

## <<体质与饮食>>

### 图书基本信息

书名：<<体质与饮食>>

13位ISBN编号：9787508275970

10位ISBN编号：7508275977

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：曹建春，闫剑坤，郑硕 编著

页数：108

字数：68000

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>

## <<体质与饮食>>

### 内容概要

本书分9部分,分别介绍湿热、痰湿、血瘀、气郁、气虚、阴虚、阳虚、特禀与平和体质人的常见症状和饮食调养方法。

其内容通俗易懂,科学实用,适合广大群众阅读。

## <<体质与饮食>>

### 作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。  
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。  
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。  
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。  
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

曹建春，副主任医师，副教授，医学博士。  
从事临床医疗工作15年，主要研究方向是血管疾病的防治、体质与健康、生活质量与长寿等。  
发表论文40余篇，主编专著2部，翻译专著1部，参编专著3部。  
主持、参加国家级、省部级、地市级课题6项。

## <<体质与饮食>>

### 书籍目录

#### 湿热体质篇

湿热体质常见表现自我测评

湿热体质宜食用的食物

湿热体质一周宜选食谱及制作

#### 痰湿体质篇

痰湿体质常见表现自我测评

痰湿体质饮食宜忌

痰湿体质一周宜选食谱及制作

#### 血瘀体质篇

血瘀体质常见表现自我测评

血瘀体质宜食用的食物

血瘀体质一周宜选食谱及制作

#### 气郁体质篇

气郁体质常见表现自我测评

气郁体质饮食宜忌

气郁体质一周宜选食谱及制作

#### 气虚体质篇

气虚体质常见表现自我测评

十大补气食物

气虚体质一周宜选食谱及制作

#### 阴虚体质篇

阴虚体质常见表现自我测评

阴虚体质宜食用的食物

阴虚体质一周宜选食谱及制作

#### 阳虚体质篇

阳虚体质常见表现自我测评

阳虚体质宜食用的食物

阳虚体质一周宜选食谱及制作

#### 特禀体质篇

特禀体质常见表现自我测评

特禀体质饮食宜忌

特禀体质一周宜选食谱及制作

#### 平和体质篇

平和体质常见表现自我测评

平和体质饮食宜忌

平和体质一周宜选食谱及制作

## &lt;&lt;体质与饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“黄河之水天上来，奔流到海不复回”。

位于巴颜喀拉山北麓的约占宗列渠，晶莹清澈的冰川融化汇合成涓涓细流，一路流淌、汇入其他支流，最终在渤海湾与莱州湾交汇处“黄河入海流”。

在她一路奔腾的过程中，哺育了沿途的九个北方省份，孕育了灿烂的华夏文明。

我们人体中也有这样一条“黄河”，就是血管。

它发源于左心室，经主动脉、各级小动脉和毛细血管（就像黄河的一个个小的支流），将营养物质和氧气输送给全身各个组织器官，再将代谢的废弃产物和二氧化碳经过毛细血管、各级小静脉、上下腔静脉，运送到右心房。

通过这样的过程使人体得到营养物质、排出代谢废弃产物，使人能够维持正常的生理活动。

但是我们也看到，黄河在途经黄土高原之后卷携了大量的泥沙，部分地区的河床因为泥沙淤积被抬高而形成“悬河”，河水流动的速度变得缓慢，近年来断流的区域和时间逐渐加大，有时会因为河道的淤塞使得上游的河水无处可去，造成河水泛滥殃及周边村庄……我们的血管也是一样，有些人天生血液黏稠度比较高、血管畸形、血流迟缓而成为血瘀体质。

但是，更多的人是因为不注意饮食，长期缺乏锻炼，情绪压抑或急躁，而使体内的气血运行不畅。

血液在血管内流动缓慢，形成脂质斑块或结晶，或废弃代谢产物淤塞在血管中，使得沿途的组织器官得不到供给，功能发生障碍。

或者因为正常的血流通路被堵住，血液只能改道而行，形成“血溢脉外”而出血。

所以可以看到，就像黄河之于华夏文明，就像黄河的水利资源之于沿途的城市村庄，“血”对于人体各个脏腑、组织、器官都非常重要，“血”的正常运行、供给，是人体各种生理活动的基础，所以血瘀体质像黄河有断流和洪水泛滥的危险一样，容易酿成多种疾病，如心肌梗死、脑血栓等。

所以，对于这种体质的人，要早期引起重视；尤其是有高血压、糖尿病、高脂血症的血瘀体质者，血液更容易变得黏稠、流动缓慢，各种代谢产物更容易使血液循环发生障碍。

因此，一定要做到科学饮食，加强锻炼，控制基础疾病，防止进一步发展。

## <<体质与饮食>>

### 编辑推荐

《体质与饮食》主要讲人的体质既具有稳定性，又具有可变性，通过干预可使失衡状态得到改善与调整，从而恢复健康。

《体质与饮食》内容通俗易懂，科学实用，适合广大群众阅读。  
为维护您的健康出微薄之力。

<<体质与饮食>>

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>