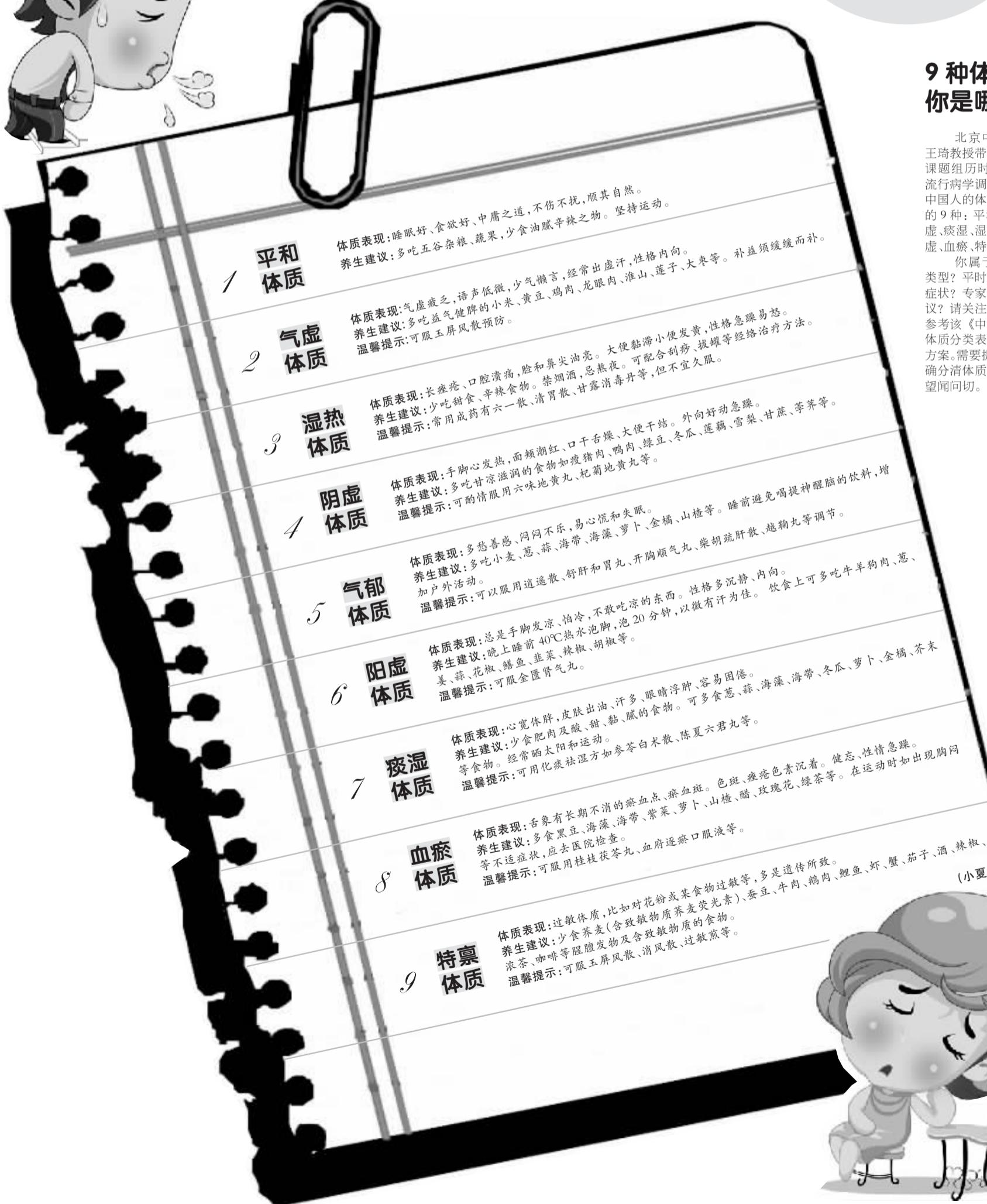


对照“中医体质分类表”

“对号入座”来养生



每年立冬,养生达人和家庭主妇就会全家总动员,煲一锅药膳汤全家喝。中医认为,每个人的体质都是一个特殊的个体,每个人都秉承了父母不同的遗传特征,加上不同的生活环境和经历,体质也千差万别。中医师可以通过望、闻、问、切来收集患者身体情况,包括脸色、声音、胖瘦、壮弱、行动、舌苔、脉象等来判断一个人的体质。根据自己的体质制订养生方案,才能事半功倍。

9种体质 你是哪一种

北京中医药大学王琦教授带领体质研究课题组历时30年结合流行病学调查,将目前中国人的体质分为主要的9种:平和、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、气郁、气虚、血瘀、特禀。

你属于哪种体质类型?平时有什么表现症状?专家有何养生建议?请关注健康的市民参考该《中医体质辨证体质分类表》制订养生方案。需要提醒的是,准确分清体质,需要中医望闻问切。

