

# 山东枣庄国康中医体质辨识仪提醒：夏季九大体质养生大全

产品名称	山东枣庄国康中医体质辨识仪提醒：夏季九大体质养生大全
公司名称	山东国康电子科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	山东国康:gk
公司地址	山东省枣庄市薛城常庄镇疏港路168号
联系电话	13616324057

## 产品详情

炎炎夏日，如何度过一个健康舒适的夏日?专门为夏季不同体质的人准备了养生穴位，生知识，下面和惠药房一起来学习一下吧!

1. 和平质夏天一轻涂。夏天阳盛，气候炎热，其本性似火，万物繁茂。夏季宜清补，应选择清热秋、清淡芳香的食物，不宜食用发热较浓的食物。多吃新鲜水果，如西瓜、菠萝等。其他清凉食品如金银花、菊花、芦根、绿豆、冬瓜、苦瓜、黄瓜、生菜、豆芽等，可酌情食用以清热。

2、气虚质夏鉴虚体质为“无病三穴虚”、“强火食气”。“着火”指的是过度活跃的阳，热的药和食物，炎热的天气。“壮火”指的是消耗耗散，“气”指的是气魄正常，脏腑功能正常。因此,气虚体质的人应该做一个好工作夏天,防止中暑,避免长时间在烈日下工作,适当饮用荷叶西瓜皮茶,菊花茶,绿豆汤和其他减少内部热量heat-clearing药用茶和食物,但不是太多的食物,否则易伤脾胃虚症加重气虚倾向。

3、阳虚质夏天是补充阳气的季节。对于一些患有慢性疾病的人，如哮喘、支气管炎、慢性鼻炎、慢性结肠炎、慢性胃炎、痛经等，阳虚者可选择“冬病夏治”来改善身体状态。一般连续使用3年，有效率可达50%~70%。夏季尽量少在有空调的环境中生活和工作;同时，避免在树荫下和通风较强的通道下长时间停留，不要在户外、树荫下、通道等地方睡觉。尽量不要喝冷饮，吃冷食。4. 阴不足夏季天气炎热，应避免烈日暴晒，避免出汗过多，以防椰尽量在阴凉处。同时可以适当吃一些西洋参、生买饮等中药，以及梅子汤、西瓜等饮料、水果。

5、痰湿质夏天多雨，很热。脾湿困脾，导致脾虚功能紊乱，口淡无味，食欲不振，消化不良，便溏等脾虚。相反，脾虚易湿痰。因此，夏季有痰湿的人应以健脾祛湿为主，健脾能清湿，可以多吃冬瓜、薏苡仁、芡实、红豆等。

6、湿热质夏季潮湿季节对于湿热体质的人来说是一个重要的季节。夏季炎热潮湿，应减少户外活动的时问。夏季天气炎热，应注意脾除湿、肝胆;尽量少吃辛辣油腻的食物;多吃绿豆、黄瓜、芹菜、莲藕等热湿食品;避免过量饮用冰沙及冰饮;冰啤要少喝，慢喝;可以喝一些生姜茶，可以起到健脾阳和除湿的作用。

7.血瘀血瘀体质的人不宜在炎热的夏季长时间待在烈日下，也不宜贪图凉爽，以免加重气血郁结;你可以尝试“冬病夏治”。夏天是比游泳更好的体育锻炼，可以有效改善心血管系统功能，改善血瘀体质，特别是对老年人非常有益，但千万不要在冷水中游泳。运动后不要用冷水，这样邪在里面;洗个热水澡，既能消除疲劳，又使人感到舒适。

8.气质量停滞不前气滞的人要注意避免生、寒、腻、肥、腻的充盈产品，过多的食物会损害胃和脾，影响食物的消化吸收，阻碍气滞顺畅。应吃清心养肺的食物，而有解热功能的食物，如绿豆、西瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜等。可以喝玫瑰茶，还可以选择一些芳香药物，以换湿调气，如广藿香、裴兰、荷叶、香薷、西瓜翠漪、竹叶等。气郁的人睡眠大多不好，夏天温度高，更难以入睡。及时的午睡可以作为一种补偿，但午睡时间是一个小时左右，不要太长。

9.特殊的品质人体夏季饮食的特殊性质应是清淡柔软，易于消化，少吃肥厚味浓而辛辣的东西。多吃新鲜蔬菜水果，不仅能满足营养需求，还能预防中暑。但是要注意不要吃菠萝和其他可能引起过敏的水果。主食应清淡，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。还可以适当喝一些提神饮料，如梅子汤、菊花茶等。但冷饮要适量，不要偏食寒食，否则会损害日晒和身体。