

# 《黄帝内经体质食疗养生经》

## 图书基本信息

书名：《黄帝内经体质食疗养生经》

13位ISBN编号：9787546333250

10位ISBN编号：7546333253

出版时间：2010-9

出版社：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《黄帝内经体质食疗养生经》

## 前言

每个人的身体素质都不相同，在中医上这些千差万别的特征都可以归为“体质”。追根溯源，千百年前的《黄帝内经》就已经开创了体质划分的先河，之后的医学家们不断地积累、创新，逐渐形成了一套完整的中医体质理论，将人的体质分为以下几种类型。气虚型气，是人身体能量的根本，它蕴藏于脏腑之中，就像发动机里的燃料一样推动着生命的整个过程，伴随人经历生老病死的过程。当气受损时，人就会感冒、无力、气短、疲倦，这就是气虚体质。血虚型血，即循行于脉内的血液，是构成人体必不可少的物质之一。血的生成有赖于水谷精微、精髓、津液和营气，如果某些元素缺乏了，血就像失去了源泉的河流，自然就会血虚了。阴虚型身体里的各种水分属“阴”，构成了身体成分的很大一部分。而如果阳气正常，阴气衰弱，身体里的“火”就占了优势，这就是阴虚。气滞型当情志不畅、肝气不舒的时候，气的运行就出问题了，久而久之就成了气滞体质。于是，一大堆的问题就来了，情绪敏感压抑，消化受了影响，胃肠毛病不断，等等，在方方面面影响这气滞体质的人的生活。瘀血型血液是人体里非常重要的一种体液，像河流一样在人体里循环流动，把营养输送到我们的四肢百骸，维持人的生命。然而，有些人却会因为情志或健康等原因，导致身体里血的运行不正常了，不通畅了，就形成了瘀血体质。

# 《黄帝内经体质食疗养生经》

## 内容概要

体质和饮食是人体健康的基础，《黄帝内经》中提出了体质、饮食与“五行”的对应关系。《黄帝内经体质食疗养生经》通过形象的图解，深入浅出地阐释了中医针对体质进行食疗养生的理念和方法，并以食谱和食材的介绍增强了《黄帝内经体质食疗养生经》的实用性。

【序言】体质食疗话养生阅读导航第一章 健康的身体，体质做主人的“质量”叫“体质” 体质也分类，六种各不同 得不得病，体质说了算 健康的敌人——疾病 由健康到疾病 中医的“八纲辨证”理论 体质是天生的，也是“善变”的 孩子的体质，父母决定 体质是年龄的“流沙” 体质是吃出来的一切来源于食物 “病从口入”有道理 食物有“凉”也有“热” 吃东西也要分“五味” 食疗，是美味也是良药 你真的“会”吃吗？ 舌诊——看舌头，知全身 小小舌头通全身 舌诊不是简单的“看舌头” 学会给舌头“检查身体” 不可忽视的舌苔 一起来改造体质吧第二章 气虚型体质 肿胀无力小心是气虚 “体质差”的张先生 你是气虚型体质吗？ 气虚为何缠上你 气虚源自先天“气”不足 营养不良招来气虚 耗气多补气少，收支“赤字” 久卧不动，小心伤了气 病体缠绵的气虚体质 常见疾病食疗速查 反复感冒——抵抗力低难治好 月经过多——女性血虚和气虚作伴 低血压——“气”无力行血了 抑郁症——最危险的隐形“杀手” 皮肤瘙痒——秋冬季节的烦恼 调节饮食，把“气”吃进去 健脾宜多食“甜”味 注意“补气”，莫“破气” 气虚适宜药食同补 营养平衡，宜荤素搭配 饮食宜忌 气虚型体质的养生食谱 参茶最能补气虚 瑜伽练习，轻柔的养生运动 做好六种准备，开始瑜伽吧 小测试：看看你是气虚型体质吗？第三章 血虚型体质 脸色苍白暗示着血虚 “面无血色”的莉莉 你是血虚型体质吗？ 血虚不一定是缺血 过度劳累伤气也耗血 脾胃弱，水谷不足也血虚 人流是最大的伤害 形影相随的气虚和血虚 血虚引出身体大问题 常见疾病食疗速查 贫血——血虚最亲密的伙伴 头昏嗜睡——血虚成了“瞌睡虫” 干眼症——“久视伤血”的结果 月经不调与不孕——女性心里的最痛 孩子多动、挑食——母亲血虚埋下的隐患 吃出血色有妙招 红色、黑色最补血 不宜只吃素食 要健脾也要活血 补血并不难，最宜多喝汤 饮食宜忌 血虚型体质的养生食谱 红茶喝出好气色 睡眠养血，休息是关键 人的生命离不开睡眠 睡好子午觉，最利养生 小测试：看看你是血虚型体质吗？第四章 阴虚型体质 心火太重，要小心是阴虚 上火便秘的贾女士 你是阴虚型体质吗？ 阴虚是身体在闹旱灾 阴虚的人是“缺水” 阴虚紧随衰老的脚步 熬夜是罪魁祸首 吃了太多的“热”东西 阴虚的人身体里处处有“火” 常见疾病食疗速查 习惯性失眠——“虚火”烧到了心里边 便秘痔疮——都是“上火”惹的祸 慢性咽炎——嗓子里的“水”丢了 更年期综合征——烧得人心力交瘁的“火” 遗精——男性也有阴虚的烦恼 滋阴降火，越吃越滋润 蔬菜海鲜是首选 适当吃“凉”能够滋阴 诱人的麻辣火锅切莫多吃 饮食宜忌 阴虚型体质的养生食谱 菊花茶滋阴又祛火 常喝水，润燥养阴的好方法 必备的喝水小常识 五种不能喝的水 水要在什么时间喝 饮料应该怎么喝？ 小测试：看看你是阴虚型体质吗？第五章 气滞型体质 林黛玉，气滞型体质的代言人 现代版“林妹妹”的小敏 你是气滞型体质吗？ “气”发生了交通堵塞 气行不畅就是“气滞” 气虚寒凉引来气滞 过度忧思挡了“气”的路 不运动，“气”也懒惰了 气滞不通多是“阻塞”的病 常见疾病食疗速查 经前期综合征——气滞女性常有的烦恼 月经延迟——因气血受阻而“迟到” 乳腺增生——“气”郁结在乳房里 慢性胃炎——胃气不和的毛病 胃溃疡——胃黏膜受了伤 疏肝行气，让身体里的气通畅 适量饮酒，活血行气 疏通肝气，养肝有好处 多吃行气开胃的食物 饮食宜忌 气滞型体质的养生食谱 芳香花茶最宜行气 太极拳，行气健体一举两得 太极应该怎么练 太极拳的6大保健功效 小测试：看看你是气滞型体质吗？第六章 瘀血型体质 带来疼痛的瘀血体质 被瘀青疼痛困扰的小张 你是瘀血型体质吗？ 寒、滞是瘀血的罪魁祸首 “通则不痛，痛则不通” 为七情所伤易瘀血 多静少动，气滞伴随着瘀血 瘀血也是吃出来的 血冷则滞，受寒自然瘀血 瘀血是疼痛的“元凶” 常见疾病食疗速查 高血压——最常见的瘀血不通 静脉曲张——瘀血让血管不堪重负 颈椎病——发生在头颈部的瘀滞 前列腺增生——男性瘀血的难言之痛 痛经——瘀则不通，不通则痛 多吃酸，活血化瘀是关键 行气活血的食物是首选 生血养血也有益处 远离肥腻和太甜的食品 饮食宜忌 瘀血型体质的养生食谱 花果茶活血通瘀 洗个热水澡，让气血通畅无阻 怎样洗澡最健康？ 正确洗澡，轻松治好10种病 精油按摩，活血化瘀效果好 小测试：看看你是瘀血型体质吗？第七章 痰湿型体质 油腻腻的虚胖是痰湿 大腹便便的陈先生 你是痰湿型体质吗？ 痰湿是身体里积了“湿” 甜腻的食物积滞了痰湿 缺乏运动，体内生出痰湿 从身体外面来的痰湿 痰湿的人，从头到脚都生病 常见疾病食疗速查 肥胖——痰湿体质难逃的命运 久咳不愈——肺里的“痰”在作怪 糖尿病——过分甜腻伤了身体 高血脂——血液里积了太多的“痰” 痛风——痰湿钻进了关节里 把痰湿从身体里赶出去 祛湿从调理脾胃开始 化痰饮食，向“痰”宣战 多吃苦，赶走身体里的“湿” 温阳之物祛邪化痰 拒绝甜腻的诱惑 饮食宜忌 痰湿型体质的养生食谱 乌龙茶祛湿化痰 每天走一走，祛湿健身有益处 步行健身的7大好处 功能性步行健身法 安排正确的时间，走出健康 小测试：看看你是痰湿

# 《黄帝内经体质食疗养生经》

型体质吗？

## 章节摘录

插图：皮肤瘙痒——秋冬季节的烦恼一到冬天，仔细观察，人们可能会在自己颜色比较深的内衣上发现很多皮屑，拿出来晒一下被子，阳光下可能还会见到皮屑到处飞的情景。有的人会这样解释，冬天嘛，天气比较干燥，人体缺水，掉皮屑是正常的。但如果这些皮屑不是自发掉下来的，而是因为瘙痒而抓下来的呢？这时候就很有可能是气虚了。中医认为，“风盛则痒”。意思是说，人体感染了邪气，风盛则水少，致使阴虚阳亢，皮肤干燥，人就感觉瘙痒。除了气虚特别严重的，一般人不会因为气虚而皮肤瘙痒，但老年人除外。一方面，老年人皮肤退化，卫气防卫外来侵袭的能力更弱，更容易受到邪气的侵袭；另一方面，老年人体质衰弱，皮肤含水量更少，更容易受到风邪的来袭。此外，老年人还会由于饮食不节、情绪不好或者过度疲劳等导致气虚，都可能引起瘙痒。随使用药有害无益有人会在皮肤瘙痒时，擅自使用一些含激素的外用药膏，如皮炎平、无极膏、肤轻松等皮质类固醇药物。这些药物可能在开始使用时效果很好，只要一用上瘙痒很快就会消失。但这只是治标不治本的方法，不仅不能根治皮肤瘙痒，还可能有继发感染、毛囊炎、毛细血管扩张、激素性皮炎、皮肤萎缩、色素沉着等副作用。因此，皮肤出问题切不可随使用药，要听从医生的指导。区别于过敏性皮肤瘙痒过敏性皮肤瘙痒是由过敏原引起的，过敏原可以通过各种渠道进入人体，比如呼吸道吸入、食入过敏原、皮肤接触等。一般表现为荨麻疹、丘疹和湿疹等，挠过之后会出现皮下出血、红斑、水疱、渗出等症状。过敏性皮肤瘙痒一定要及时治疗，避免对身体造成更大的伤害。

# 《黄帝内经体质食疗养生经》

## 编辑推荐

《黄帝内经体质食疗养生经》奉献给您体质养生的三大实用秘籍，五色五味五脏调节，五谷五蔬膳食调养。特效养生穴位按摩、对症治疗，每天几分钟，病痛一扫空。食材和药材的精心搭配，让您在享受美味的同时调养体质。六大体质的食疗养生宝典一次读懂《黄帝内经》中的体质养生经体质诊断书提供6大体质特点和判断方法疾病自疗书 推荐40多种常见病对症养生方食物说明书 140多种食材精心搭配出250多道美味药膳



# 《黄帝内经体质食疗养生经》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)