

如何进行中医体质辨识 中医体质辨识的作用

中医体质类型及临床表现

产品名称	如何进行中医体质辨识 中医体质辨识的作用 中医体质类型及临床表现
公司名称	山东轩诚电子科技有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	山东省济宁市任城区古槐街道共青团路66号富华园小区公建2号楼502
联系电话	0537-6536622 15020719581

产品详情

中医进行体质辨识，目前一共有九种体质，具体如下：

- 1、平和体质：一般表现是精力充沛、健康乐观、体态适中、面色红润、睡眠良好、大小便正常，这样的人一般性格随和开朗，平素可以多吃五谷杂粮、蔬菜、瓜果，少食油腻辛辣之物；
- 2、阳虚体质：一般表现为怕冷、手脚发凉、平时喜欢吃热食，大便稀、小便清长，性格多内向沉静，这样的人平时可以多吃甘温食物，比如牛肉、羊肉、狗肉、葱、姜、蒜、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等；
- 3、阴虚体质：一般表现是手足心热、口燥咽干、平时喜喝凉，比如饮料、凉水等，面色容易潮红、大便干燥，这样人性格一般急躁、外向、好动、活泼，平素可以多吃甘凉滋润食物，比如黑芝麻、鸭肉、百合、豆浆、银耳、木耳以及梨等；
- 4、气虚体质：一般比较容易疲惫，平时总觉气短、懒言、不想讲话、活动后出汗多，性格比较内向，不太喜欢冒险，平素这样的人可以多吃益气健脾食物，比如粳米、小米、大麦、白扁豆、土豆、红薯、山药等；
- 5、痰湿体质：一般表现是身体肥胖、大腹便便、皮肤油脂较多，而且容易出汗也比较黏，平时会感觉胸闷痰多、口中有黏腻感或者有甜味。这样人性格一般温和、稳重，比较善于忍耐，这样人一般饮食上多清淡，可以吃葱、蒜、海藻、海带、萝卜、金橘、胖头鱼等；
- 6、湿热体质：一般表现是面部比较油腻或者油光发亮，平时觉得口苦或者口中有异味，皮肤比较容易瘙痒、生痤疮，大便黏滞不爽、小便短赤，这样的人平时*容易出现心烦急躁。这一类人平时饮食稍微清淡一点，可以吃甘寒、甘平食物，比如薏米仁、莲子、茯苓、红小豆、绿豆、冬瓜、丝瓜、西瓜等；
- 7、血瘀体质：这类人群表现是面色晦暗、皮肤容易出现褐斑、黑眼圈，同时胸闷、胸痛，女性多有痛经、闭经、经血紫黑有块、烦躁、健忘，这样可以吃像金桔、香菇、紫菜、萝卜、柚子、山楂、玫瑰花、

红糖、红酒、白酒这些具有活血、散结、行气以及疏肝解郁作用的食物；

8、气郁体质：表现是胸胁胀满、心烦、爱生闷气、多愁善感、闷闷不乐、精神抑郁、忧虑脆弱、胁肋部乳房胀痛，这样的人比较容易患梅核气，就是喉中总有异物感，吐又吐不出，咽又咽不下去；还有脏燥，妇女多得脏燥病，平时总是悲伤，容易哭。另外还有百合病和郁病都是神经性疾病。饮食上可以多吃小麦、高粱、香菜、山楂、玫瑰花、金桔等，都可以行气解郁、消食醒神。这样的人一般避免睡前喝茶、咖啡等醒脑饮料；

9、特禀体质：通常比较容易过敏，平时容易打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，还有因为季节或异味的原因，而出现的哮喘，这样的病人对易过敏的季节的适应能力就很差，这样的人饮食就需要清单均衡一点。