

# 中医体质辨识判定和调养方法

产品名称	中医体质辨识判定和调养方法
公司名称	山东轩诚电子科技有限公司
价格	61800.00/件
规格参数	品牌:山东轩诚 型号:XCZY 产地:山东济宁
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

### 中医体质类型特征和调理方法

#### 气虚质

体质特征：劳则气耗，久卧伤气。气的功能长期低下的一种状态才是气虚体质。这类人群往往容易疲乏、气短，性格内向，不喜冒险，活动量稍大就容易出虚汗。易患感冒、内脏下垂、虚劳、中风、遗尿、虚喘、泄泻等病，病后康复缓慢。

调理方法：运动锻炼上重在练气，可选择舒缓的运动，太极拳、八段锦、五禽戏、静养功、体操、步行等。饮食调养上宜选用性平偏温、健脾益气的食物，如大米、小米、南瓜、大枣、豆腐、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑（蛋）、牛肉等。尽量少吃或不吃空心菜、槟榔、生萝卜等耗气的食物。另外，不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热的食物。

#### 阳虚质

体质特征：生命之火不够旺盛，火力不足，热量低下。少部分人群属于先天阳虚，大部分则是后天造成的，比如常爱喝冰镇饮料、吹空调、常熬夜等。他们往往手脚发凉，耐受不了寒冷（如冬天的寒冷或冷空调、电扇等），吃或喝凉的东西会不舒服。性格内向，沉静。易患泄泻、自汗、痰饮、呕吐、反胃、呃逆、腹痛、阳痿、滑胎、咳喘、遗尿、水肿等病，感邪易从寒化。

调理方法：平时尽量避寒就温，在阳光充足的环境下加强体育锻炼。冬季多泡脚。饮食上宜选用甘温补脾阳、温肾阳为主的食物，如羊肉、鸡肉、带鱼、黄鳝、虾、腰果、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、绿豆、绿茶、冷冻饮料等。

#### 阴虚质

体质特征：物质缺乏，生命之水不足，津液不足。常感到手脚心发热，面部两颧潮红，眼睛干涩、口干咽燥想喝水、皮肤干燥，容易便秘。这类人群往往性情急躁，外向好动，活泼。易患便秘、咳嗽、血证、消渴等病，感邪易从热化。

调理方法：养成冷静沉着的习惯，睡好“子午觉”。平时做些中小强度的运动项目，控制出汗量，及时补充水分。饮食上宜选用甘凉滋润的食物，如鸭肉、猪瘦肉、百合、黑芝麻、蜂蜜、荸荠等。少食温燥、辛辣、香浓的食物，如羊肉、韭菜、茴香、辣椒、葵花子、酒、咖啡、浓茶，以及荔枝、龙眼、樱桃、大枣等。

## 痰湿质

体质特征：水液代谢失常，淤堵，垃圾堆积，病根在脾胃。这类人群腹部肥满松软，常感到身体沉重不轻松，额部油脂分泌多，上眼睑比别人肿，舌苔厚腻，嘴里有粘粘的感觉。性情偏温和、稳重，多善于忍耐。易患消渴、中风、胸痹、妇人不孕、月经不调、代谢综合征等病。

调理方法：根据自身情况循序渐进，进行长期的运动锻炼。多吃健脾助运、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。少食肥、甜、油、黏（腻）的食物。

## 湿热质

体质特征：湿与热，内蒸外发。面部或鼻部常有油腻感，易生湿疹或疮疖，感到口苦或嘴里有异味。舌质偏红，苔黄腻，大便粘滞不爽、有解不尽的感觉。容易心烦急躁。易患消渴、中风、汗证、疮疖、湿疹、黄疸、血证、历节病、热淋（泌尿、妇科）等病。

调理方法：稳定情绪，避免烦恼。平时多进行中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动。饮食上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、及火锅、烹炸、烧烤等辛温食物。

## 血瘀质

体质特征：皮肤常在不知不觉中出现乌青或青紫瘀斑。面色晦暗，容易出现暗斑、面部钞票纹。口唇颜色偏暗，舌质暗，有瘀斑。这类人群易烦，健忘。易患痛经、周围血管疾病、心脑血管疾病、老年痴呆等。

调理方法：多做有利于心脏血脉的活动，如各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等。饮食上选用调畅气血的食物，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。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。

## 气郁质

体质特征：常感到闷闷不乐、情绪低落；容易精神紧张、焦虑不安；情感脆弱，多愁善感；容易受到害怕或惊吓；无缘无故的叹气，面貌忧郁。容患郁证、脏躁、百合病、梅核气；增生、结节、肌瘤、息肉、肿瘤；月经不调、内分泌紊乱等。

调理方法：多参加集体活动、文娱活动，培养开朗豁达的性格。多进行体育锻炼或旅游活动。平时尽量笑起来、唱起来、动起来、慢下来。饮食上选用理气解郁的食物，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。

## 特禀质

体质特征：易过敏，过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；先天失常者患遗传性疾病者，有垂直遗传、先天性、家族性特征，如血友病。

调理方法：过敏体质的人可进行针对性治疗，遗传性疾病应积极治疗。饮食上讲究均衡、粗细搭配适当、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。