

跟着中医吃饭,不同体质不同吃法

跟着中医专家吃,就一定能成为养生达人吗?

一位中医专家在接受采访时说:“咱们学中医的人会遇到很多有趣的事,比如去吃自助餐,不少朋友喜欢排队跟在我后面选食物,我拿什么,他们就拿什么,被我发现后,他们赧然一笑,说跟着中医吃饭,一定能养生。殊不知中医的精髓是辨证论治,对我有益的食物,不见得对他们有益,于是乎,饭局成了公益讲座,这样吃饭真心辛苦。”

在这里把体质饮食的原则告诉大家,看完文章,让你速成餐桌上的养生达人。

首先,我们要知道什么是体质。所谓中医体质是指人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。

气虚质的特点——懒

这类人平素语音低弱,气短懒言,容易疲乏,精神不振,易出汗,舌淡红,舌边有齿痕,脉弱。饮食要点:多食补气的食品,如小米、糯米、牛肉、香菇、鸡肉等。

推荐食谱:枣泥山药糕、大枣粥、茯苓粥、山药粥。



痰湿质的特点——重(胖)

平素面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷,痰多,口黏腻或甜,喜食肥甘甜黏,苔腻,脉滑。饮食要点:忌食肥甘厚味、滋补油腻以及酸涩苦寒之品,如肥肉、银耳、燕窝、糕点等。可食用一些充饥热量不太高的主食和辅食,如粗粮、野菜、蘑菇、淡水鱼等。健脾化湿的食物:粳米、糯米、小米、红小豆、绿叶蔬菜、冬瓜等。

推荐食谱:鲤鱼汤、四仁扁豆粥、黄芪山药薏苡仁粥。



湿热质的特点——油(痘)

平素面垢油光,易生痤疮,口苦口干,身重困倦,大便黏滞不畅或燥结,小便短黄,男性易阴囊潮湿,女性易带下增多,舌质偏红,苔黄腻,脉滑数。饮食要点:多食祛湿除热、清利化湿的食品,如薏苡仁、丝瓜、山药、冬瓜、百合等。

推荐食谱:薏米蒸鲤鱼、白玉猪小肚汤、马齿苋粥。



气郁质的特点——郁

神情抑郁,情感脆弱,烦闷不乐,舌淡红,苔薄白,脉弦。饮食要点:多食理气解郁,调整脾胃的食物,如蘑菇、苦瓜、玫瑰花、白萝卜、洋葱等。少食酸涩冰冷之物,如乌梅、杨梅、柠檬、冰淇淋、冷冻饮料等。

推荐食谱:橘皮姜茶、莲子粥、甘麦大枣粥。



是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。“中医体质九分法”——包括平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质等9种基本类型。其中平和质是真正的健康体质,其他八种就属于偏颇体质,也就是我们常说的亚健康状态。

就像人有不同的性格,食物也有寒热温凉不同的属性,当我们体质偏颇的时候,就可以利用食物的偏性来以偏纠偏,比如吃麻辣火锅容易上火,于是火锅店会搭售凉茶;洋快餐主要卖油炸食品,所以套餐中经常搭配冰镇的饮料来对抗炸物的温热之性。其实这些都是老百姓自己总结出来的饮食智慧。那么你是什么体质呢?又应该吃什么呢?

阳虚质的特点——冷

平素畏寒,手足不温,喜热饮食,精神不振,舌淡胖嫩,脉沉迟。饮食要点:多食温阳的食物,少吃寒凉的食物,忌吃冰冻食品,可食用牛鞭、狗鞭、羊肉、胡椒、桂圆等。

推荐食谱:附子粥、当归生姜羊肉汤、杜仲腰花。



阴虚质的特点——干

平素手足心热,口燥咽干,鼻微干,喜冷饮,大便干燥,舌红少津,脉细数。饮食要点:宜多吃甘凉滋润、生津养阴、清补的食品,如糯米、蜂蜜、水果、银耳、海参、燕窝等;少吃辛辣燥烈之品,如葱、姜、蒜、椒等。

推荐食谱:五汁膏、海参百合粥、五豆粥、沙参老鸭汤。



血瘀质的特点——斑

肤色晦黯,色素沉着,容易出现瘀斑,口唇黯淡,舌黯或有瘀点,舌下络脉紫黯或增粗,脉涩。饮食要点:多吃活血化瘀的食物,如洋葱、香菇、山楂、菠萝、木耳、海带、猪心、桃仁、油菜、黑大豆等,酒可少量常饮,醋可多吃。

推荐食谱:黑豆川芎粥、桃仁粥、山楂红糖包。



特禀质的特点——敏

过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等;患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征;患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。饮食要点:清淡均衡,粗细搭配,荤素合理,多食益气固表的食物,如乌梅、黄芪、粳米、紫苏等。忌吃鱼虾、海鲜、鹅肉等发物,少吃茄子、蚕豆、辣椒、咖啡等刺激性食物。

推荐食谱:黄芪灵芝煲、黄芪粥、葱白红枣鸡肉粥。



“药食同源”理论认为:许多食物既是食物也是药物,食物和药物一样同样能够防治疾病,是食物疗法的基础。我们每一餐,所摄入的每一口食物,都关乎到自己的健康,希望大家都能做饮食有节的贵人,通过一餐一饭,获益健康。

据新华社

秋燥伤肺 谨防呼吸道疾病

近期,由于早晚气温悬殊,人很容易着凉,加上之前很长一段时间没有下雨,干燥的气候也容易使人体的呼吸道受到感染,不少抵抗力弱的婴幼儿和老人都相继出现了一些呼吸道疾病。大都集中在感冒、支气管炎、支气管哮喘急性发作、慢性阻塞性疾病急性发作等。

据专家介绍,上呼吸道感染主要由病毒感染引发,主要表现为发热、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、咽喉发炎、扁桃腺肿大等;对于一些有慢性支气管炎的老年人来说,因为他们本身气道的防御功能较差,容易受气候季节温差的影响,从而引起急性发作,出现咳嗽、咳痰、气喘;在秋天,呼吸道感染、花粉过敏也容易引起支气管哮喘急性发作。建议经常患有呼吸道疾病的患者应遵循以下几条,保证自己身体安然过秋:

- 1.根据天气变化,及时添加衣物,避免受凉;作息规律保证充足的睡眠,加强锻炼,提高机体耐寒能力,增强抵抗力。
- 2.经常开窗通风,要保持办公地点以及家中室内空气流通。
- 3.注意个人卫生和防护,养成良好的卫生习惯,科学研究发现感冒并非完全通过空气传播,而主要是通过手与手的直接接触传播。饭后便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子以及外出归来一定要按规定程序正确洗手。
- 4.勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥;家中备用一些常用的消毒剂,如84消毒液、过氧乙酸消毒液等,定期对室内表面进行消毒清洗。
- 5.合理安排好饮食,饮食上不宜太过辛辣,也不宜过食油腻。要减少对呼吸道的刺激,如不吸烟,少喝酒。要摄入足够的维生素,宜多食些如瘦肉、禽蛋、鱼类、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。
- 6.年老体弱、婴幼儿可注射流感疫苗、肺炎疫苗。
- 7.原有哮喘或其他呼吸系统慢性疾病患者,要规律治疗,尽量避免急性发作。
- 8.一旦感冒或原有基础疾病加重,要及时到医院就诊,尽早控制病情。

据新华社

婚后发胖? 确有其事!

婚后容易迅速“胖起来”是许多人都有的体会。德国一项大规模研究证实了这一现象,婚姻状态的变化的确会对体重有所影响。

据德国《法兰克福汇报》网站近日报道,为考察婚姻与体重变化之间的关系,德国马克斯·普朗克教育研究所、曼海姆大学、莱比锡大学、德国经济研究所的科研人员共分析了2万名德国人的相关数据,这些数据的时间跨度长达16年。

研究发现,在婚前后4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

马克斯·普朗克教育研究所所长拉尔夫·赫特维希在研究报告发布会上说:“婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如夫妻会共进早餐,通常每个人吃的都比独居时多,而独居者可能经常不吃早餐,或者吃得很简单。”

与之相应,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响,男女的身体质量指数(BMI)容易降至接近婚前或同居前水平。研究人员认为,这在某种程度上也是因为人在单身状态为了寻找伴侣会更重视保持体形。

据新华社