

养生堂

辨识体质 科学养生

□李伯群

体质即机体素质,是指人体秉承先天(指父母)遗传、受后天多种因素影响,所形成的与自然、社会环境相适应的功能和形态上相对稳定的特性。它反映机体内阴阳运动形式的特殊性,这种特殊性由脏腑盛衰所决定,并以气血为基础。

《中医体质分类与判定》将体质分为平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质,旨在为体质辨识及与中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供依据,使体质分类科学化、规范化。

平和体质

体质特点 面唇色泽红润,头发稠密而有光泽,肌肤润泽,目光有神,鼻色明润,嗅觉灵敏,味觉正常,精力充沛,不易疲劳,可以耐受寒热,睡眠安和,胃纳良好,大小便正常,性格随和开朗,不易患病,对自然环境和社会环境适应能力较强。

饮食指导 宜规律,有节制,不偏食,不嗜食,多吃五谷杂粮、水果和蔬菜。

气虚体质

体质特点 气短懒言,语声低怯,精神不振,肢体容易疲乏无力,时有汗出,头晕健忘,面色萎黄或淡白,目光少神,唇色少华,口淡,舌淡红、胖嫩、可有齿痕,不耐受风、寒、暑、湿邪,易患感冒、内脏下垂等病,病后易迁延,康复缓慢。

饮食指导 宜选用性平偏温、健脾益气的食物,如大米、小米、南瓜、胡萝卜、山药、大枣、香菇、莲子、黄豆、豆腐、鸡肉、鸡蛋、牛肉等。尽量少食或不食槟榔、生萝卜等耗气的食物,不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热的食物,应保持平稳、乐观的心态,不可过度劳神等。

阳虚体质

体质特点 平时怕冷,手足不温,口唇色淡,毛发易脱,精神不振,易出汗,易因多睡、疲乏,喜热饮食,大便溏薄,小便清长,耐夏不耐冬,易感风、寒、湿邪,性格多沉静、内向、不喜言。

饮食指导 可多吃甘温益气的食物,如猪肚、核桃、胡桃、栗子、桃子、葡萄、榴梿、菠萝、桂圆、荔枝、茴香、韭菜等。烹调时可加入辛温之葱、生姜、胡椒、咖喱、辣椒等调味品,或与羊肉、牛肉、鸡肉等温性肉类同煮。

阴虚体质

体质特点 手足心热,鼻干咽干,口干少津,喜喝冷饮,面色潮红,有烘热感,两目干涩,视物模糊,唇红略干,易起裂纹,眩晕耳鸣,失眠,皮肤发干,小便短,大便干燥。耐冬不耐夏,不耐受暑、热、燥邪;易出现津液不足之征象,如干燥综合征、便秘等。

饮食指导 宜清淡,少食肥肉、甜、黏、油腻食物,少饮酒,最好不饮酒。多吃些水果和蔬菜,如葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物。忌嗜酒。

痰湿体质

体质特点 面部皮肤易出油,汗多且黏,胸闷痰多,面色黄胖而黯,眼皮浮肿,神倦懒动,嗜睡易困,身重如裹不爽,口中黏腻或发甜,喜食肥甘食物,小便混浊,大便溏软而黏,关节疼痛重者,肌肤麻木不仁或妇女白带过多。对梅雨季节及湿重环境适应能力差,易患消渴(糖尿病)、卒中、胸痹。

饮食指导 宜清淡,少食肥肉、甜、黏、油腻食物,少喝酒,最好不喝酒。多吃些水果和蔬菜,如葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物。忌嗜酒。

湿热体质

体质特点 面垢油光,易生痤疮粉刺,口苦,口干,口臭,身重困倦,心烦懈怠,眼筋红赤,小便短赤,大便燥结或臭秽且黏滞,阴囊潮湿或带下量多味大色黄,对湿重或气温偏高环境,尤其夏末秋初湿热交蒸天气较难适应,容易心烦急躁,易患痤疮、痔疮、疖疔、黄疽以及热淋等。

饮食指导 宜清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等。忌食辛辣燥烈的食物,如大热之辣椒、姜、葱、蒜等,大补之牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等温阳食物;忌过食温热水果,如荔枝、桂圆等;忌酗酒和服用补药。

血瘀体质

体质特点 面色晦滞、发黑发黯,两颧易见黄褐斑或色素沉着,口唇色黯,眼周黯黑,肌肤甲错,可有头、胸、肋、少腹或四肢等处针刺样疼痛。一般皮肤干燥、粗糙,容易烦躁、健忘等。舌紫黯或有瘀点、瘀斑,舌下静脉曲张,不耐受寒邪,易患痛证、血症等。

饮食指导 可多吃红糖、黄酒、杏仁、山楂、红花等,少食寒凉食物。拍打神阙穴、肝俞穴、太冲穴、期门穴、血海穴、委中穴、膈俞穴等穴位,活血化瘀。

气郁体质

体质特点 失眠多梦,健忘,惊悸怔忡,常有忧郁面貌,神情多烦闷不乐,敏感多疑,胸胁胀满,两肋窜痛;或乳房胀痛,或叹息、叹气,或嗝气呃逆,或咽有异物感,大便偏干。对精神刺激适应能力较差,不适应阴雨天气。易患郁证、神经官能症等,形体消瘦者居多。

饮食指导 睡前忌饮茶、咖啡等提神醒脑的饮品。在五谷杂粮的基础上多吃小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂、荞麦、柑橘皮(陈皮)、梅花、玫瑰花等具有行气解郁、消食醒神作用的食物。

特禀体质

体质特点 先天失常,以生理缺陷、过敏反应等为主要特征,过敏体质者多有哮喘、风团、咽痒、鼻塞、打喷嚏等。

饮食指导 宜清淡,均衡,粗细搭配适当,荤素配伍合理。忌食生冷、辛辣、肥甘油腻及各种“发物”,如鸡翅、鸭翅、羊肉、海鲜等。宜经常按揉迎香穴、素髎穴、印堂穴等穴位。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

喝洋葱汤开胃降脂

□刘昂

材料:番茄200克,洋葱100克,生姜3片。和香油即可。功效:洋葱汤具有开胃提神、抗菌消炎、降糖降脂、抗氧化抗衰老、补充钙质等在锅中加入1200毫升清水,放入生姜,大火煮沸。再放入番茄、洋葱,煮沸后改中火约煮15分钟,加适量食盐。功效:预防骨质疏松,疗效显著。(作者供职于河南省中医院健康体检中心)

遗失声明

王宣懿的出生医学证明(编号:F410658885,出生日期:2005年10月5日)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!联系电话:(0371)85966391 联系人:杨小玉 投稿邮箱:54322357@qq.com

第41次全国特色医疗名医学术交流暨风湿骨病痛症论坛的通知

本次会议由国家民政部登记注册的中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、全国中医科技推广先进单位北京聚医医药科学研究院、中国医疗卫生信息网联合主办的中医药学术会议,定于2019年4月24-27日(4月23日报到)在浙江省宁波市召开。特邀各级中医特色医疗名医,中医风湿、骨病、痛症防治专家、乡村中医,中医养生康复保健者及民间中医参会。

会议内容 一、特邀有关专家作中医医术确有专长人员医师资格考核政策解读及培训。二、特邀有关专家作中医药防治风湿、骨病、痛症的学术讲座和培训。三、评选特色医疗和风湿骨病痛症防治方面的优秀人才、优秀论文及成果。四、赠发《中医药防治风湿骨病经验荟萃》《民间实用验方效法1000首》《中医药治疗痛症的经验荟萃》等珍贵书刊。

五、代表们作经验交流。六、会后参观两天(到舟山和奉化)。七、向每位代表颁发参会纪念奖章。会议征稿 欢迎提供中医药治疗风湿骨病痛症及其他常见病、多发病方面的经验总结论文或临床实践体会。每文2000字左右,在4月13日前发电子信箱13366005273@163.com。入选论文授予“特色医疗优秀论文奖”或评选优秀成果,并邀请作者参加会议交流,会后可安排在有关杂志上发表。

会议时间及费用 4月23日全天为会议报到时间,4月24-25日为会议及培训时间,4月26-27日为参观时间,4月28日返程。每位代表需交参会报名费300元,会务及资料培训费1500元,会议期间食宿、参观统一安排,费用自理。本报读者凭报纸参会可减免会务费800元。

请在4月13日前将参会报名费,交流论文(无论文者也可报名),个人技术简介,申请评选优秀学术成果、优秀论文等材料,2寸照片(3.5厘米x5.3厘米)4张用快递寄北京市100036-98信箱宁波会议会务组叶续宗收,邮政编码:100036。4月23日以前可电话报名。联系电话:(010)83210238、18511329528、18515917952、18500577884。也可以加微信j570405报名。

药斗® 医用柜 张家三代技艺 86年传承 全国300多家三甲医院在使用 主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜 营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

郑州松恩生物科技有限公司 郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药疗法,具有不痛苦、操作简单的特点,对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。加盟松恩,使您的药店、诊所可以成功转型发展。地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。联系人:李经理 电话:13275972217

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术 联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

中药外治实用技术培训班 每期时间为两天,食宿费150元,资料费50元,提前预约报名,满50人开班。地点:河南省安阳市 主办单位:安阳市正本中药外治研究所 主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院。百度搜索“伦西全”可了解详情) 联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号) 来信来电即寄详细授课内容