

老中医讲的九种体质 您是哪一种



1 平和质

顺其自然,无需额外进补

平和质其实就是健康的正常人。表现为脸色红润、能吃、能睡、心情好、性格阳光,适应能力强、不容易得病。按照世界卫生组织的分类,健康人群占总人群的比例只有15%。

【养生方式】此类人群只要顺应自然就可以了,不需要额外进补。不要熬夜、扰乱正常生理秩序就可以,不要吃太甜、太咸、太油腻的食物。年轻人适当打球跑步、老年人打打太极拳。

2 气虚质

健脾益气,不要运动太过

气虚质的首先表现就是气不够,看起来比较虚。例如走个楼梯就上气不接下气,讲话声音低微、不太想说话。这种人相对容易得脏器下垂,胃下垂、子宫下垂等等。

【养生方式】气虚人群的养生方式主要是健脾益气,饮食方面,可以适当用党参、淮山、茯苓煲汤。运动方面,以平和的运动为好,如太极拳、八段锦等,不要做太耗气的运动。

3 阳虚质

冬天可以沐足、热敷

中医认为“阳主动”。阳虚人群通常表现为不爱动、爱窝在角落。容易手脚冰冷,尤其到了冬天,怎么睡都睡不暖。在疾病方面,更容易得各种虚损的疾病。例如脾阳虚,表现为容易腹泻拉肚子;肾阳虚,表现为腰酸膝软、怕冷、性

功能下降等。**【养生方式】**适当进补温阳温热的食物,如羊肉、狗肉。药物上,适当用巴戟、杜仲,煲汤或煮水喝都可以。冬天可以沐足、热敷。以舒缓运动为主,不要太过,否则容易耗伤阳气。

4 阴虚质

少熬夜,减少思想负担

阴虚通常表现为水分,阴虚的人显得比较干,体型偏瘦。常见的症状有:口干、咽干、烦躁、失眠、多梦等。

房事过度会耗伤肾阴。日常可以适当用百合、玉竹、沙参煲汤。如果有咳嗽、干咳、喉咙痛症状,可用百合、沙参。出现腰酸、烦躁,需要养肾阴,可多吃鱼类、甲鱼等滋阴进补。

中医讲究“体质辨识”,无论是养生还是治病,行动之前,必先辨别体质。容易上火的人,通常认为自己是阴虚体质;手脚冰冷,怀疑是阳虚或气虚……究竟应该如何来辨识自己属于哪种体质,不同体质的人,日常要注意哪些问题呢?

中医师陈兴华指出,比较常用的方法,是把体质分为九大类:平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。

5 痰湿质

健脾化湿,加强运动

痰湿体质在南方人中十分常见,大多数体型偏胖。痰湿多了就想动,易出现粘腻的汗,舌苔厚、脉象滑。此类人易得三高,吃得多动得少,更易出现脑血管意外、心血管疾病等。

【养生方式】痰湿要靠脾来化,所以要健脾。同时,还要利湿,适当用陈皮、金橘、淮山、玉米、扁豆等煲汤。适当加强运动(如快走),多出一点儿汗有助于身体健康。

6 湿热质

清化湿热,适当增加运动

一般是痰蕴在体内日久化热。湿热质通常会在脸上长痘、皮肤不好、满脸油腻。出现口干、口苦、口臭等。大便不爽快,有粘液,常黏在便池。

【养生方式】要健脾祛湿,还要适当清热,可用绵茵陈、夏枯草煲水喝。饮食上,尤其不要吃太油腻食物,以清淡饮食为主。适当增加运动量,出汗排泄。

7 气郁质

疏肝为主,听舒缓音乐

此类人就像林黛玉一样多愁善感,对事情敏感、多思多虑、浮想联翩。通常比较瘦弱,脸色不是太好,纯粹是心情不爽。此类人易得神经官能症,症状多端,更年期妇女常见气郁质。

【养生方式】气郁质的人一般以疏肝为主,用菊花、洛神花、玫瑰花等泡水喝。还可以采用音乐疗法,多听轻缓舒畅的音乐。还要注意打开心胸,多跟人交流,让不良情绪有疏泄的渠道。运动方面,以轻柔舒缓的运动为主。

8 瘀血质

得肿瘤的几率高于其他人

瘀血质的人并不少。很多临床的颈肩腰腿痛患者,都属于瘀血质,所谓“不通则痛”。这些人常表现为脸色、指甲晦暗,皮肤不光滑,舌头上有关节。易得痛症,瘀血太过不畅更容易得肿瘤。

【养生方式】可适当用活血祛瘀的药物,如田七、川芎、丹参等。适当加强运动,有助于疏通经气。肝气比较郁结也会导致瘀血发生。因此,还要保持情绪舒畅,参照气郁质的养生方式。

9 特禀质

过敏体质,先天遗传

特禀质主要有两类人。一类是过敏体质,一类是先天性的遗传性疾病,常见有儿童“五迟五软”。爬行比正常小朋友迟、发育较慢等。

【养生方式】应根据不同的情况进行

养生调护。如果是过敏体质,首先要避免过敏原的刺激和诱发,增强体质。“五迟五软”患儿可以通过婚检产检避免,一旦出现治疗起来比较麻烦。

小贴士

人的体质不是一成不变的

需要提醒的是,人的体质不是一成不变的。陈兴华表示,不同的人、不同的生理阶段,体质会有所不同。例如痰湿体质的人落枕后出现瘀血,可表现为瘀血质;待症状缓解后,又以痰湿质的表现为主。中医采用“急则治其标、缓则治其本”的原则

进行对症调治。

另外,同一个人体质可以是夹杂的。应该说,大部分人身上或多或少是夹杂性体质。比如岭南人多痰湿湿热夹杂的体质,这与社会工作压力大有一定关系。

(林恒华)