

《图解在家调体质》

图书基本信息

书名：《图解在家调体质》

13位ISBN编号：9787533541071

10位ISBN编号：7533541073

出版时间：2013-4

出版社：海峡出版发行集团,福建科学技术出版社

作者：李健 编

页数：153

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.tushu111.com

《图解在家调体质》

内容概要

《图解在家调体质:你不可不知的 体质养生法》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。通过阅读《图解在家调体质:你不可不知的 体质养生法》，您可以轻而易举地判断自己的体质类型，并能按照书中提示的各种体质易患疾病的诱因和表现未有效地预防和治疗疾病。同时配合书中的食疗药膳以及特效穴位按摩，您可以像查字典一样快捷地找到适合自己的保健方案。总的来说，《图解在家调体质:你不可不知的 体质养生法》既是一本便捷的体质诊断书，又是一本实用的疾病自疗手册，还是一本内容丰富的食疗药膳养生食谱。

书籍目录

第一章健康体魄，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，要看体质健康的敌人是疾病 体质与健康、疾病的关系 中医的“八纲辨证”理论 天生体质，也能改变 父母决定孩子的体质 体质与年龄 吃出来的好体质 健康体质来源于食物 “病从口入”有道理 食物有“凉”也有“热”吃东西也要分“五味” 食疗，美味与良药兼得 你真的“会”吃吗 舌诊知全身 小小舌头通全身 舌诊不等于“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——脏腑亏虚，气血不足 测试：看看你是气虚型体质吗 肿胀无力，小心是气虚 “体质差”的王先生 何为气虚型体质 为何气虚缠上你 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，小心伤气 病势缠绵的气虚体质 常见疾病食疗速查 反复感冒——抵抗力低难治好 月经过多——女性血虚和气虚做伴 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——多食“甘”味 多“补气”，少“伤气” 气虚适宜药食同补 营养平衡，荤素搭配 日常必知的食疗宜忌 气虚型体质的食疗方案 雪梨豌豆炒百合 红烧鳊鱼 养生三白 人参鹌鹑蛋 山药炒肉片 桂皮鱿鱼汤 板栗香菇焖鸡翅 软炸扁豆腐 腐皮裹三丝 香菇鸡丝粥 木耳炒黄鳝 扁豆炒豆干 松仁烩鲜鱼 核桃鸡丁 胡萝卜炖排骨 山药炒豌豆 南瓜牛肉汤 豆腐墩 山药炖鸡汤 栗子羊肉汤 豆腐什锦汤 鸡蛋炒丝瓜 南瓜排骨汤 南瓜煮黄豆 清心莲子田鸡汤 牛肉粥 李子蛋黄蜜奶 鳗鱼枸杞汤 山药扁豆粥 酸辣肚丝汤 西洋参红枣茶 额外推荐 练习瑜伽，轻柔的养生运动 做好6项准备，让我们开始练习瑜伽吧 简单瑜伽4式，让身心自由舒展 第三章血虚型体质——面色苍白，心悸失眠 测试：看看你是血虚型体质吗 脸色苍白是血虚 莉莉的烦恼 何为血虚型体质 血虚不等于缺血 过度劳累，伤气也耗血 脾胃弱，水谷不足也血虚 流产危害大 形影相随的气虚和血虚 身体大问题，根源是血虚 常见疾病食疗速查 贫血——血虚亲密的伙伴 头昏嗜睡——血虚使我成了“瞌睡虫” 干眼症——“久视伤血”的结果 月经不调与不孕——女性心中永远的痛 孩子多动。挑食——母亲血虚埋下的隐患 食疗补血有妙招 红色、黑色最补血 不可只吃素 要健脾，也要活血 补血并不难，最宜多喝汤 日常必知的食疗宜忌 血虚型体质的食疗方案 桂圆养生粽 花旗参炖乌鸡 花生红枣炖猪蹄 桂圆煲猪心 海参炖鸡翅 补血鲤鱼汤 何首乌炒猪肝 猪血菠菜汤 枸杞牛肉汤 人参蒸嫩鸡 冬菇鳊片粥 红枣乌鸡汤 红枣当归鸡腿 红枣带鱼粥 无花果煎鸡肝 糯米甜红枣 糖醋带鱼 阿胶牛肉汤 白果莲子乌鸡汤 黑木耳炒猪肝片 川味烩鱼块 美肤猪脚汤 冬菇鹌鹑蛋 核桃鱼头汤 枸杞红枣茶 额外推荐 养血，睡眠是关键 生命离不开睡眠 养生——睡好子午觉 昼夜与睡眠时间 第四章阴虚型体质——面颊潮红，皮肤干燥 测试：看看你是阴虚型体质吗 心火太重，小心是阴虚 “上火”的贾女士 何为阴虚型体质 身体闹旱灾，罪魁祸首是阴虚 阴虚的体质是“缺水” 阴虚——紧随衰老的脚步 罪魁祸首是熬夜 吃了太多“热”的东西 阴虚，身体里处处有“火” 常见疾病食疗速查 习惯性失眠——“虚火”烧到心里边 便秘痔疮——都是“上火”惹的祸 慢性咽炎——嗓子变得脆弱不堪 更年期综合征——烧得人五心烦躁 遗精——男性也会有阴虚的烦恼 滋阴降火，食疗帮助你越吃越滋润 蔬菜海鲜——滋阴降火的首选 适当吃“凉”能滋阴 诱人的麻辣火锅切忌多吃 日常必知的食疗宜忌 阴虚型体质的食疗方案 第五章气滞型体质——胃腹胀痛，胸闷喜叹 第六章淤血型体质——肩膀酸痛，牙龈出血 第七章痰湿型体质——肥胖多汗，皮肤出油

章节摘录

版权页：插图：古人曾说“酒为诸药之长”。酒性温而味辛，温者能祛寒、疏导，辛者能发散、疏导，所以酒具有疏通经脉、行气和血、温阳祛寒、疏肝解郁的功效。根据中医理论，年老体衰、气血运行迟缓、阳气不振的人，以及体内有寒气、有瘀滞的人并不用禁忌饮酒，酒有助于活血行气，对身体还有一定的保健作用。但饮酒也要有正确的方法，首先就是不可过量，一杯酒是药，一瓶酒是毒。因此，每天的饮用量不能超过3杯。饮酒的同时还要搭配合适的下酒菜，比如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、蛋类等是必不可少的。饮酒的时间最好选择在每天下午的两点以后，并且尽可能地饮用葡萄酒，避免啤酒和烈性白酒。葡萄酒的健康成分

1. 红酒多酚：能预防癌细胞的生长，据一项研究结果表明，有日常饮用红葡萄酒习惯的人，癌症发病率要比不饮酒的人低大约20%；具有抗氧化的功效，长期饮用葡萄酒可有效预防糖尿病、中风、帕金森综合征、风湿和老年痴呆症。
2. 抑菌成分：幽门螺杆菌是引发各种胃病的罪魁祸首，葡萄酒中的抑菌成分能有效地抑制其繁殖，因此常饮用葡萄酒的欧洲人胃癌死亡率更低。
3. 丹宁酸：预防蛀牙，还刺激增强肠道的收缩性，预防结肠炎。
4. 酸碱度：一般的葡萄酒，酸碱度在pH2—3之间，与人体胃酸的pH相吻合，所以有开胃健脾的功效。
5. 白藜芦醇与槲皮酮：是治疗乳腺癌与皮肤癌的良药。
6. 硫酸钾、葡萄素等物质：防止皮肤水肿，增加人体免疫力。

注意 饮用葡萄酒最好是在用餐期间，这样可以增进食欲，促进消化，减少人体对酒精的吸收，对人的健康有益。另外，常温下开瓶48小时以上的葡萄酒已经开始变质，危害健康，不宜再饮用。

疏通肝气，养肝有好处 在中医学上，肝主疏泄，因而肝气有疏通、条达、升发、畅泄等生理功能。而气滞体质的人，很多人都有肝气不舒引起的各种症状。比如，容易郁闷、发怒等，久而久之便会伤肝，造成肝气郁结。所以要调理肝气，首先要多吃具有养肝作用的食物，首选谷类，如糯米、黑米、黍米、燕麦、荞麦、薏苡仁。蔬果方面则多吃金橘、杨桃、番茄、柠檬、菠萝等性味酸的食物，因为肝喜欢酸味的食物。容易动怒上火的人，适宜食用具有清热及滋养肝脏的食物，如蘑菇、莴笋、黄瓜、菠菜等。此外，气滞体质的人因气滞不畅，会有胸闷、胸痛等症状，因此应多选择具有疏肝解郁作用的食物，如香菜、黄花菜、山楂、金橘、槟榔等。

《图解在家调体质》

编辑推荐

《图解在家调体质:你不可不知的体质养生法》从药物与食物的关系到药膳的神奇疗效，处处都凸显出食物的重要性。因此，饮食绝对是养生不可忽视的方面，通过食养，不仅能从根本上调养体质，还能有效地改善各种亚健康状态，让我们离健康越来越近。

《图解在家调体质》

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.tushu111.com