

# 中医体质辨识仪体质调理建议

产品名称	中医体质辨识仪体质调理建议
公司名称	济宁市奥之星电子科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:奥之星 颜色:白蓝 物流:德邦
公司地址	山东省济宁市任城区南张街道红星西路南张建筑公司宿舍北5排4号（注册地址）
联系电话	0537-2583299 15564760972

## 产品详情

### 平和质体质的中医药保健方法

1.情志调摄宜保持平和的心态。可根据个人爱好，选择弹琴、下棋、书法、绘画、听音乐、阅读、旅游、种植花草等放松心情。

### 2.饮食调养

饮食宜粗细粮食合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣食品；不要过饥过饱，也不要进食过冷过烫或不干净食物；注意戒烟限酒。

四时饮食调养：春宜多食蔬菜，如菠菜、芹菜、春笋、荠菜等。夏宜多食新鲜水果，如西瓜、番茄、菠萝等，其他清凉生津食品，如金银花、菊花、鲜芦根、绿豆、冬瓜、苦瓜、黄瓜、生菜、豆芽等均可酌情食用，以清热祛暑。长夏宜选用茯苓、藿香、山药、莲子、薏苡仁、扁豆、丝瓜等利湿健脾之品，不宜进食滋腻碍胃的食物。秋宜选用寒温偏性不明显的平性药食。同时，宜食用濡润滋阴之品以保护阴津，如沙参、麦冬、阿胶、甘草等。冬宜选用温补之品，如生姜、肉桂、羊肉等温补之品。

### 3.起居调摄

起居宜规律，睡眠要充足，劳逸相结合，穿戴求自然。

### 4.运动保健

形成良好的运动健身习惯。可根据个人爱好和耐受程度，选择运动健身项目。

### 5.穴位保健

(1) 选穴：涌泉、足三里。

(2) 定位：涌泉位于足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一与后三分之二交点上（见图1）。足三里位于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处（见图2）。

(3) 操作：用大拇指或中指指腹按压穴位，做轻柔缓和的环旋活动，以穴位感到酸胀为度，按揉2~3分钟。每天操作1~2次。

图1 足底部涌泉穴位置示意      图2 小腿外侧足三里穴位置示意

注：图中黑点为涌泉穴      注：图中黑点为足三里穴

## 气虚体质的中医药保健方法

**情志调摄** 宜保持稳定乐观的心态，不可过度劳神。宜欣赏节奏明快的音乐。

**饮食调养** 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、白扁豆、黄豆、豆腐、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑（蛋）、牛肉等。尽量少吃或不吃槟榔、生萝卜等耗气的食物。不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热的食物。

**参考食疗方**：（1）山药粥：山药、粳米，具有补中益气功效，适合气虚体质者食用。（2）黄芪童子鸡：童子鸡、生黄芪，具有益气补虚功效，适合气虚体质易自汗者食用。本方补气力量较强，对气虚表现比较明显者，可每隔半个月食用一次，不宜长期连续服用。

### 起居调摄

提倡劳逸结合，不要过于劳作，以免损伤正气。平时应避免汗出受风。居室环境应采用明亮的暖色调。

**运动保健** 宜选择比较柔和的传统健身项目，如八段锦。在做完全套八段锦动作后，将“两手攀足固肾腰”和“攒拳怒目增力气”各加做1~3遍。避免剧烈运动。

**5. 穴位保健**（1）选穴：气海、关元。（2）定位：气海位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸；关元位于下腹部，前正中线上，当脐下3寸（见图3）。（3）操作：用掌根着力于穴位，做轻柔缓和的环旋活动，每个穴位按揉2~3分钟，每天操作1~2次。

还可以采用艾条温和灸，增加温阳益气的作用。点燃艾条或借助温灸盒，对穴位进行温灸，每次10分钟。艾条温和灸点燃端要与皮肤保持2~3厘米的距离，不要烫伤皮肤。温和灸可每周操作1次。

## 阳虚体质的中医药保健方法

1. 情志调摄 宜保持积极向上的心态，正确对待生活中的不利事件，及时调节自己的消极情绪。宜欣赏激昂、高亢、豪迈的音乐，如《黄河大合唱》等。

2. 饮食调养 宜选用甘温补脾阳、温肾阳为主的食物，如羊肉、鸡肉、带鱼、黄鳝、虾、刀豆、韭菜、茴香、核桃、栗子、腰果、松子、红茶、生姜等。少食生冷、苦寒、黏腻食物，如田螺、螃蟹、海带、紫菜、芹菜、苦瓜、冬瓜、西瓜、香蕉、柿子、甘蔗、梨、绿豆、蚕豆、绿茶、冷冻饮料等。即使在盛夏也不要过食寒凉之品。参考食疗方：（1）当归生姜羊肉汤；（2）韭菜炒胡桃仁：生胡桃仁、韭菜。

3. 起居调摄 居住环境以温和的暖色调为宜，不宜在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。平时要注意腰部、背部和下肢保暖。白天保持一定活动量，避免打盹瞌睡。睡觉前尽量不要饮水，睡前将小便排净。

4. 运动保健 宜在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，尽量避免在大风、大寒、大雪的环境中锻炼。日光浴、空气浴是较好的强身壮阳之法。

## 5. 穴位保健

（1）选穴：关元、命门。

（2）定位：关元（位置见气虚质）。命门位于腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中（见图4）。

（3）操作：两穴均可采用温和灸（见气虚质）的方法，每周进行1次。关元穴还可采用掌根揉法（见气虚质），按揉每穴2~3分钟，每天1~2次。也可配合摩擦腰肾法温肾助阳，以手掌鱼际、掌根或拳背摩擦两侧腰骶部，每次操作约10分钟，以摩至皮肤温热为度，每天1次。

## 阴虚体质的中医药保健方法

1. 情志调摄 宜加强自我修养、培养自己的耐性，尽量减少与人争执、动怒，不宜参加竞争胜负的活动，可在安静、优雅环境中练习书法、绘画等。有条件者可以选择在环境清新凉爽的海边、山林旅游休假。宜欣赏曲调轻柔、舒缓的音乐，如舒伯特《小夜曲》等。

2. 饮食调养 宜选用甘凉滋润的食物，如鸭肉、猪瘦肉、百合、黑芝麻、蜂蜜、荸荠、鳖、海蜇、海参、甘蔗、银耳、燕窝等。少食温燥、辛辣、香浓的食物，如羊肉、韭菜、茴香、辣椒、葱、蒜、葵花子、酒、咖啡、浓茶，以及荔枝、龙眼、樱桃、杏、大枣、核桃、栗子等。

参考食疗方：（1）蜂蜜银耳蒸百合。（2）莲子百合煲瘦肉：莲子（去芯）、百合、猪瘦肉，具有养阴清热、益气安神功效，适合阴虚体质常感虚烦失眠多梦者食用。

3. 起居调摄 居住环境宜安静，睡好“子午觉”。避免熬夜及在高温酷暑下工作，不宜洗桑拿、泡温泉。节制房事，勿吸烟。注意防晒，保持皮肤湿润，宜选择选择蚕丝等清凉柔和的衣物。

4. 运动保健 宜做中小强度的运动项目，控制出汗量，及时补充水分。不宜进行大强度、大运动量的锻炼，避免在炎热的夏天或闷热的环境中运动。也可选择太极拳、太极剑等。

#### 5. 穴位保健

（1）选穴：太溪、三阴交。

（2）定位：太溪位于足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处；三阴交位于小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方（见图5）。

（3）操作：采用指揉的方法，每个穴位按揉2~3分钟，每天操作1~2次。

### （五）痰湿质

#### 1. 情志调摄

宜多参加社会活动，培养广泛的兴趣爱好。

宜欣赏激进、振奋的音乐，如二胡《赛马》等。

#### 2. 饮食调养

宜选用健脾助运、祛湿化痰的食物，如冬瓜、白萝卜、薏苡仁、赤小豆、荷叶、山楂、生姜、芥菜、紫菜、海带、鲫鱼、鲤鱼、鲈鱼、文蛤等。少食肥、甜、油、黏（腻）的食物。

参考食疗方：（1）荷叶粥：干荷、大米，具有祛湿降浊的功效，适合痰湿体质者食用。

（2）冬瓜海带薏米排骨汤：冬瓜、海带、薏米、猪排骨（少量）、生姜，具有健脾祛湿、化痰消浊的功效，适合痰湿体质腹部肥满的老年人食用。

居住环境宜干燥，不宜潮湿，穿衣面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为佳，尽量保持宽松，有利于汗液蒸发，祛除体内湿气。

晚上睡觉枕头不宜过高，防止打鼾加重；早睡早起，不要过于安逸，勿贪恋沙发和床榻。

#### 4. 运动保健

坚持长期运动锻炼，强度应根据自身的状况循序渐进。不宜在阴雨季节、天气湿冷的气候条件下运动。

可选择快走、武术以及打羽毛球等，使松弛的肌肉逐渐变得结实、致密。如果体重过重、膝盖受损，可选择游泳。

(1) 选穴：丰隆、足三里。

(2) 定位：足三里（位置见气虚质）。丰隆位于小腿前外侧，当外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘二横指处（见图6）。

(3) 操作：用大拇指或中指指腹按压穴位，做轻柔缓和的环旋活动，以穴位感到酸胀为度，按揉2~3分钟。每天操作1~2次。

#### 湿热体质的中医药保健方法

1. 情志调摄 宜稳定情绪，尽量避免烦恼，可选择不同形式的兴趣爱好。宜欣赏曲调悠扬的乐曲，如古筝《高山流水》等。

2. 饮食调养 宜选用甘寒或苦寒的清利化湿食物，如绿豆（芽）、绿豆糕、绿茶、芹菜、黄瓜、苦瓜、西瓜、冬瓜、薏苡仁、赤小豆、马齿苋、藕等。少食羊肉、动物内脏等肥厚油腻之品，以及韭菜、生姜、辣椒、胡椒、花椒及火锅、烹炸、烧烤等辛温助热的食物。

参考食疗方：（1）老黄瓜赤小豆煲猪肉汤：老黄瓜、赤小豆、瘦猪肉（少量）、陈皮、生姜，具有清热利湿、理气和中的功效，适合湿热体质者食用。（2）绿豆薏米粥：生薏苡仁、绿豆，具有清热利湿解毒的功效，适合湿热体质易长疮疖者食用。

3. 起居调摄 居室宜干燥、通风良好，避免居处潮热，可在室内用除湿器或空调改善湿、热的环境。选择款式宽松，透气性好的天然棉、麻、丝质服装。注意个人卫生，预防皮肤病变。

保持充足而有规律的睡眠，睡前半小时不宜思考问题、看书、看情节紧张的电视节目，避免服用兴奋饮料，不宜吸烟饮酒。保持二便通畅，防止湿热积聚。

4. 运动保健宜做中长跑、游泳、各种球类、武术等强度较大的锻炼。夏季应避免在烈日下长时间活动，在秋高气爽的季节，经常选择爬山登高，更有助于祛除湿热。也可做八段锦，在完成整套动作后将“双手托天理三焦”和“调理脾胃须单举”加做1~3遍，每日1遍。

(1) 选穴：支沟、阴陵泉。

(2) 定位：支沟穴位于前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨之间（见图7）。阴陵泉位于小腿内侧，当胫骨内侧踝后下凹陷处（见图8）。

(3) 操作：采用指揉法（见平和质）。阴陵泉还可以选择刮痧，先涂刮痧油，用刮痧板与皮肤呈45°角在穴位区域从上往下刮，以皮肤潮红或出痧点为度。

## 血瘀体质的中医药保健方法

1. 情志调摄 遇事宜沉稳，努力克服浮躁情绪。宜欣赏流畅抒情的音乐。
2. 饮食调养 宜选用具有调畅气血作用的食物，如生山楂、醋、玫瑰花、桃仁（花）、黑豆、油菜等。少食收涩、寒凉、冰冻之物，如乌梅、柿子、石榴、苦瓜、花生米，以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物，如蛋黄、虾、猪头肉、猪脑、奶酪等。还可少量饮用葡萄酒、糯米甜酒，有助于促进血液运行，但高血压和冠心病等患者不宜饮用。女性月经期间慎用活血类食物。

参考食疗方：（1）黑豆川芎粥。2）红花三七蒸老母鸡：老母鸡、参三七、红花、陈皮。

3. 起居调摄 居室宜温暖舒适，不宜在阴暗、寒冷的环境中长期工作和生活。衣着宜宽松，注意保暖，保持大便通畅。不宜贪图安逸，宜在阳光充足的时候进行户外活动。避免长时间打麻将、久坐、看电视等。
4. 运动保健 宜进行有助于促进气血运行的运动项目，持之以恒。如步行健身法，或者八段锦，在完成整套动作后将“左右开弓似射雕”和“背后七颠百病消”加做1~3遍。避免在封闭环境中进行锻炼。锻炼强度视身体情况而定，不宜进行大强度、大负荷运动，以防意外。

（1）选穴：期门、血海。（2）定位：期门位于胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸（见图9）。血海：屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处（见图10）。（3）操作：用大拇指或中指指腹按压穴位，做轻柔缓和的环旋活动，以穴位感到酸胀为度，按揉2~3分钟。每天操作1~2次。

图9 胸部期门穴位置示意 图10 大腿内侧血海穴位置示意

注：图中黑点为期门穴 注：图中黑点为血海穴

## 气郁体质的中医药保健方法

1. 情志调摄 宜乐观开朗，多与他人相处，不苛求自己也不苛求他人。如心境抑郁不能排解时，要积极寻找原因，及时向朋友倾诉。宜欣赏节奏欢快、旋律优美的乐曲，还适宜看喜剧、励志剧，以及轻松愉悦的相声表演。

2. 饮食调养 宜选用具有理气解郁作用的食物，如黄花菜、菊花、玫瑰花、茉莉花、大麦、金橘、柑橘、柚子等。少食收敛酸涩的食物，如石榴、乌梅、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、李子、柠檬、南瓜、泡菜等。参考食疗方：（1）三花茶：茉莉花、菊花、玫瑰花。（2）黄花菜瘦肉汤：黄花菜（水焯）、猪瘦肉、生姜。

3. 起居调摄 尽量增加户外活动和社交，防止一人独处时心生凄凉。居室保持安静，宜宽敞、明亮。平日保持有规律的睡眠，睡前避免饮用茶、咖啡和可可等饮料。衣着宜柔软、透气、舒适。

4. 运动保健 宜多参加群体性体育运动项目，坚持做较大强度、较大负荷的“发泄式”锻炼，如跑步、登山、游泳。也可参与下棋、打牌等娱乐活动，分散注意力。

5. 穴位保健（1）选穴：合谷、太冲穴（2）定位：合谷位于手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处（见图11）。太冲位于足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处（见图12）。（3）操作：用大拇指或中指指腹按压穴位，做轻柔缓和的环旋活动，以穴位感到酸胀为度，按揉2~3分钟。每天操作1~2次。

图11 手背部合谷穴位置示意

图12 足背部太冲穴示意

注：图中黑点为合谷穴

注：图中黑点为太冲穴

### 特禀体质的中医药保健方法

1. 情志调摄 过敏体质的人因对过敏原敏感，容易产生紧张、焦虑等情绪，因此要在尽量避免过敏原的同时，还应避免紧张情绪。

2. 饮食调养 饮食宜均衡、粗细粮食搭配适当、荤素配伍合理，宜多食益气固表的食物，尽量少食辛辣、腥发食物，不食含致敏物质的食品，如蚕豆、白扁豆、羊肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、辣椒、浓茶、咖啡等。参考食疗方：（1）固表粥：乌梅、黄芪、当归、粳米。

（2）黄芪首乌藤炖猪瘦肉：黄芪、首乌藤。

3. 起居调摄 起居要有规律，保持充足的睡眠时间。居室宜通风良好。生活环境中接触的物品如枕头、棉被、床垫、地毯、窗帘、衣橱易附有尘螨，可引起过敏，应经常清洗、日晒。外出也要避免处在花粉及粉刷油漆的空气中，以免刺激而诱发过敏病症。

4. 运动保健 宜进行慢跑、散步等户外活动，也可选择下棋、瑜伽等室内活动。不宜选择大运动量的活动，避免春天或季节交替时长时间在野外锻炼。运动时注意避风寒，如出现哮喘、憋闷的现象应及时停止运动。

5. 穴位保健（1）选穴：神阙、曲池。（2）定位：神阙位于腹中部，脐中央（见图13）。曲池位于肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点（见图14）。

(3) 操作：神阙采用温和灸（见气虚质）。曲池采用指揉法，用大拇指或中指指腹按压穴位，做轻柔缓和的环旋活动，以穴位感到酸胀为度，按揉2~3分钟。每天操作1~2次。

本