质先天有异，饮食后天有别。

<<辨清体质选对吃法>>

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>