

<<一次完全读懂人体体质手册>>

图书基本信息

书名：<<一次完全读懂人体体质手册>>

13位ISBN编号：9787530868270

10位ISBN编号：7530868276

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：刘令仪

页数：279

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>

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

### 内容概要

传统中医根据人们生活习性、地域性特点及性别不同，将体质分为阴虚内热型、阳虚外寒型、气虚无力型、血虚风燥型、痰湿困脾型、湿热内蕴型、血淤气滞型、气郁抑郁型、健康型等九种。体质不同，养生办法也不同。

《一次完全读懂人体体质手册》根据《黄帝内经》有关体质学的内容及人们日常生活中所遇到的健康困惑，如爱上火、爱便秘、爱长痘痘、爱失眠多梦等，以图解的方式，给予读者更通俗、更生活化的解说。

另外，书中对于每一种体质的特征、形成过程、调理改善方法，都有详细、系统的呈现。

《一次完全读懂人体体质手册》让读者清清楚楚地认识到每种体质可能遇到的各种情况，从而做到有效的规避或及时的调理。

本书由刘令仪编著。

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 气虚无力体质——亚健康族

##### 第一节 病因病机

什么是气虚？

“气”在人体内有什么作用？

人为什么会气虚？

为什么气虚体质者爱出汗？

气虚有什么特征？

为什么说久卧伤气？

为什么气虚体质者不喜欢说话？

为什么气虚体质者容易发低烧？

为什么气虚容易引起血虚？

为什么气虚体质者不是很瘦弱就是虚胖？

为什么熬夜容易气虚？

为什么常发怒也会引起气虚？

为什么手淫和纵欲也会引起气虚？

##### 第二节 治疗原则

气虚体质者为什么要常按摩足三里？

为什么说良好的起居习惯对气虚体质者至关重要？

气虚体质该怎样按摩足三里？

怎样治疗肾气亏虚引起的不孕？

怎样治疗气虚引起的异常出汗？

为什么说气虚体质者可适当吃人参？

为什么说黄芪最适合调理气虚体质？

气虚体质者应怎样进行运动养生？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么说气虚体质者要食用玉屏风散？

为什么气虚体质者要保持心平气和？

气虚体质者常用哪些药物调理身体？

### 第三节 膳食食疗

为什么气虚体质者要平补？

气虚体质者需要进补哪些常见食物？

为什么气虚体质者要多吃红薯？

为什么气虚体质者要多吃玉米？

为什么气虚体质者还可适当吃些青稞制品？

为什么气虚体质者要多吃豆制品？

为什么气虚体质者要多吃桂圆？

为什么气虚体质者要多吃葡萄？

为什么气虚体质者要多吃桃？

为什么气虚体质者要多吃牛肉？

为什么气虚体质者要多吃鱼肉？

为什么气虚体质者要多吃鸡肉？

为什么气虚体质者要多吃鳝鱼？

## 第二章 阴虚内热体质——“上火”族

### 第一节 病因病机

什么是阴虚？

阴虚容易得哪些病？

阴虚体质有什么症状？

为什么阴虚体质容易长色斑？

为什么阴虚更容易失眠？

为什么阴虚体质易上火？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么阴虚体质容易盗汗？

为什么阴虚体质容易得痔疮？

为什么阴虚体质者易视物昏花？

为什么阴虚易得便秘？

### 第二节 治疗原则

为什么阴虚体质者要多按摩涌泉穴？

阴虚体质者该怎样度过“苦夏”？

为什么阴虚者秋冬季节要特别注意保养？

为什么阴虚体质者要多按摩复溜穴？

为什么说良好睡眠是滋阴的最佳方法？

调理阴虚体质的常见中药有哪些？

怎样调理肝阴虚？

怎样调理心阴虚？

常见清热药有哪些？

怎样调理脾阴虚？

怎样调理肺阴虚？

为什么阴虚体质者要吃六味地黄丸？

为什么阴虚体质者要吃知柏地黄丸？

怎样调理胃阴虚？

### 第三节 膳食食疗

为什么阴虚体质者可以吃一些“凉”性食物？

常见滋阴清热类食物有哪些？

为什么阴虚体质者要多吃流质食物？

阴虚体质者怎样饮水才科学？

阴虚体质者为什么多吃苦味、酸味食物？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

阴虚体质者为什么要多吃小麦制品？

阴虚体质者为什么要多吃芝麻？

阴虚体质者为什么要多吃梨？

阴虚体质者为什么要多吃小米？

阴虚体质者为什么要多吃西瓜？

阴虚体质者为什么要多吃甘蔗？

阴虚体质者为什么要多吃桑椹？

阴虚体质者为什么要多吃燕窝？

阴虚体质者为什么要多吃香蕉？

阴虚体质者为什么要多吃银耳？

阴虚体质者为什么要多吃鸭肉？

阴虚体质者为什么要多吃蜂蜜？

阴虚体质者为什么要多吃猪肉？

阴虚体质者为什么要多吃甲鱼、龟肉？

### 第三章 阳虚外寒体质——终年手脚冰凉，畏寒又怕冷

#### 第一节 病因病机

什么是阳虚？

阳虚容易得哪些病？

阳虚体质有什么症状？

为什么阳虚体质经常感觉到冷？

为什么阳虚体质者舌头上经常有齿痕？

为什么阳虚体质者容易腹泻？

为什么吃减肥药会导致阳虚？

为什么阳虚体质者易水肿？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么经常打点滴会引起阳虚？

为什么阳虚体质者易头痛？

为什么阳虚体质者易痛经？

为什么阳虚体质者易阳痿？

为什么阳虚体质者易患颈椎病？

女人为什么也会肾阳虚？

为什么阳虚体质者易胸痹？

为什么胖人多阳虚？

### 第二节 治疗原则

为什么阳虚体质者要常按摩腰部？

为什么说敲击督脉有暖阳的作用？

阳虚体质者为什么要常按摩气海穴？

阳虚体质者为什么要常按摩关元穴？

阳虚体质者为什么要常按摩足三里？

为什么说运动有助于养阳？

适合阳虚体质者的中药有哪些？

阳虚体质者可用哪些中药调理身体？

阳虚体质者应常备哪种中成药？

女人该怎样防肾阳虚？

怎样调理脾阳虚？

怎样调理肾阳虚？

### 第三节 膳食食疗

为什么说阳虚体质应该温补？

为什么说阳虚体质应吃辛味食物？

为什么阳虚体质者的日常饮食中要多放花椒和茴香？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么夏季也要养阳？

为什么阳虚体质要多吃南瓜？

为什么阳虚体质要多吃山药？

为什么阳虚体质要多吃狗肉？

为什么阳虚体质要多吃羊肉？

为什么阳虚体质要多吃鹌鹑肉？

为什么阳虚体质要多吃糯米？

为什么阳虚体质要多吃芡实？

为什么阳虚体质要多喝红茶？

为什么阳虚体质要多吃板栗？

阳虚体质可以吃水果吗？

适合阳虚体质者的药膳有哪些？

适合阳虚体质者的家常菜有哪些？

适合阳虚体质者的粥有哪些？

### 第四章 血虚风燥体质——面色无华，头晕肢麻

#### 第一节 病因病机

血虚与阴虚有什么关系？

“血”对“气”有什么作用？

血虚体质为什么会“燥”？

为什么血虚体质者容易浑身发痒？

为什么血虚体质者气色差？

为什么血虚容易导致肢体麻木？

阴虚与血虚有什么区别？

为什么血虚者容易有白发、脱发现象？



## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么血虚会使人头晕？

为什么血虚女人容易生多动症孩子？

为什么血虚女人生的孩子容易偏食、挑食？

为什么血虚女人生的孩子容易尿床？

为什么脾胃虚弱会导致血虚？

为什么用脑过度会导致血虚？

为什么过度劳累会导致血虚？

为什么用眼过度会导致血虚？

为什么减肥过度也会造成血虚？

### 第二节 治疗原则

血虚体质者为什么要经常自己按摩？

女人应怎样养血？

为什么办公族要常按摩小海穴？

怎样治疗血虚型头晕？

男人应当怎样养血？

为什么有些血虚体质者需要解毒？

为什么血虚体质者要补肾？

为什么说练气功可以养血？

为什么有些血虚体质者需要祛淤？

怎样预防血虚引起的手脚麻木？

怎样治疗血虚型少白头？

血虚体质者为什么要常按摩三阴交？

怎样治疗血虚型皮肤瘙痒？

### 第三节 膳食食疗

为什么血虚要多吃健脾胃类食物？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么血虚还要适当吃一些具有补气和滋阴作用的食物？

为什么血虚要多吃铁含量丰富的食物？

为什么血虚要常吃黑米？

为什么血虚要常吃红豆？

为什么血虚要常吃黑豆？

为什么血虚要常吃红枣？

为什么血虚要常吃桂圆？

为什么血虚要常吃丝瓜？

为什么血虚要常吃菠菜？

为什么血虚要常吃山药？

为什么血虚要常吃醋？

为什么说补血要多喝汤？

血虚体质者要常吃哪些家常菜？

血虚体质者要常吃哪些药膳？

血虚体质者要常吃哪种粥？

### 第五章 痰湿困脾体质——“三高”病人的前一站

#### 第一节 病因病机

什么是“痰证”？

痰湿体质有什么特征？

什么是“痰湿”？

为什么常生闷气也会引起痰湿？

为什么说有些痰湿者是由气虚体质转化而来的？

为什么说化痰祛湿药不能解除痰湿病根？

为什么说治痰还要调理脾胃？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么说痰湿体质者看起来油腻腻的？

为什么说痰湿体质者容易犯困？

为什么说痰湿体质者容易发胖？

为什么痰湿体质者不思饮食？

为什么痰湿体质者容易出汗？

为什么痰湿体质者容易拉肚子？

为什么痰湿体质者容易得高血压？

为什么痰湿体质者容易长“将军肚”？

### 第二节 治疗原则

为什么痰湿体质者要吃金匱肾气丸？

为什么痰湿体质者要吃平胃散？

平胃散可改善痰湿体质者哪些症状？

为什么痰湿体质者要常按摩丰隆穴？

为什么痰湿体质者要常按摩阴陵泉？

为什么多运动是痰湿体质者最理想的养生方式？

痰湿体质者适合练瑜伽吗？

适合痰湿体质者的常见中药有哪几种？

哪些药有化痰作用？

痰湿体质者可以用药酒调理吗？

### 第三节 膳食食疗

为什么痰湿体质忌肥厚甘膩？

为什么痰湿体质要多吃具有调理脾胃的食物？

为什么痰湿体质要多吃具有化痰祛痰作用的食物？

什么是高血脂病人的“四低一高”饮食原则？

为什么痰湿体质要多吃薏米？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么痰湿体质要多吃小米？

为什么痰湿体质要多吃柿子？

为什么痰湿体质要吃番茄？

为什么痰湿体质要多吃甘蔗？

为什么痰湿体质要多吃鹌鹑？

为什么痰湿体质要多吃鸭肉？

为什么痰湿体质要多吃蟹？

为什么痰湿体质要多吃冬瓜？

为什么痰湿体质要多吃萝卜？

为什么痰湿体质要多吃竹笋？

为什么痰湿体质要多吃芥菜？

为什么痰湿体质要多吃茼蒿？

痰湿体质者适合吃哪些家常菜？

### 第六章 湿热内蕴体质——战“痘”一族

#### 第一节 病因病机

湿热体质有什么特征？

“湿”是怎样形成的？

为什么湿热结合会致病？

为什么祛热首先要先祛湿？

为什么湿热体质容易长痘痘？

为什么说青春痘不是单纯的皮肤病？

为什么湿热体质容易口臭、口苦？

为什么湿热体质会有狐臭？

为什么湿热体质容易得黄疸？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么湿热体质容易得湿疹？

为什么湿热体质容易长口疮？

为什么常吃油腻食物容易形成湿热？

### 第二节 治疗原则

为什么湿热体质夏季要防热伤风？

湿热体质者该怎样防湿热？

湿热体质为什么要特别注意夏季的保养？

健康体质在夏季应怎样预防形成湿热体质？

为什么湿热体质要常按摩曲池穴？

为什么湿热体质要常按摩阴陵泉？

为什么湿热体质要常按摩肺俞穴？

为什么湿热体质要多运动、强运动？

为什么湿热体质者要多吃芳香之品？

哪些常见中药适合湿热体质者？

为什么湿热体质要喝龙胆泻肝汤？

为什么湿热体质要常吃龟苓膏？

调理湿热体质可以用药酒吗？

拔罐可以调理湿热体质吗？

怎样治疗湿热引起的结石病？

怎样治疗湿热型肝炎？

### 第三节 膳食食疗

为什么湿热体质要多吃绿豆？

为什么湿热体质者要多吃苦味食物？

为什么湿热体质要多吃红豆？

为什么湿热体质要多吃西瓜？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么湿热体质要多吃黄瓜？

为什么湿热体质要多吃梨？

为什么湿热体质要多吃蚕豆？

为什么湿热体质要多吃鲫鱼？

为什么湿热体质要多吃鸭肉？

为什么湿热体质要多吃苦瓜？

为什么湿热体质要多吃冬瓜？

为什么湿热体质要多吃芹菜？

为什么湿热体质要多喝茶？

常见具有利尿作用的药膳有哪些？

适合湿热体质者的家常菜有哪些？

### 第七章 血瘀气滞体质——淤青又长斑，面相最吓人

#### 第一节 病因病机

为什么血淤体质易得冠心病？

血淤体质有什么特征？

为什么血淤体质者看起来面老？

为什么血淤体质者容易痛经？

为什么血淤体质易中风？

为什么血淤体质者容易得心脑血管疾病？

为什么血淤体质者体内容易长肿瘤？

为什么血淤体质者容易得宫外孕？

为什么血淤体质者容易得肝硬化？

为什么血淤体质者容易得癫狂？

为什么血淤体质会引起静脉曲张？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么血淤体质者容易得高血压？

### 第二节 治疗原则

为什么血淤体质要多按摩？

为什么血淤体质者要多按摩涌泉穴？

为什么血淤体质者要多按摩足三里？

血淤体质者适合做哪些运动？

血淤体质者怎样精神养生？

怎样调理血淤体质引起的不孕？

怎样防治心脑血管疾病？

怎样调理血淤体质引起的偏头痛？

怎样调理血淤体质引起的肝硬化？

怎样调理血淤体质引起的高血压？

怎样调理血淤体质引起的癫痫病？

怎样根治跌打扭伤？

### 第三节 膳食食疗

血淤体质者总的饮食原则是什么？

为什么血淤体质者要多吃富含维生素E的食物？

为什么血淤体质者要多吃活血化瘀类食物？

为什么血淤体质者要多吃具有行气作用的食物？

为什么血淤体质者要多吃具有生血作用的食物？

为什么血淤体质要多吃油菜？

为什么血淤体质要多吃山楂？

为什么血淤体质要多吃木瓜？

为什么血淤体质要多吃柑橘？

为什么血淤体质要多吃桃子和桃仁？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么血淤体质要多吃花生？

为什么血淤体质要多吃鲮鱼？

为什么血淤体质要多吃墨鱼？

为什么血淤体质要多吃木耳？

为什么血淤体质要多吃慈菇？

为什么血淤体质要多吃丝瓜？

适合血淤体质者的药膳有哪些？

适合血淤体质者常食的家常菜有哪些？

适合血淤体质者常食的粥有哪些？

### 第八章 气郁抑郁体质——“林妹妹”教派

#### 第一节 病因病机

气郁体质有什么特征？

为什么常郁闷者容易气郁？

气郁是怎样致病的？

为什么说气郁致病较麻烦？

为什么气郁体质容易得“心病”？

为什么气郁体质容易得胃病？

为什么气郁体质容易得热证、燥证？

为什么气郁女人容易患经前期综合征？

为什么女人气郁了容易得乳腺增生？

为什么气郁体质容易得痹证、血证？

为什么男人气郁了容易阳痿？

为什么气郁体质者容易得瘕证？

为什么气郁体质容易患百合病？



## <<一次完全读懂人体体质手册>>

为什么气郁容易导致不育？

为什么说女人更容易形成气郁体质？

为什么情绪异常会导致月经延迟？

为什么说林黛玉是典型的气郁体质？

为什么男人也容易气郁？

为什么更年期易气郁？

### 第二节 治疗原则

为什么气郁体质者尤其要注意养生？

为什么说多姿多彩的生活可以预防气郁？

为什么气郁体质者要常按摩太冲穴？

为什么调理气郁体质要常吃逍遥丸？

逍遥丸可以治疗神经因素导致的斑秃吗？

为什么气郁体质者要多到处走动？

为什么气郁体质者要多喝花茶？

哪些花茶可以缓解气郁体质？

为什么气郁体质者不要立刻走出去？

为什么气郁体质者要常备开窍药？

气郁体质者适合饮酒吗？

气郁体质者适合饮葡萄酒吗？

气郁体质者适合用药酒吗？

气郁体质者应怎样调节自己的情绪？

怎样调理气郁引起的消化不良？

怎样调理气郁引起的胃痛？

气郁引起的慢性胃炎应注意什么？

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

怎样调理治疗胃溃疡？

怎样调理肠胃炎？

气郁体质为什么可以打打太极拳？

### 第三节 膳食食疗

具有疏肝解郁作用的常见食物有哪些？

为什么气郁体质者要多吃具有行气作用的食物？

为什么气郁体质者要有针对性地进行食疗？

为什么气郁体质女性经前要多摄入碳水化合物？

为什么气郁体质者要多吃薏米？

为什么气郁体质者要多吃燕麦制品？

为什么气郁体质者要多吃糯米？

为什么说佛手是调理气郁体质的基本中药？

为什么气郁体质者要多吃南瓜？

为什么气郁体质者要多吃香蕉？

为什么气郁体质者要多吃菠萝？

为什么气郁体质者要多吃甜瓜？

为什么气郁体质者要多吃花生？

为什么气郁体质者要多吃鲫鱼？

为什么气郁体质者要多吃鲑鱼？

## &lt;&lt;一次完全读懂人体体质手册&gt;&gt;

## 章节摘录

为什么气虚体质者要平补？

根据中药“四气五味”学，平性食物、药物介于温热和寒凉之间，作用比较平和，不论寒证、热证，皆可配用。

平补，顾名思义，它是一种相对缓和的滋补方法，指用甘平和缓的食物或滋补药治疗各种体虚、慢症，它是相对阴虚者的清补和阳虚者的温补而言的。

气虚一般不容易造成大毛病，相对于其他偏颇体质来说，危害较小，所以在滋补身体的时候，只需扶助身体正气即可，一般营养丰富的食物，含有多种对人体有益的物质，只要经常食用，使人体各种营养摄取充足即可。

由于气虚容易伤害脾胃，导致食物的运化作用减弱，营养不容易被人体吸收。

所以在进补的时候，一方面要多吃营养丰富的食物。

另一方面，还要多吃容易消化的食物，如各种粥类或其他流质半流质体，这样才能起到“补”的作用。

气虚体质者需要进补哪些常见食物？

根据《黄帝内经》的说法，人体是靠五味（五谷）入胃来营养形体的，从而起到充实真气（即元气）的作用，然后真气再化为“精华”以养元神，生命活动自此不息。

简言之，人的五脏六腑是靠气血津液滋养的，气血津液靠水谷精微来转化生成。

因此，食疗法对气虚体质者的作用是显而易见的。

相对于瓜果类、主食类等食物，荤腥类的滋补效果相对显著，虾、鹌鹑、鸽子、兔肉、猪肚、牛肚、羊肚及其他肉类，均有一定的补气作用，体虚者最好多吃一些营养丰富的肉制品。

蔬菜类食物虽然补气作用较弱，但有助于健脾胃，也可间接地改善气虚症，如香菇、平菇、菜花、菠菜、土豆、芥菜、菠菜、芹菜、茄子等。

有些蔬菜，如山药和胡萝卜，补气作用也不错，日常可常食。

此外，下面两类食物也有助于补气。

#### 1.具有滋阴补血作用的瓜果。

由于长久的气虚会导致血虚、阴虚，所以一般具有滋阴补血作用的瓜果也有助于调理气虚，如红枣、核桃、栗子、柠檬等。

#### 2.温甘类食物。

由于调理气虚着重在于调理脾胃，所以要多吃温甘类食物，而谷物类多属于味甘之物，所以一般气虚者不必一定要靠吃鱼肉或人身来大补，只要一日三餐得到保障，通过主食调理即可有效改善气虚。

最重要的是，在日常饮食中，无论有怎样的饮食爱好和习惯，一定要保持营养均衡，荤素搭配平衡，荤素最适合的比例是1：1，这样才能最大限度地满足人体对各种营养素的需求，增强抗病能力。同时，还要注意不要忽略主食，这样才能以“谷气”补“元气”，增强体质。

为什么气虚体质者要多吃红薯？

红薯，又称番薯、地瓜、山芋、红苕等，在16世纪传入我国，至今栽培历史不到500年。

红薯味道甜美，营养丰富，又易于消化，可供给大量热能，所以有的地区把它作为主食。

红薯是海南的“大米”，沿海渔村习惯以红薯为主食。

传统中医认为，红薯性平味甘，有补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴的作用，自古以来就是益气生津必备食物，对于体虚引起的少气无力、肠胃不通、便秘等症有较好的治疗作用，中医常用来治疗脾虚水肿、疮疡肿毒、肠燥便秘等症。

中外医学者均发现，红薯还有一定的抗癌作用。

中国医学工作者曾对广西西部的百岁老人之乡进行调查，发现这里的人有一个共性：喜欢每日食红薯，甚至将其作为主食。

无独有偶，日本国家癌症研究中心调查之后也发现，已发现的具有抗癌作用的二十多种蔬菜中，红薯抗癌作用名列榜首。

美国费城医院也在红薯中发现一种能有效抑制结肠癌和乳腺癌的物质——去雄酮。

## <<一次完全读懂人体体质手册>>

需要注意的是，红薯不宜一次吃多，否则容易让人感到烧心。

这是因为，红薯含糖量较高，吃过了容易产生胃酸。

胃由于受到酸液的刺激会加剧收缩，导致胃与食管交接处的贲门肌肉放松，致使胃中酸液倒流，进入食管，人就开始吐酸水。

此外，红薯中有一种氧化酶，这种氧化酶会在人的胃肠道里产生大量二氧化碳，吃红薯太多，就会有腹胀感，还不停地打嗝，也很不舒服。

由于红薯缺少蛋白质和脂质，为了保证饮食的均衡，要搭配着蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃，而且吃红薯最好的时机应该在午餐后。

为什么气虚体质者要多吃玉米？

玉米性平味甘，有健脾开胃、增加食欲的功效，中医常将其当做调中开胃、益肺宁心的辅助治疗食物，气虚体质者常食玉米制品还可补充能量，增强气力。

现代医学研究发现玉米还有以下四大功效： 1.玉米中所富含的天然维生素E有保护皮肤、促进血液循环、降低血清胆固醇、防止皮肤病变、延缓衰老的功效，同时还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。

2.玉米含有7种“抗衰剂”，可以有效的防治便秘、肠炎、肠癌、心脏病等疾病。

3.在中药里，玉米须又称“龙须”，性平，对人体有广泛的预防保健用途。

龙须茶有凉血、泻热的功效，可去体内的湿热之气，还能利水、消肿。

在妇科方面，还可用于治疗习惯性流产、妊娠肿胀、乳汁不通等症。

4.玉米中含有的黄体素、玉米黄质，可以有效的对抗眼睛老化。

.....

<<一次完全读懂人体体质手册>>

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>