01

中医食疗
辨体施食

易道健康

辨体施食

体质学说是中医学的一大特色，根据天赋体质的差别对人进行分类，是中医理论体系的重要组成部分，其理论丰富而且实践性强。在日常生活中，常可见到在同样的致病条件下，有的人感而为病，有的人却安然无恙；同样患感冒，有的人出现风寒症状，有的人却出现风热症状，这主要与人的体质有关。

中医根据不同体质类型，进行针对性预防。饮食应以中医“四气五味”理论为基础，根据食物的寒热温凉等性味的不同，选择针对性的食疗方案，能改善症状，提高生活质量。

第一节　阳虚体质人食养

【体质机理】阳虚往往以气虚为前提，气虚与阳虚的区别在于阳虚时不仅脏腑功能减退，而且伴有寒象。先天不足、久病体虚、寒邪伤阳，均可使脏腑出现阳虚证象。

【证象】阳虚体质者在倦怠无力、气短懒言、脉弱无力等气虚症状的基础上，还常见畏寒喜暖、四肢不温、脘腹冷痛、小便清长、舌淡体胖、体温偏低等征象。心阳虚者，除心气虚等基本症状外，还兼见四肢不温、冷汗、脉微欲绝等征象；脾阳虚者，兼见久泻不止、四肢发冷、肢体浮肿、小便不利等征象；肾阳虚者，兼畏寒肢冷，腰酸腿痛，遗精滑精，阳痿早泄，夜尿频多等征象。

【食养方法】

1、虚体质者应用性味甘温的温补之品以补养，但要缓补，就是使用性能比较温和的食物，缓慢的补益。同时要注意养阴。脾阳虚者应用温运脾阳法、温胃祛寒法，消除中焦之虚寒；心阳虚者应用温补心阳法治疗；肾阳虚者应用温肾助阳法。

2、忌生冷寒凉饮食。阳虚体质者食生冷食物或性寒凉的食物可进一步损伤阳气，使寒邪益盛，往往积“寒”成疾，使脏腑功能更为低下。

【推荐食材】

1.常用补阳食物　肉桂、花椒、丁香、虾、胡桃肉、狗肉、羊肉、韭菜、鹿肉、牛鞭、狗鞭、鹿鞭、辣椒、黄鳝等。

2.常用温补食物　粳米、小麦、高粱、洋葱、大蒜、鸡肉、海参、淡菜、带鱼、鳊鱼、糯米、扁豆、刀豆、胡荽、大枣、杨梅、杏子、樱桃、龙眼、荔枝、栗子、猪肚、赤砂糖、饴糖、酒、生姜、茴香等。

【推荐食养方】

1.山药肉桂粥　鲜山药150g，肉桂5g，粳米100g。山药去皮洗净切丁，肉桂洗净布包，粳米淘洗干净备用。三味入砂锅，加水适量煮成粥，常食之。

2.核桃仁粥　核桃仁50g，小米适量，一起入锅煮烂，入红糖调味。作点心用。

3.韭菜炒鲜虾仁　韭菜250g，鲜虾400g。韭菜洗净，切段，鲜虾剥去壳洗净，葱切成段，姜切成末备用。烧热锅，入植物油，先将葱下锅炒香，再放虾和韭菜，烹黄酒，连续翻炒至虾熟透，起锅装盘即可。佐餐食用。

4.羊肉粥　鲜羊肉100g，粳米100g。鲜羊肉洗净，切薄片，葱、姜切成颗粒。粳米洗净，与羊肉、葱、姜、盐同放锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮成粥即可。佐餐食用。

5.狗肉粥　狗肉150g，糯米（或粳米）100g。狗肉洗净，切小块，生姜切颗粒。糯米（或粳米）洗净与狗肉同放锅内，放入生姜，加水适量，先用武火煮沸，再用文火炖煮成粥，盐调味。佐餐食用。

6.龙眼肉粥　龙眼肉15g，粳米100g。粳米洗净，与龙眼肉同放锅内，先用武火煮沸，再用文火煮成粥。佐餐食用。

7.龙眼蛋汤　鲜龙眼肉50g（或干龙眼肉25g），鸡蛋2个，干红枣15个，红糖适量。红枣、龙眼肉洗净，加水适量煮至红枣烂熟，将鸡蛋打散冲入汤内稍煮，加糖。作点心服用。

第二节　阴虚体质人食养

【体质机理】阴虚体质往往由慢性消耗性疾病，或热病后期，或房劳内伤，或失血耗液而致，出现阴液亏损、机能虚亢的征象。

【证象】低热潮热，手足心热，口干唇红，便燥便秘，尿黄且少，舌红绛干，苔少，脉细数；或经期提前，色暗量少，盗汗遗精等。心阴虚以心悸健忘，惊悸不安，失眠多梦，脉细为主，兼见低热心烦，潮热盗汗，口干舌燥，舌红且干，脉细数；肝阴虚可见头昏胀痛，目眩，耳鸣耳聋，眼干咽干，两胁隐痛，躁恐不安，舌红苔少，脉弦细数，兼见面热颧红，午后更盛，失眠多梦等阴虚阳亢征象；脾阴不足可见便秘，口干，呃逆，恶心，舌干苔薄，食少乏力，脉弱而数等；肺阴虚可见干咳少痰，潮热盗汗，咽燥声嘶，手足心热，舌红少苔，脉细数，甚者可见痰中夹带血丝；肾阴虚可见头昏耳鸣，口干咽痛，腰酸乏力，遗精早泄，手足心热，潮红潮热，脉细而数。

【食养方法】

1.滋阴与清热兼顾，宜用清补之品。

2.脏腑阴虚之中常以某一脏腑虚亏为主，应辨明阴虚病位以补之。心阴虚者应养心阴，滋肝肾；肝阴虚者宜育阴潜阳，滋养肝阴，平肝息风；脾阴虚者应滋养脾阴，益胃生津；肺阴虚者可滋阴润肺，常用润燥生津法；肾阴虚者予以滋阴补肾。

3.真阴不足，可涉及精、血、津、液的亏损。因此，在调治阴虚的同时，注意结合填精、养血、滋阴等法。

4.养阴兼顾理气健脾。滋阴食物多性柔而腻，久服易伤脾阳，引起胃纳呆滞、腹胀腹泻等，故可在滋阴方中加一些陈皮之类的理气健脾之品。

5.忌油腻厚味、辛辣、温热之品，以免燥热损伤阴液。

6.戒烟。

【推荐食材】

1.常用补阴食物　蜂蜜、猪脑、猪肺、猪肉、豆腐、芝麻、燕窝、鸭肉、松子、白木耳、黑豆、黑芝麻、麦冬、桑椹、蛤蜊肉、鹅肉、鸭蛋、牛奶、豆浆、甘蔗、香蕉、梨、西红柿等。

2.常用养阴生津食物　番茄、甜菜、苋菜、西瓜、甜瓜、枇杷、芒果、桑椹、梨、柿子、罗汉果、菠萝、椰子、甘蔗、荸荠、百合、麦冬、葛根、玉竹等。

【推荐食养方】

1.秋梨白藕汁饮　梨500g，藕500g，白砂糖适量。取鲜藕、梨洗净，压榨取汁，加白砂糖少许即可。经常饮服。

2.莲子粥　莲子20g，糯米（或粳米）100g。莲子去心风干磨粉，将洗净的糯米与莲子同放锅内，加水适量煮粥。佐餐食用。

3.百合粥　鲜百合50g（或干百合30g），粳米100g，冰糖（或白糖）适量。鲜百合洗净（干百合泡发），将洗净的粳米放锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至半熟，将百合放入同煮成粥，加糖。佐餐食用。

4.麦冬粥　麦冬30g，粳米100g，冰糖适量。先将麦冬煎取汁，入粳米加适量水，煮至粥成，加冰糖调味即可。佐餐食用。

5.黑芝麻粥　黑芝麻15g，粳米100g，蜂蜜少许。黑芝麻洗净，晒干炒熟磨粉。将洗净的粳米放锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至粥成时放入黑芝麻、蜂蜜即可。佐餐食用，大便溏泄者慎用。

6.葛根粉粥　葛根粉30g，粳米100g。粳米洗净，放锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至粥将成时放入葛根粉煮熟成粥。佐餐食用。

7.甜浆粥　鲜豆浆300～500mL，粳米100g，冰糖少许。粳米洗净与鲜豆浆同放入锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮成粥后加入冰糖，再煮沸1～2次。佐餐食用。

第三节　气虚体质人食养

【体质机理】气虚体质是指人一身之气不足，以气息低弱、脏腑功能状态低下为主要特征。

【证象】倦怠无力，气短懒言，声音低微，多汗自汗，心悸怔忡，头晕耳鸣，食欲不振，腹胀便溏，舌淡苔白，脉弱无力。心气虚者常见惊悸不安，气短且活动时加重，早搏等；肺气虚者见咳嗽无力，气短懒言，声微自汗等；脾气虚者常见食少厌言，消瘦，腹胀，大便溏薄，面色萎黄等；肾气虚者可见腰腿酸软，小便频数且清长，下肢浮肿，性欲低下等。肝气虚者较少见。

【食养方法】

1.补益脾肺，兼顾心肾。气虚证多与肺、脾、心、肾虚损有关，食养应以分别补其脏虚为原则。由于“气之根在肾”，因此，补气时可酌加枸杞子、桑椹、蜂蜜等益肾填精之品。

2.食性平和，宜为平补。气虚表现多为脏腑功能减退，尚未出现寒象，宜用营养丰富易于消化的食物。

3.气血两虚者治宜益气生血、益气活血、益气摄血。

4.忌寒湿、油腻、厚味食物。

【推荐食材】

1.补气类食物　糯米、粳米、小米、粟米、大麦、荞麦、栗子、花生、榛子仁、刀豆白扁豆、山药、香菇、蘑菇、猴头菇、大枣、猪肚、羊肚、牛肉、鸡肉、乳鸽、鹌鹑、鲫鱼、泥鳅、带鱼、红糖、饴糖、鲳鱼、鲈鱼、黄花鱼、黄芪等。2.平补类食物　豆制品、墨鱼、蛋、猪肉、猪腰、黑鱼、淡菜、山药、粳米、大枣、茯苓等。3.温补类食物　冬虫夏草、胡桃仁、羊肉、狗肉、肉桂、干姜等。

【推荐食养方】

1. 黄芪炖鸡　生黄芪30g，母鸡1只。将母鸡去毛及内脏，洗净，再将黄芪放入母鸡腹中缝合，置锅中加水及姜、葱、大料、盐等佐料炖煮至鸡烂熟。佐餐食用。

2. 薏苡仁粥　薏苡仁50～100g，粳米100g，糖或盐适量。薏苡仁、粳米洗净，放入锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至粥熟。食用时加入糖或盐。佐餐食用。

3. 大枣粥　大枣10～15个，粳米100g，冰糖适量。大枣、粳米洗净放锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至米烂枣熟成粥，加入冰糖。佐餐食用。

4. 鸡汁粥　母鸡汤1000mL，粳米50g，盐、葱适量。粳米洗净放锅内，加入母鸡汤，再加入适量水，先用武火煮沸，再用文火煮至粥熟，加入盐、葱。佐餐食用。

5. 白扁豆粥　白扁豆60g，粳米100g。白扁豆、粳米洗净，放入锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至粥成。佐餐食用。

6. 白茯苓粥　白茯苓粉15g，粳米100g。将洗净的粳米与白茯苓粉同放入锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至米烂成粥。可经常食用。

第四节　血虚体质人食养

【体质机理】血虚体质是指营血不足、濡养功能减弱。常因失血过多或生血不足而致。

【证象】主要表现为面色苍白或萎黄，心悸失眠，头晕眼花，肢端麻木，月经量少且色淡，颜面、眼睑、唇甲缺乏血色，舌淡，脉细无力。心血虚者，主要有心悸怔忡，头晕健忘，面色苍白，舌淡，脉细等；肝血虚者可见面色萎黄，头昏眼花，肢端麻木，爪甲淡白，视力减退，月经色淡量少、延期，失眠多梦，脉弦细等。

【食养方法】

1.多食含铁食物。铁是组成血红蛋白的主要原料，应补充含铁较多的食物如动物肝脏、黑木耳、芝麻酱、蛋黄等。

2.选择优质蛋白。蛋白质是供给人体生长、更新和修补组织的重要物质，蛋白质含量高的食物可促进铁的吸收，有利于血红蛋白的合成。血虚者应采用高蛋白食物，如肉、蛋、鱼、虾、豆类等。

3.禁食油腻厚味及油炸香燥之物。

【推荐食材】1.常用补血食物　羊肝、龙眼肉、荔枝、红糖、桑椹、胡萝卜、猪肝、牛肝、兔肝、鸡肉、鸡肝、猪心、葡萄、红糖、大枣、乌骨鸡、阿胶、枸杞、五味子等。2.含铁较多食物　动物肝脏、黑木耳、海带、虾、南瓜子、芝麻酱、淡菜、紫菜、黄豆、黑豆、牛肾、菠菜、芹菜、苜蓿、番茄、油菜、动物血液等。3.高蛋白质食物　虾米、海参、乌贼、鱿鱼、鱼肚、带鱼、黄鱼、干贝、牛奶、蛋、兔肉、牛肝、猪肝、猪肉、牛肉、豆及其制品等。4.益气生血食物　牛肉、黄鳝、黄豆、花生、大枣、胡萝卜、龙眼肉、鸡肉、猪肝、羊肉等。

【推荐食养方】

1.龙眼桑椹汤　龙眼肉15g，桑椹300g，蜂蜜适量。将龙眼肉及桑椹放锅内水煮，至龙眼肉膨胀后倒出，待凉后加入适量蜂蜜。可经常食用。

2.酱醋羊肝　羊肝500g，芡粉、酱油、醋、糖、黄酒、姜、葱各少许。羊肝洗净、切片、外裹芡粉汁，放入热素油内爆炒，烹以酱油、醋、糖、黄酒、葱等调料，嫩熟即可。佐餐食用。

3.枸杞粥　枸杞子30g，粳米100g。将枸杞子、粳米洗净放入锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至粥成。可经常食用。

4.木耳粥　黑木耳30g，粳米100g，大枣5个。木耳用清水浸泡半天，去杂质，红枣、粳米洗净，将木耳、大枣、粳米同放入锅，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至木耳、粳米、大枣烂熟，将红糖加入稍煮片刻。佐餐食用。

5.补血饭　黄芪10g，当归5g，红枣10个，龙眼肉10g，白扁豆20g，粳米100g，红糖适量。黄芪、当归先煎取汁，红枣洗净去核，龙眼肉、白扁豆洗净。先将白扁豆放入锅内，加适量水煮至半熟，加入粳米、红枣、龙眼肉、红糖，再加入黄芪、当归煎煮成的汁，拌匀，用文火煮至粥成。佐餐食用。

6.枸杞五味茶　枸杞子5g，五味子5g。将枸杞子和五味子粉碎为粗末，每次各用5g，加水250mL煎煮，或用沸水冲泡饮用。代茶饮。

7.糯米阿胶粥　阿胶30g，糯米30g，红糖适量。将阿胶捣碎，放铁锅内炒至黄色，研为细末。将糯米洗净，放置锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮至将熟时加入阿胶粉和红糖，搅拌至胶化粥成。佐餐食用。

第五节　痰湿体质人食养

【体质机理】痰湿质，亦称为“膩滞质”。肥胖、好酒、喜甜食者多为此种体质类型。肺主气，肺金受伤则气滞，无法推动津液输布而为痰；脾主湿，脾土不运则湿停而为痰；肾主水，肾阳不足则水泛而为痰。肺脾肾为“统痰之要”，痰湿属阴，易伤气伤阳。

【证象】体形多肥胖，身重如裹，口甜而黏，口干不饮，大便不实，中脘易痞满，苔多腻，脉或濡或滑。

【食养方法】

1.健脾利湿、化痰泻浊。饮食上应注意掌握低脂低糖、清淡少盐，即性质平和、热量较低、营养丰富、容易消化的平衡膳食。忌各种易于留湿的食物，如面食类、甜食、酒、冷饮、竹笋、蚕豆等。

2.适当通利，消脂利湿。痰湿质多与饮食膏粱厚味，及环境洼地多湿等有关，故饮食宜萝卜、冬瓜、芹菜、赤小豆等消滞通利之品。

3.禁食油腻厚味、辛辣食物或发物。

4.力戒烟酒。烟为辛热秽浊之物，易生热助湿。酒性热而质湿，饮酒无度，必助热生痰，酿成湿热。

【推荐食材】薏苡仁、苋菜、竹笋、茭白、黄瓜、葫芦、佛手、海带、海藻、海蜇、蛏肉、玉米、赤小豆、绿豆、豇豆、豌豆、蚕豆、扁豆、地瓜、茯苓、冬瓜、荷叶、豆蔻、草果等。

【推荐食养方】

1.扁豆薏苡仁粥　扁豆30g，薏苡仁15g，粳米60g。将扁豆、薏苡仁、粳米洗净，加水煮成粥。佐餐食用。

2.佛手茶　鲜佛手15g（或干品6g），开水冲泡。代茶频饮。

3.豆蔻草果炖乌鸡　乌骨雌鸡1只，肉豆蔻15g，草果6g。将肉豆蔻、草果炒焦，装入鸡腹扎定煮熟即可。饮汤食肉。

4.草果炖鸡　乌骨雄鸡1只，草果5g，莲肉15g，糯米15g，胡椒3g。将草果、莲肉、糯米、胡椒末放入洗净的乌鸡腹中，小火煮至鸡熟烂。空腹食之。

5.荷叶米粉肉　新鲜荷叶5张，瘦猪肉250g，大米粉250g，调料适量。猪肉切成厚片，加入酱油、精盐、食油、淀粉等搅拌均匀备用。将荷叶洗净裁成方块，把肉和米粉包入荷叶内，卷成长方形，放蒸笼中蒸30分钟，取出即可食用。佐餐食用。

第六节　瘀血体质人食养

【体质机理】引起血瘀的常见原因有寒凝、气滞、气虚、外伤等。

【证象】面色黧黑，肌肤甲错，口唇爪甲紫黯，或皮下紫斑，妇女常见经闭。舌质紫黯，或见瘀斑、瘀点，脉象细涩。

【食养方法】活血祛瘀，疏利通络。

【推荐食材】山楂、黑豆、黄豆、香菇、茄子、油菜、羊血、芒果、番木瓜、当归、红花、红糖、洋葱、黄酒、葡萄酒等。

【推荐食养方】

1.山楂粥　山楂20g，粳米60g，红糖适量。将山楂洗净，与粳米一起入锅，加适量水，小火煮成稠粥，红糖调味即可。经常食用。

2.蒜泥茄子　茄子250g，蒜头1个，调料少许。茄子洗净下水焯熟，撕成细条状，加入捣成泥的蒜头，再加上精盐、味精、少量麻油，拌匀即可。佐餐食用。

3.洋葱葡萄酒　洋葱1个，葡萄酒1瓶（500mL）。将洋葱切细条，放入葡萄酒中密闭浸泡1周即可。每日2次，每次50mL。

4.当归红花酒　当归20g，红花50g，葡萄酒500mL。将当归切片，与红花一起放入葡萄酒中浸泡10天即可。每日1次，每次50mL。

第七节　气郁体质人食养

【体质机理】引起气郁的常见原因有病邪内阻，或七情郁结，或阳气虚弱、温运无力等。

【证象】易失眠，抑郁脆弱，敏感多疑，易患梅核气等。

【食养方法】健脾理气，疏肝解郁。

【推荐食材】柑橘、玫瑰花、绿萼梅、豆豉、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、萝卜、洋葱、苦瓜、丝瓜、海带等。

【推荐食养方】

1.三花茶　玫瑰花7朵，玳玳花3朵，绿萼梅3朵。将上三花放入杯中，用沸水冲泡即可。代茶饮。

2.佛手陈皮茶　佛手柑3g，陈皮3g，绿茶3g。将上三味放入杯中，用沸水冲泡。代茶饮。

3.大蒜炒丝瓜　丝瓜250g，大蒜50g。丝瓜去皮切段，大蒜敲碎，用植物油炒熟，调味即可。佐餐食用。

第八节　湿热体质人食养

【体质机理】引起湿热的常见原因有先天遗传，或长期居住在低洼潮湿处，或嗜食油腻、甜食，或长年饮酒等。

【证象】形体偏胖，面部油亮，口苦口干，口气重，神倦困，烦躁易怒，男子阴囊潮湿，女子带下量多，大便干或黏滞，小便短赤，脉滑数。湿热体质人群易患疮疖、黄疸、火热病证等。

【食养方法】

1.清热化湿。

2.忌辛辣燥烈、温热大补的食物。如辣椒、生姜、大葱、大蒜、狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉等。

3.戒烟、酒。烟草为辛热秽浊之物，易于生热助湿。酒性热而质湿，堪称湿热之最。

【推荐食材】薏苡仁、莲子、赤小豆、绿豆、鲫鱼、冬瓜、莴苣、丝瓜、葫芦、苦瓜、黄瓜、西瓜、白菜、芹菜、卷心菜、莲藕、空心菜、鸭肉等。

【推荐食养方】

1.凉拌二瓜　黄瓜、西瓜皮各适量。将黄瓜洗净切条，西瓜皮去翠衣切成条，加盐、味精等调料腌制10分钟，淋上麻油即可。佐餐食用。

2.丝瓜鲫鱼汤　鲫鱼1条，丝瓜250g。丝瓜去皮切段备用，鲫鱼宰杀洗净入油锅两面煎，去剩油，加盐和适量水，小火炖至汤成奶白色，入丝瓜段，煮至丝瓜熟即可佐餐食用。

3.薏苡仁二豆粥　薏苡仁、赤小豆、绿豆各50g。将上三味洗净入锅，加适量水，小火煮至粥成即可。佐餐食用。

4.凉拌莴苣　莴苣适量去皮，切成段，入开水锅中焯一下，加盐、味精、麻油拌匀即可。

再见

易道健康