

<<九种体质营养方案>>

图书基本信息

书名：<<九种体质营养方案>>

13位ISBN编号：9787121147418

10位ISBN编号：7121147416

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：吉军

页数：312

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>

<<九种体质营养方案>>

前言

说起“体质”这个词，注重养生的现代人应该不会陌生，每个人都能说上几句对体质的见解，养生达人们讲起来更是头头是道。

不过，您真的了解体质是怎么一回事吗？

真正知道体质与饮食健康的关系吗？

恐怕并不一定人人皆知。

我们通常说的体质，是指人群中的个体由于先天禀赋、后天生活方式、生存环境等多种因素的影响，在生长发育和衰老过程中，在机体形态结构、功能活动、物质代谢、心理活动等方面固有的相对稳定的特征。

先天禀赋是体质形成的基础，后天因素则决定着体质的形成和转变。

生活环境、生活习惯、饮食、疾病、药物等因素都属于后天因素，其中饮食对于体质的形成和转变有着重要的影响。

中国有句古话说得好：“民以食为天”，我们每天的一粥一饭、一茶一水都关乎我们的健康，饮食习惯的差异使得人体的脏腑、气血产生盛与衰、平和与偏颇的差异化现象，于是我们的身体就表现出健康、亚健康、疾病的征象。

正确的饮食理念和良好的饮食习惯可以帮助我们维持健康的平和体质，也可以帮助我们某些偏颇体质转变为健康体质。

相反，若一味贪恋肥美食物、一心满足口腹之欲，只会毁掉本来健康的平和体质，使得体质偏向各种不健康的状态，成为疾病产生的温床。

本书的作者吉军同志请我做序，我便事先阅读了全稿，受益匪浅。

本书共分十章，第一章是总论，全面讲解了体质的分类、影响体质的因素、不同体质如何饮食调理；其余九章是分论，详细讲解了各种体质形成的原因、特征，饮食的适宜和禁忌，以及调理体质的食疗方。

本书不但能使读者判断自己体质的类型，更能使之掌握调理自己体质的方法，既能做自己的保健师，也能做自己的营养师。

我深信本书能为您送去健康与长寿，故极乐为之荐。

王凤歧 2011年秋

<<九种体质营养方案>>

内容概要

中医讲究辨证论治，而饮食也要讲究分清体质。

根据自己的体质，适当多吃相应的食物，合理膳食，为自己制定营养饮食方略，不失为保健养生的途径。

《九种体质营养方案》作者吉军根据不同体质的特点，提出了具有鲜明特色的营养策略。

《九种体质营养方案》根据《黄帝内经》养生理论，深入浅出地分析了不同体质人群的饮食方法，并按体质将本书分章逐一描述体质饮食的应用问题。

<<九种体质营养方案>>

作者简介

吉军，搜狐十大“健康卫士”博主，全国保健服务标准化技术委员会观察员，中国保健协会及中医药文化研究会专家成员，现就职于中国中医科学院养生保健研究中心，负责保健服务行业标准制订及中医临床工作。

1983年毕业于首都医科大学中医药学院中医系。

1999年师从中国现代名医施今墨大师之高徒、河南著名中医孙一民先生，深得施派真传。

在近30年的中医药职业生涯中，曾得到王永炎院士、陈可冀院士、陆广莘、吴大真、王凤歧、吴伯平、岳凤先、张作舟等名家的教诲与指点，受益匪浅。

善于运用中医体质理论解决医疗保健中的诸多问题，擅长情志疏导，著有《中华养生》等书。

多次在中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台、搜狐健康频道等媒体的中医养生节目中担任嘉宾，被北京人民广播电台聘为“公益养生传播大使”。

<<九种体质营养方案>>

书籍目录

中医体质分类与判定自测表

第一章 体质分九种，饮食大不同

- 一、了解自己的体质吗
- 二、揭开体质变化的“千千结”
- 三、饮食不当易催生不同体质
- 四、中医如何辨体施食
- 五、不同体质的四季饮食调理方案

第二章 平和体质者：营养一定要平衡

- 一、你拥有让人羡慕的平和体质吗
- 二、平和体质是如何打造而成的
- 三、平和体质者，平衡饮食是关键
- 四、按四季不同顺时养生
- 五、需补益时重食补轻药补
- 六、哪些食物适合平和体质的人缓补阴阳

第三章 阴虚体质者：多吃不胖，几多欢喜几多愁

- 一、阴虚体质的外在表现
- 二、阴虚体质是怎么产生的
- 三、为什么阴虚更青睐女性
- 四、如何改变阴虚体质
- 五、阴虚体质者的四季养生经
- 六、滋阴佳品——海参
- 七、阴虚体质者适宜食物
- 八、阴虚体质者禁忌食物
- 九、调理阴虚体质食疗方

第四章 阳虚体质者：手足冰冷难过冬

- 一、判断阳虚体质的小测验
- 二、我们的身体为什么会阳虚
- 三、哪些病青睐阳虚体质
- 四、阳虚分几种，症状不相同
- 五、如何改变阳虚体质
- 六、补阳佳品——高丽红参
- 七、阳虚体质者适宜食物
- 八、阳虚体质者禁忌食物
- 九、调理阳虚体质食疗方

第五章 气虚体质者：益气健脾补元气

- 一、您是气虚体质吗
- 二、人体的“气”是什么
- 三、气虚体质是什么原因造成的
- 四、怎样改变气虚体质
- 五、补气佳品——黄芪
- 六、气虚体质者适宜食物
- 七、气虚体质者的禁忌食物
- 八、调理气虚体质食疗方

第六章 痰湿体质者：最受富贵病的青睐

- 一、怎样知道自己是否是痰湿体质

<<九种体质营养方案>>

二、人体的“痰”与“湿”是指什么

三、脾胃功能与痰湿的产生

四、痰湿体质最爱找上“富裕户”

五、肥胖为什么从腹部开始

六、祛湿佳品——薏苡仁

七、痰湿体质者适宜食物

八、痰湿体质者禁忌食物

九、调理痰湿体质食疗方

第七章 血瘀体质者：要注重活血化瘀

一、哪些表现说明你是血瘀体质

二、血瘀体质不是女人的专利

三、“气滞”与“血瘀”互为因果，联手伤人

四、血瘀体质是怎样形成的

五、如何改变血瘀体质

六、活血佳品——当归

七、血瘀体质者适宜食物

八、血瘀体质者禁忌食物

九、调理血瘀体质食疗方

第八章 湿热体质者：什么是“湿”，什么是“热”

一、判断湿热体质的小方法

二、湿热体质要重点预防哪些疾病

三、战“痘”屡战屡败是湿热在作怪

四、熬夜者易催生湿热体质

五、怎样驱湿逐热改变湿热体质

六、清湿热佳品——大黄

七、湿热体质者适宜食物

八、湿热体质者禁忌食物

九、调理湿热体质食疗方

第九章 气郁体质者：多食行气解郁的食物

一、哪些细节暴露了你的气郁体质

二、气郁体质易患哪些疾病

三、气郁体质者会成为抑郁症患者吗

四、为什么你会成为气郁体质

五、气郁体质者怎样调节情绪，改变体质

六、理气佳品——佛手

七、气郁体质者适宜食物

八、气郁体质者禁忌食物

九、调理气郁体质食疗方

第十章 特禀体质者：过敏体质最多

一、为什么说你是特禀体质

二、特禀体质就是过敏体质吗

三、特禀体质是怎样产生的

四、哮喘儿童慎防春季过敏

五、特禀体质并非不可改变

六、特禀体质者的急救药——消风散

七、特禀体质者适宜食物

八、特禀体质者禁忌食物

<<九种体质营养方案>>

九、调理特禀体质食疗方

<<九种体质营养方案>>

章节摘录

版权页：插图：3.男女有别，体质不同古语云“男女有别”，这个差别不仅体现在体态、容貌、性格上，还体现在体质上。

关于男女两性在生长发育过程中体质的区别，《黄帝内经·素问·上古天真论》中有着详细的记载，现代科学的研究成果也表明男性和女性在基础代谢、能量消耗、免疫功能、寿命长短等方面有着很大的差别，再加之男性和女性的社会分工、生活习惯、情感心智不同，这些差别都造就了男女之间的体质差异。

男性中平和体质、痰湿体质、湿热体质比女性多，而气郁、阴虚、阳虚、血瘀体质的女性则多于男性。

4.生活起居有异，体质变化不同如果留心观察一下我们的亲朋好友，也许就会发现，原本健健康康的一个人，几年不见就变得臃肿病态，原来瘦小枯干、经常打针吃药的人竟然越来越强壮了，这到底是怎么回事呢？

其实，这都是自己一手造成的。

有的朋友自恃身体底子好，喝酒应酬、熬夜加班、成天打游戏，这样违背自然规律的生活方式可以毁掉健康长城，而那些生来体质虚弱的朋友懂得爱惜自己，作息有规律，不过度劳累也不过度安逸，凡事保持平和心态，长期坚持下来，身体素质自然更上一层楼。

科技成果可以让我们的生活更美好，但也有其弊端。

就拿我们都熟悉的空调来说吧，它可以帮助我们抵御酷暑和严寒，不过如果长期呆在空调房里，我们不但会患上空调病，还会被痰湿等偏颇体质盯上。

<<九种体质营养方案>>

编辑推荐

《九种体质营养方案(双色)》：为什么生病的总是你？

为什么身体总是那么敏感？

为什么一到秋天，有人觉得凉爽，有人马上感冒？

为什么有人吃了烧烤觉得酣畅淋漓，有人却马上脸上起包？

答案其实很简单，这些都与体质有关。

每个人都有属于自己的独特体质，改善不良体质最简单有效的办法就是——吃！

无论您属于哪种体质，《九种体质营养方案(双色)》都有办法让您吃出好体质。

吃对营养改善体质，是最科学的养生新模式！

读懂体质一小步，健康前进一大步！

《九种体质营养方案(双色)》附有《中医体质分类与判定自测表》，帮您迅速科学地确认人体质。

国医泰斗施今墨之再传弟子，被北京人民广播电台聘为“公益养生传播大使”，搜狐“十大健康卫士”博主，养生名家王凤岐倾情作序。

<<九种体质营养方案>>

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>