



九種體質都有食療方

中醫認為，人體有平和、氣虛、陽虛、陰虛、痰濕、濕熱、血瘀、氣鬱和特稟九種體質，其與健康和疾病密切相關。基於體質的可變性，根據臨床經驗，建議大家選好五谷、五果、五蔬、五畜，從飲食來調整陰陽氣血的偏盛偏衰，使陰陽平衡，達到改善體質的目的。體質好了自然身體好，精力旺盛。

平和質：粳米、粳米、甘薯、蘋果。表現為體型勻稱健壯、體態適中；精力充沛、目光有神、面色紅潤；飲食正常、二便正常；舌色淡紅、苔薄白、脈和緩有力；性格開朗，患病較少，對外界環境適應力強。這類人無疾病表現，按照《黃帝內經》養生原則，重在保持飲食有節、起居有常、不妄勞作、保持積極心態即可。食療宜選用性味平和的食物，粳米、燕麥、西蘭花、粳米、萵苣、木耳、甘薯、蘋果等都是不錯的選擇。

氣虛質：粳米、葡萄、南瓜、牛肉。表現為肌肉鬆軟不實、體態瘦弱；元氣不足、精神不振、易疲勞；常出現氣短、自汗等氣虛癥狀；舌淡紅、舌邊有齒痕；性格內向，易患病，病後恢復慢，不耐受風寒暑濕之邪。這類體質的人群，飲食上要健脾胃、固護中焦；起居上要做到勞逸結合，睡眠充足，春冬兩季注意保暖，防寒邪傷脾胃。“五谷”多吃粳米，粳米甘平，以煮粥食，粥飯為世間第一補人之物；“五果”多吃葡萄，葡萄益氣力、久食輕身延年；“五菜”選南瓜，能補中益氣、解毒殺蟲；“五畜”宜選牛肉，補氣與黃芪同功。推薦藥膳為山藥粳米粥、金湯素四寶（南瓜汁煮粳米、山藥、蓮子等）。

陽虛質：糯米、大棗、韭菜、羊肉。表現為陽氣不足、畏寒怕冷、手足不溫、精神不振、喜熱飲、舌淡胖嫩，性格多沉靜內向，易患痰飲、腫脹、泄瀉等寒證。這種體質的人群，在寒熱交替之際，衣物更換幅度不要太大，注意保暖；冬季多運動，夏季不宜劇烈活動；飲食多吃些性的食物，如肉類熱食，少吃生冷食物；起居保證充足睡眠，避免勞累過度。“五谷”可用糯米，脾肺虛寒者宜之；“五果”宜用大棗，能補中益氣、養心神、助脾胃、保肺氣；“五菜”選韭菜，溫中、行氣；“五畜”為羊肉，能補氣血之虛。推薦藥膳為韭菜炒滑蛋、胡蘿卜馬蹄燉羊肉、核桃花生糊、杜仲桂花茶等。

陰虛質：小米、桑葚、枸杞葉、豬皮。表現為體型偏瘦、口燥咽乾、手足心熱、易煩躁、喜冷飲、大便乾燥、舌紅少津；性格外向、性情急躁、好動。這類人群飲食盡量以清淡為主，少食辛辣溫燥之品；起居作息規律，少煩躁動怒，以免熱邪傷津而致病。“五谷”選小米，其味咸淡，氣寒下滲，為“腎之谷”；“五果”宜選桑葚，單食能止消渴；“五菜”選枸杞葉，滋養肺腎；“五



畜”選豬皮，豬皮具有清虛熱、潤肌膚、補血的作用。推薦藥膳為小米南瓜粥、黃豆炖豬皮、桑葚汁等。

痰濕質：扁豆、梨、冬瓜。表現為體型肥胖、腹部肥滿、面部皮膚油膩、口黏膩、胸悶痰多、喜食肥甘甜黏等，這類體質者飲食應多吃健脾利水之品，如冬瓜，少食肥甘厚膩之品，以免助濕生痰；平時多鍛煉，至汗出為宜；家居環境以乾燥清爽為宜，避免潮濕，防濕邪侵襲。“五谷”選扁豆，有健脾益氣、消暑化濕及利水消腫之功效；“五果”選梨，能潤肺清心、消痰降火、解瘧毒；“五蔬”選冬瓜，有助利水、消痰、清熱。推薦藥膳為扁豆粉葛魚湯、冬瓜荷葉煲瘦肉、鮮西瓜翠衣（即西瓜皮）炒洋蔥、雪梨炖銀耳、荷葉茶等。

濕熱質：綠豆、西瓜、苦瓜。表現為體態偏瘦、面垢油光、口幹口苦、身重困倦、大便黏滯不暢或燥結、小便短黃、苔黃膩等，男性易陰囊潮濕，女性易帶下增多。這類體質的人群，飲食要避免油膩溫燥之品，加強鍛煉；居住環境要通風乾燥，防濕熱加劇。“五谷”選綠豆，有消熱解



毒、消暑、利水的功效；“五果”選西瓜，能除心包之熱；“五蔬”為苦瓜，能瀉六經實火，清暑、益氣、止渴。推薦藥膳為菊花綠豆糕、苦瓜黃豆排骨湯、菊花羅漢果茶等。

血瘀質：燕麥、山楂、蓮藕。表現為膚色晦暗、口唇黯淡、性格煩躁、健忘，這類體質的人群飲食宜配伍活血行氣的食物，如山楂、玫瑰，避免生冷之品；生活中多做有利關節活動的運動，比如健美操、瑜伽等，防止瘀血阻滯經脈造成關節疼痛不利。保持心情舒暢，少生悶氣，少動怒，防傷肝致疏泄不利。“五谷”選燕麥，有健脾益氣、補虛止寒、養胃潤腸之功；“五果”選山楂，能健脾胃、行氣消滯；“五蔬”選蓮藕，生津、化痰、止渴除煩、開胃消食。推薦藥膳為燕麥粥、芹菜木耳炒藕片、山楂餅、玫瑰茉莉桂圓茶等。

氣鬱質：蕎麥、橙、菠菜。表現為神情抑鬱、情感脆弱、舌淡紅、苔薄白、性格內向不穩定、煩悶不樂、敏感多慮，這類人群飲食上建議多食芽菜類、綠葉類、行氣類的食物，如春芽、韭菜、陳皮粥等，以發散疏理氣機。生活中注意脅肋部保暖，使肝臟生理功能正常。氣機暢達、氣血調和則精神乃居，保持心境平和可調養心神。“五谷”選蕎麥，做面食能開胃、益氣力、御風寒；“五果”宜選橙，開胃、理氣、潤肺；“五菜”選菠菜，開胸膈、通腸胃、潤燥活津。推薦藥膳為蕎麥面（餅）、菠菜蛋花湯、合歡花茶等。

特稟質：粳米、蘋果、小白菜、豬肉。表現為有咽癢、鼻塞、噴嚏等癥狀，易患哮喘、蕁麻疹、花粉癢及藥物過敏，對外界適應能力差。此體質多是先天不足，飲食上注意葷素搭配，過敏體質者要避開辛辣、腥味等刺激性強的食物；生活中，要注意季節變化，尤其是春秋季，減少外出時間，防止花粉等異物過敏。“五谷”首選粳米，粳米被古代養生學家陶弘景贊為“仙家作飯餌”；“五果”選蘋果，生津潤肺、除煩開胃；“五蔬”選小白菜，甘平養胃；“五畜”選豬肉，能補腎、滋肝陰。推薦藥膳為粳米粥、清炒小白菜、芝麻糊、蘋果拔絲、靈芝百合茶等。



生氣了，緩一緩再上床

古語說夫妻“床頭吵架床尾和”。這句話有兩層意思：一是夫妻間不記仇，容易和好；二是性生活有助於消除夫妻矛盾和不良情緒。不過，這句話容易誤導婚姻中的男人。男人以為，只要在性上給女人“甜頭”，就能消除女人的不滿情緒。

性生活能否消除夫妻間的不良情緒，要看情緒的大小和變化趨勢。一般來說，小情緒容易被性生活衝淡、消除；大情緒（吵架）只有在情緒趨向緩和、好轉時，性生活才能進行。此時，不僅性愛的感受極好，而且會加快夫妻不良情緒的消除。但需要注意，在較大的情緒沒有緩和時，夫妻之間不宜進行性活動。

夫妻間有不良情緒，說明兩人存在對立對抗。情緒越大，對立越強烈，夫妻難以在心身上達成統一，性活動難以進行。主要原因是：第一，夫妻很難從情緒化狀態進入性意識狀態，性興奮困難，男性難以勃起、女性難以濕潤；第二，主觀上會加劇對抗，出現性排斥行為。若男方強行為之，那就是“婚內强奸”了，女方的性自尊受到傷害，會讓之前的不良情緒更加高漲，容易傷害夫妻關係。所以，從性健康和維系婚姻關係的角度來說，要想進行性愛，應先消除對方不良情緒，最起碼要讓對方的情緒處於好轉狀態。如何消除情緒，方法因人而異。

一是女方有情緒。如果情緒是男方引起的，比如男方下班沒有及時回家、忘記了結婚紀念日等。男方擁抱、甜言蜜語、承諾、哄寵有效。這樣做是讓女方及時感受到男方的愛。

二是男方有情緒。如果情緒是女方引起的，女方向解釋、道歉是有效的，雖然女方撒嬌也有作用，但效果較弱。

三是雙方都有情緒。夫妻間發生衝突，雙方都有情緒。為化解情緒，男人應把握方向，見機轉移話題，讓步、妥協、擁抱；女方應善解人意，給對方一個臺階。當然，若是因原則問題引發不滿，就要先解決問題，才能化解情緒。總之，婚姻中難免有不良情緒發生，若能妥善處理好情緒與性生活的關係，也是婚姻成熟的標志。

黑胡椒增香，白胡椒提鮮

黑胡椒和白胡椒祇有一字之差，但味道差別却較大，在京調和挑選上也有所不同。

黑胡椒味道香濃，增加辛香的效果尤為突出，適合用于肉菜和煎烤類菜肴，比如黑椒牛排、黑椒烤蝦等。它還能讓素菜變得有“肉味”，比如黑椒杏鮑菇。優質的黑胡椒顆粒大小均勻，飽滿，香味強烈，顏色為黑褐色。

白胡椒味道沒有黑胡椒那麼濃烈，主要用于提鮮，比如做湯時撒一點，味道立馬提升，不會有明顯的辛辣味。它還能去腥，在腌制魚、肉、和餡時，加一點就能起到很好的效果。優質的白胡椒應該是淡灰黃色的，大小均勻，聞起來有嗆鼻子的辛辣味。劣質的白胡椒一般顏色發深黃，大小不均勻，聞起來味道也淡。

加黑豆抑制壞膽固醇 搭山藥強身效果翻倍

羊肉配四樣，滋補又美味

俗話說“冬吃羊肉賽人參，春夏秋食亦強身。”自古以來，羊肉一直是國人眼中的滋補佳品。從現代營養學角度來看，其富含優質蛋白質和血紅素鐵，對健康有多種好處。在烹調上，羊肉有不少“好搭檔”，有的可以營養互補，有的能增加美味，還有的會讓滋補功效加倍。

羊肉+黑豆，提高蛋白質利用率。羊肉和黑豆都富含優質蛋白質，但它們的來源不同，氨基酸的組成比例也不太一樣，兩者一起炖煮，能夠起到氨基酸互補的作用，更有利于蛋白質的吸收利用。此外，黑豆還能“中和”羊肉裏一些不利于健康的因素。比如，羊肉中含有較多的飽和脂肪和膽固醇，而黑豆含有的植物固醇有助抑制人體對“壞”膽固醇的吸收，同時黑豆還含有較多的不飽和脂肪酸，有助於降低血脂，保護血管。

羊肉+白蘿卜，除膻味解油膩。如果不喜歡羊肉的膻味，炖煮時可以加些白蘿卜，其味道辛辣，有助減輕羊肉的膻味。白蘿卜低脂肪低熱量高膳食纖維，和羊肉搭配不但能營養互補，還能減輕油膩感。此外，從中醫角度來說，白蘿卜性寒涼，能潤燥清火，而羊肉比較溫熱，兩者搭配可以平衡。

羊肉+胡蘿卜，護眼明目。胡蘿卜是公認的“護眼明星”，其富含的胡蘿卜素能在人體內轉化為維生素A。維生素A是構成視網膜感光物質的成分，可保證暗光下明暗變換時視力不受影響。如果維生素A不足，人體從亮到暗的適應能力就會下降，感覺晚上看不清東西、明暗變換難以適應。胡蘿卜素是一種脂溶性的營養素，羊肉中的脂肪能促進其吸收利用。

羊肉+山藥，強身健體。和羊肉一樣，山藥也是一種非常優秀的滋補食品。中醫認為，山藥有健脾、補肺、固腎的作用，認為它能令人強身健體、延年益壽，道家傳統食用的“神仙粥”也以山藥為主要原料之一。從現代營養學的角度來看，山藥含有皂甙、黏蛋白、黏多糖、氨基酸、維生素C等保健物



質。因此炖羊肉時加上山藥，能增強滋補效果。從口味上來說，山藥的柔潤和牛肉的鮮美相得益彰，還能讓湯汁乳白，鮮味柔和。

最後，需要說明的是，除了單獨和羊肉搭配，這些食材還可以組合起來跟羊肉一起炖煮，大家可以根据自己的口味選用。

蘿卜炖羊肉

原料：羊肉300克，胡蘿卜半根（中等大小），白蘿卜1/3根（中等大小），黃酒、姜、香菜適量。
做法：1.羊肉洗淨，切塊，涼水下鍋，水開後撇去浮沫。在撇的過程中，要用勺子從底部翻動羊肉，使底部的血污也能翻到水面上來撇掉。浮沫撇淨後撈出羊肉。2.將兩種蘿卜洗淨、切成滾刀塊備用。3.鍋中燒開水，放入焯燙好的羊肉、黃酒、姜片，大火煮沸15分鐘。4.蓋上蓋子，把大火轉成小火繼續煮1小時。5.將兩種蘿卜放入鍋中繼續燉30分鐘，直到羊肉、蘿卜軟爛，調入鹽，出鍋後撒上香菜即可食用。

提示：這道湯中的羊肉也可以用羊排代替，煲好的湯飲用之後，羊排、羊肉可以蘸料汁食用。