

養顏先測測你的體質

每個人都有著不同的體質。可體質與我們的健康、養生又有什麼關係？

有人喜歡夏天，有人喜歡冬天，可為什麼呢？有沒有想到是我們的體質在決定我們的喜好？

不同的人體質都存在一定的差異性，難道體質不會改變嗎？

10種體質

體質養生的觀點是中醫的觀點，因此體質在中醫理論中分為10個類型。平和體質，健康的一種體質，佔人群的5%。特稟體質，也就是過敏體質，包括一些遺傳性疾病。另外的幾種體質分為氣虛、陽虛、血虛、陰虛，痰濕、濕熱、瘀血、氣鬱。生活中，我們常常具有兩種或兩種以上的複合體質。

每個人體質的形成包括先天基礎和後天營養，而講究體質養生，也是為了優化、改善自己的體質，減少疾病的發生。吃對適合體質的食物，未病先防、既病防變。

體質不同飲食有別

每種體質在我們的身體上有著不同的表現，而對我們健康的影響也不盡相同。看不同體質的具體表現，可以對我們的體質進行自測，從而來指導我們的飲食。當然，要確定自己屬於哪種體質，還需要專業的醫生進行評判。

氣虛體質（較為常見）

形體特徵：面色偏白或淡黃，肌肉鬆軟。心理特徵：表現為性格沉靜，說話聲音低、容易出汗。容易感冒，要預防受風受寒。

飲食調理：可多吃補氣的食物，如菱角、荔枝、葡萄、土豆、山藥、鰯魚、鱈魚等。特別推薦補虛症很好的山藥，同



時，平和的它也是很好的養生食物。

食譜推薦：十全大補雞（黨參10g、白朮10g、白茯苓10g、甘草5g、當歸6g、川芎3g、熟地10g、白芍10g、黃芩10g、肉桂2g、烏骨雞或小母雞1只、姜3片、大棗2枚），鯽魚黃口湯（鯽魚1條約半斤、黃芩24g、枳殼9g）。

血虛體質（氣虛者常兼有血虛）

形體特徵：面色蒼白，唇甲淡白，兩目乾澀，四肢麻木等。性格特徵：比較內向，膽小，不善交際。發病時傾向於頭暈頭疼，心悸，失眠。對外界環境適應能力：不喜歡冬天和夏天。

飲食調理：多食補血的食物，豬肝、黑米、大棗、花生、櫻桃、椰子、龍眼肉、黑芝麻、南瓜等。特別推薦桂圓，可補血，還有豐胸的作用。

食譜推薦：四物湯燉雞、五彩蒸魚。

陰虛體質（血虛易發展為陰虛）

形體特徵：形體瘦長。心理特徵：性情急躁、外向好動、活潑。容易患陰虧燥熱病變，喜歡冬季。

飲食調理：多吃補陰的食物，如鴨肉、蕎麥、小麥、甲魚、銀耳、黑木耳等。

食譜推薦：益氣養陰排骨湯（黃芩15g、山藥、玉竹10g、麥冬10g、石斛10g、姜2片、小排骨250g，要滋潤皮膚者還可加入白芷），芝麻拌雙耳（黑木耳和銀耳）。

陽虛體質（氣虛易發展為陽虛）

形體特徵：形體白胖、臉色發白、肌肉鬆軟。心理特徵：性格多沉靜、內向。容易水腫，手腳冰涼，喜歡吃熱的東西。喜歡夏天。

飲食調理：多吃補陽的食物，如羊肉、白菜、番茄等。

食譜推薦：當歸生薑羊肉湯。

痰濕體質

形體特徵：肥胖、腹部肥滿鬆軟。心理特徵：偏溫和，穩重謙恭，善忍耐。多表現為面色黃腫、容易睏倦、舌體脹大、胸悶、痰多等，還容易關節酸痛、腸胃不適，易患高血壓、糖尿病等文明病。不適應潮濕的環境。

飲食調理：要控制體重和改善飲食習慣。要多吃祛濕的食物，如白扁豆、薏苡仁、香菇、陳皮、鱸魚等。

食譜推薦：白扁豆肉片湯、香菇燜鱸魚。

瘀血體質

瘦人居多，性格易內郁、易煩、急躁健忘。皮膚暗、眼眶偏黑、痛經等。易出血、腫塊、中風、得冠心病等。不耐風寒。

飲食調理：要做好護暖工作。要多吃活血的食物，如薺菜、佛手、黑木耳、洋蔥、藕、桃子、栗子等。

食譜推薦：鯉魚赤豆湯。

氣鬱體質



瘦人居多，性格內向不穩定，長期情致不暢，敏感脆弱。發病傾向為抑鬱症、失眠等。女性容易乳房脹痛等。對精神刺激適應較差。

飲食調理：多吃理氣的食物，如佛手、橙子、白蘿蔔、萐薜等。

食譜推薦：蘿蔔絲炒牛肉、黃芩紅燒萐薜。



健康長壽該怎麼吃？長壽老人的飲食吃什麼？養生學家和營養學家在大量調查中發現，長壽老人的日常飲食有十大愛好。

喜歡喝粥

歷代醫家和養生學家對老人喝粥都十分推崇。《隨息居飲食》說：「粥為世間第一滋補食物。」粥易消化、吸收，能和胃、補脾、清肺、潤下。

小米是老人的最佳補品

老人最喜歡小米，把小米當成最好的滋補佳品。小米是谷子去皮後的顆粒狀糧食，歷來就有「五穀雜糧，谷子為首」美稱。體弱有病的老人常用小米滋補身體。祖國醫學認為，小米益五臟，厚腸胃，充津液，壯筋骨，長肌肉。清代有位名醫說：「小米最養人。熬米粥時的米油勝過人參湯。」可見，長壽老人喜歡「米」很有道理。

珍珠玉米當主食



長壽老人飲食的九大愛好

玉米，別名玉蜀黍、苞谷、珍珠玉等，它與水稻、小麥並稱為世界三大農作物，是世界公認的「黃金作物」，也是長壽老人離不開的主食。醫學家研究中發現老玉米裡含有大量的卵磷脂、亞油酸、谷物醇、維生素E，所以不容易發生高血壓和動脈硬化。從長壽老人的體質看，他們很少有高血壓和動脈硬化，這與他們把吃玉米當成主食密切相關。

天天一斤奶

喝奶是長壽老人的普遍習慣，尤其是居住在城市的壽星更是這樣。

牛奶營養豐富又比較全面。奶中賴氨酸含量較高，膽固醇含量低，碳水化合物全部為乳糖，在腸道中可以轉化為乳酸，有抑制腐敗菌生長的作用。牛奶奶含鈣很豐富，吸收率也很高，還含有較多的維生素A、D、核黃素等，這些對老人來說是必要的、有益的。

牛奶經發酵後製成乾酪，吃乾酪可以預防齲齒。喝酸奶能降低膽固醇，所以常喝酸奶的人不易患心血管病，還能明目、固齒、防止細胞老化等。

每天吃一個雞蛋

每天吃一個雞蛋已成為長壽老人的普遍習慣。蛋清中含大量水分、蛋白質。蛋白質有極豐富的氨基酸，且組成比例非常適合人體需要，這種蛋白質在人體中利用率最高。蛋清蛋白對肝臟組織損傷有修復作用。蛋黃中的卵磷脂可促進肝細胞的再生，還可提高人體血漿蛋白量，增強機體的代謝功能和免疫能力。卵磷脂被人體消化後，可釋放出膽鹼，膽鹼可改善記憶力。

蛋黃含的無機鹽、鈣、磷、鐵和維生素都比較豐富。雞蛋中含有大量膽固醇，脂肪屬飽和脂肪酸。吃雞蛋過多，會使膽固醇的攝入量大大增加，會引起動脈粥樣硬化和危害心腦血管，並增加肝、腎負擔。所以，每天吃12個就可以了。長壽老人們從不多吃。

偏愛紅薯

吃紅薯是長壽老人的一大喜好。紅薯有五大功效：1·和血補中，營養豐富；2·寬腸通氣，促進排便；3·益氣生津，增強免疫；4·含抗癌物質，能防癌抗癌；5·抵抗衰老，防止動脈硬化。醫學家說，紅薯含有大量黏蛋白，故能防止肝臟和腎臟結締組織萎縮，使人體免疫力增強。還具有消除活性氧的作用，避免了活性氧誘發癌症。又因紅薯中含鈣、鎂較多，所以能防止骨質疏鬆症。由此可見，紅薯不愧為長壽老人的飲食一寶。

豆腐是老人喜歡的美食

豆腐主要成分是蛋白質和異黃酮。豆腐的功效具有益氣、補虛、降低血鉛濃度，保護肝臟，促使機體代謝的功效，常吃豆腐有利於健康和智力發育。老人常吃豆腐對於血管硬化、骨質疏鬆等症有良好的食療作用。

崇愛大白菜

大白菜，平常菜，老年人，最喜愛。味道鮮美，葷素皆宜，是冬令佳蔬。

老人常說：「白菜吃半年，大夫享清閒。」可見，常吃白菜有利於卻病延年。大白菜含有礦物質、維生素、蛋白質、粗纖維、胡蘿蔔素，還含有分解致癌物質亞硝胺糖口。從藥用功效說，大白菜有養胃、利腸、解酒、利便、降脂、清熱、防癌等七大功效。

冬天不離蘿蔔

長壽老人冬天飲食不離蘿蔔。冬吃蘿蔔，夏吃姜，一年四季保安康。

蘿蔔含有多種維生素和礦物質，不含脂肪。所含的芥子油和澱粉能促進新陳代謝，增進食慾，幫助消化。

蘿蔔是地地道道的老人保健食品。祖國醫學認為，它能化積滯、消食積，療癆咳失音，治吐血、衄血、消渴、止痢、祛頭痛，利小便等；生吃可以止渴、清內熱、化痰止喘和助消化；蒸熟吃能消食健脾，並有補益功效。

「蘿蔔就茶」。吃點蘿蔔，喝點茶水，能消除燥熱，祛體內鬱積熱之氣，對恢復精氣神有很好作用。蘿蔔和肉一起燉煮，味道也很好。但不能與人參、橘子同吃。

胡蘿蔔是老人心愛物

胡蘿蔔也是老人都喜愛的心愛物。

胡蘿蔔富含維生素A，有極為豐富的胡蘿蔔素。研究表明，胡蘿蔔能提供抵抗心臟病、中風、高血壓及動脈硬化所需的各種營養成分。

胡蘿蔔素在高溫下也很少破壞，容易被人體吸收，然後轉變成維生素A，所以能治療因缺乏維生素A而引起的夜盲症和眼乾燥症。胡蘿蔔素祇有溶解在油脂中才能被人體吸收。因此，有經驗的老人常把胡蘿蔔切成片或絲同油炒，這樣，胡蘿蔔素的保存率可達79%以上，切片油炸，胡蘿蔔素保存率為81%，切片和肉一起燉，胡蘿蔔素的保存率高達95%。

胡蘿蔔還有促進大腦物質交換，增強記憶力的作用。讀書學習前吃一盤炒胡蘿蔔絲，有利於鞏固記憶。

