



体质不同,易患疾病不同,养生之道也不同

9种中医体质,你是哪种

为什么有人喜欢夏天,有人喜欢冬天?为什么有人天生就像“林妹妹”?专家告诉我们,这是由不同的中医体质决定的。

由江苏省中医药局组织专家编写的《江苏居民中医养生保健手册》中就详细介绍了9种中医体质,其中平和质为正常体质,其他8种为偏颇体质。今天上午,“中医中药中国行”江苏省启动仪式将在南京市山西路广场举行,部分手册将免费向市民赠送。

“体质不同,易患疾病也不同,采取的养生方法也不一样。”中医专家介绍,每种体质对我们健康的影响不尽相同,您如果学会辨别体质类型,也就是“半个中医”了。

快报记者 刘峻 张星

平和质:注意维护就行

形体特征:匀称健壮。
常见表现:面色、肤色润泽、头发稠密有光泽,目光有神,鼻色明润,嗅觉、味觉正常,不易疲劳,精力充沛,耐受寒热,睡眠、食欲良好。
心理特征:性格随和开朗。
发病倾向:属正常体质,平素患病较少。

对外界环境适应能力:对自然环境和社会环境适应能力较强。

专家介绍,平和体质是一种健康体质,重在平时的维护。比如,在饮食上注意节制;粗细粮食要合理搭配。起居应有规律,劳逸结合,保持充足的睡眠时间。可根据年龄和性别,参加适度的运动,同时要保持乐观开朗的情绪,积极进取,节制偏激的情感,及时消除生活中不利的事件对情绪的负面影响。

气虚质:大多不爱说话

形体特征:形体胖瘦均有,肌肉软弱。
常见表现:同样的活动量,气虚质的人容易气喘吁吁;平时喜欢安静,不爱说话,讲话声音低弱;容易出虚汗,经常感到乏力,面色萎黄,食欲不振。
心理特征:性格内向或偏内向,情绪不稳定,胆小,不喜欢冒险。

发病倾向:体质虚弱,易患感冒;或发病后因抗病力弱难以痊愈;易患内脏下垂、眼睑或肢体浮肿、黄褐斑等。
环境适应能力:寒热耐受力差,尤其不耐风寒,不耐劳累。

专家介绍,气虚质的成因和先天禀赋不足、后天失养等有关,如孕育时父母体弱、早产、人工喂养不当、偏食、厌食,或因病后气虚、年老气弱等。这类人群在寒冷、多风、暑热季节,容易患感冒等疾病。多分布在我国的西部、东部地区,没有工作的人、学生和长期从事脑力劳动的人,也容易气虚。

气虚者平时适宜食用具有益气健脾作用的食物,少食具有耗气作用的食物。夏季应适当午睡,平时要注意保暖,不要过于劳作。平时可自行按摩足三里穴,忌用猛力和做长久憋气的运动。

[药膳指导]黄芪童子鸡:童子鸡一只,生黄芪9克用纱布包好,置于锅内。在锅中加葱、姜及适量水煮沸,待童子鸡煮熟后,拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味,即可食用。

阳虚质:女的比男的多

形体特征:多白胖,肌肉不壮,腹部、腰部或膝部怕冷,衣服比别人穿得多,冬天耐受不了寒冷,夏天耐受不了空调冷气;喜欢安静和进食热烫饮食,吃

(喝)凉的东西总会感到不舒服;容易大便稀溏,小便色清量多;精神不振,睡眠偏多。

心理特征:性格多沉静、内向。

发病倾向:发病多为寒症,易患痰饮、肿胀、泄泻、阳痿。

环境适应能力:不耐受寒邪;易感湿邪。

专家介绍,阳虚体质约占人群比例的7.9%,东北地区的人多,女性明显比男性多。长期偏食寒凉的食物如黄瓜、藕、梨、西瓜,也会形成阳虚体质。这类人群平时适宜食用具有温阳功效的食物,少食生冷寒凉食物,少饮绿茶。夏季避免长时间呆在空调房间。可经常按摩气海、关元、足三里、涌泉等穴位。

[药膳指导]韭菜炒虾仁:鲜虾仁100克,韭菜250克,用油锅先将韭菜翻炒片刻,然后将鲜虾仁放入,用适量料酒、食盐及胡椒粉调味,至熟即成。有补肾助阳、温中散寒的功效,但对过敏体质的人不适宜。

阴虚质:天一热就难受

形体特征:多瘦长。
常见表现:经常感觉身体、脸上发热,皮肤偏干燥,易生皱纹,经常感到手脚心发热,口干咽燥、眼睛干涩、鼻干唇燥,面颊潮红或偏红,喜冷饮而不解渴,容易失眠,经常大便干结、便秘,尿黄短少等。
心理特征:性情急躁,外向好动,活泼。

发病倾向:平时易有阴亏燥热的病变,或病后易出现阴亏症状。

环境适应能力:平素耐受冬季而受不了夏天的暑热,不能适应热、燥的气候。

专家介绍,阴虚质的成因可能和先天不足,如孕育时父母体弱,或年老受孕、早产等,或后天失养,纵欲耗精,积劳阴亏,或曾患出血性疾病等有关。多见于学生和年轻人,这与他们喜欢吃烧烤煎炸等食物或嗜好烟酒以及生活压力增加有关。平时适宜食用具有滋阴清热、生津润燥功效的食物。睡前不要饮茶、锻炼和玩游戏,可早睡早起,保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动和高热酷暑下工作。多听曲舒缓、轻柔、抒情的音乐。

[药膳指导]海蜇荸荠汤:海蜇头50克切成丝;鲜荸荠100克,洗净去皮,切成片。将海蜇头、荸荠放入砂锅,加清水适量,旺火烧开后,改用文火煎煮至海蜇化开,调味即可。又名雪梨汤,为清代名医王孟英所创,具有养阴生津、清热化痰功效。

[药膳指导]海蜇荸荠汤:海蜇头50克切成丝;鲜荸荠100克,洗净去皮,切成片。将海蜇头、荸荠放入砂锅,加清水适量,旺火烧开后,改用文火煎煮至海蜇化开,调味即可。又名雪梨汤,为清代名医王孟英所创,具有养阴生津、清热化痰功效。

痰湿质:成功男人

形体特征:肥胖,腹部肥满松软。
常见表现:面部皮肤油脂



(资料图片)

多,出汗多而黏腻,手足心潮湿多汗,常感到肢体沉重,身体困倦、不轻松,胸闷,面色淡黄而暗、常有油腻感,眼微浮肿,嘴里常有黏腻或甜的感觉,平素痰多,舌苔偏厚腻。

心理特征:性格温和,处事稳重,为人谦恭、和善、达观,多善于忍耐。

发病倾向:易患糖尿病、脑卒中、冠心病等。

环境适应能力:对梅雨季节及潮湿环境适应能力较差。

专家介绍,痰湿质的成因和先天遗传,或后天吃得太多、太油腻等有关。这种体质的人不少是单位领导,或者是老板,生活安逸,以中年人、男性人群居多,平时偏爱甜食、肉食,喜欢睡觉,不喜欢运动。

建议饮食:以清淡为原则,适宜食用具有健脾、化痰、除湿功效的食物,少吃肥肉及甜、粘、油腻的食物。多进行户外活动,坚持体育锻炼;不要过于安逸、贪恋床榻;节制大喜大悲,培养业余爱好,转移注意力。

[药膳指导]鲤鱼汤:活鲤鱼一尾,将赤小豆50克、陈皮6克、红椒6克、苹果6克填入鱼腹;可加适量生姜片、料酒、葱段、胡椒等调味品,食盐宜少不宜多;放入砂锅内,加清水煮沸,鱼熟即成。

湿热质:鼻尖油光发亮

形体特征:肥胖
常见表现:面部和鼻尖总是油光发亮,易生痤疮、粉刺、疮疖、酒糟鼻。常感到口干、口苦、口臭或嘴里有异味。易出现心烦困倦、眼睛红赤。经常大便黏滞不爽,小便有发热感,尿短少而色如浓茶。女性常带下色黄,男性阴囊总是潮湿多汗。
心理特征:急躁易怒。

发病倾向:易患疮疖、黄疸、火热等。

环境适应能力:对湿环境或气温偏高,尤其夏末秋初,湿热交替的气候较难适应。

专家介绍,湿热质的成因

和先天遗传、长期居住在比较潮湿的地方、平时喜欢吃油腻甜食,或者长年喝酒导致湿热蕴藏在体内等有关。生活压力增加,学生、商人、商业服务行业人员多见湿热体质。

湿热质的人饮食上应以清淡为原则,适宜食用具有甘寒、苦寒功效的食物。避免居住在低洼潮湿的地方,保持充足而有规律的睡眠。适合做大幅度、大运动量的锻炼;克制过激情绪。

[药膳指导]凉拌芹菜:芹菜500克切成3厘米长的段,在开水中烫一下;海蜇150克,清水浸泡后将盐分漂洗干净,切成丝。将芹菜、海蜇放入大碗内,加入少许低钠盐(宜少)、麻油等调味而成;具有清肝、利尿、化痰的功效。

血瘀质:有双“熊猫眼”

形体特征:瘦人居多。
常见表现:面色晦暗,口唇暗淡或紫。皮肤比较粗糙,容易出现皮肤瘀青、瘀斑或者有色素沉着;眼眶有些黑,就是常说的“熊猫眼”,鼻子部分也有黑影;舌质暗或有瘀斑,舌下的静脉瘀紫;刷牙时牙龈容易出血。
心理特征:易烦躁、性情急躁、健忘。

发病倾向:易患中风、胸痹、疼痛等病症。

环境适应能力:不能耐受风邪、寒邪,常在多风的天气、冬天得病。

专家介绍,血瘀质的成因包括遗传或怀孕期间养护不当,也有性格方面的原因,经常忧郁、不愉快,导致气血不畅,有的是因为生病时间太长,“久病必瘀”。南方人、脑力劳动者居多,女性比男性多。

这类人群不可过于安逸,可进行一些有助于促进气血运行的运动项目,如太极拳、舞蹈等。可听一些抒情柔缓的音乐来调节情绪。适宜食用具有活血、散结行气、舒肝解郁作用的食物,如山楂、金橘、黑豆、芋头、萝卜、胡萝卜、桃、醋、玫瑰

花等,少食肥肉等油腻食品。

[药膳指导]山楂茶:取秋季果实成熟的生山楂15-30克,冲洗干净,去核打碎,放入搪瓷锅中,加清水煮沸约20分钟,冲泡代茶饮用,亦可加入少许红糖调味;具有活血散瘀、消食化积的功效。

气郁质:有点像“林妹妹”

形体特征:瘦者为多。
常见表现:常多愁善感,感情脆弱,容易感到害怕或者容易受到惊吓,常感到胸肋胀痛,常有胸闷的感觉,常无缘无故地叹气,易心慌、心悸,喉部经常有堵塞感或异物感,易失眠。

心理特征:性格内向不稳定,忧郁脆弱,敏感多疑。

发病倾向:易患失眠、郁症、惊恐等病症。

环境适应能力:对精神刺激适应能力较差,不喜欢阴雨天气。

专家介绍,气郁体质,顾名思义就是长期气机郁滞而形成的性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑的状态,除了先天遗传的原因,长期压力过大、思虑过度是造成这种体质的普遍原因。突发精神刺激,比如亲人去世、受惊恐等也会诱发形成这样的体质。

这类人群有个特点,到了阴雨天,早起一看天气,心中就已有三分不爽,接下来的一天,可能只是一点小事就会让其情绪失控,如果是女性,还会动不动就掉眼泪,跟林妹妹似的。食欲差,很难入睡,入睡后一点点小动静就会惊醒。疲惫时常觉得胸口闷,女性经前有明显的乳房胀痛感,甚至还会觉得走路的时候肋骨部位发痛。

适宜食用具有行气、疏肝、解郁、消食、醒神作用的食物。
[药膳指导]橘皮粥:橘皮50克,梗米100克,淘洗干净,先煮米粥,煮至粥将稠时放入橘皮末,再同煮10分钟即可。

特禀质:容易过敏

形体特征:有畸形或先天生理缺陷。
常见表现:常见有遗传性疾病、胎传性体质以及过敏体质等特殊情形。

心理特征:因禀质特异的情况而不同。

发病倾向:易出现过敏性疾病;其他特禀质易发生血友病等遗传性疾病,易出现先天愚型及中医所称的“五迟”“五软”“解颅”等;易发生“胎热”“胎漏”“胎肥”“胎弱”等胎传疾病。

环境适应能力:适应能力差,如过敏性体质对过敏季节的适应能力差,易引发宿疾。

专家介绍,特禀质是由于先天禀赋不足和禀赋遗传等因素造成的一种特殊体质。对花粉过敏,对尘螨过敏,对某种食物比如海鲜过敏等等,大多带有遗传倾向。饮食宜清淡、均衡,粗细搭配适当,荤素配伍合理;不宜食用腥膻发物及含致敏物质的食物;亦不宜食用酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品。被褥床单要经常晾晒,可防止对尘螨过敏;不宜养宠物,以免对动物皮毛过敏。

[药膳指导]黄芪粥:先将黄芪30克水煎取汁,水量宜多,煎煮后去渣备用;梗米100克洗净置搪瓷锅,再加入黄芪药汁同煮,米熟成粥即可。

法官一大早去堵人家卫生间

昨天上午,南京市白下区人民法院的法官一大早就带人来到某小区,将一户人家的卫生间给堵了。魏大爷终于松了一口气。

魏大爷和沈某原本都是7楼的住户,只有一墙之隔。去年屋顶平改坡之后,魏大爷发现家中的墙壁开始渗水发霉。魏大爷来到隔壁调查,原来,屋顶平改坡之后,原本的屋顶就成了一个阁楼,沈某把阁楼简单装修了一下,还改造出了一个卫生间。魏大爷认为,自己家墙壁发霉,就是沈某搭建的卫生间漏水造成的,于是将沈某告上了法院。

白下区人民法院判决沈某拆除卫生间,恢复原状,并赔偿魏大爷损失3500元。

判决后,魏大爷却迟迟不见沈某行动,只好又向法院申请强制执行。昨天上午记者在现场看到,沈某的阁楼被隔成两个卧室,客厅以及卫生间,阁楼比较低矮,光线昏暗。沈某的儿子说:“因为家中条件不好,就把楼下的住房租出去,每月有点生活费。”法官向他出示强制执行决定的时候,他说:“我没意见,我家因为没钱,所以也没有请人来搞。”

通讯员 白执 快报记者 吴杰

天天出彩

福彩15选5(2008334期)		
中奖号码:1 3 10 13 14	奖等	中奖注数 每注奖额
	特别奖	0注 0元
	一等奖	73注 8820元
	二等奖	5434注 10元

福彩3D游戏(2008334期)		
中奖号码:7 3 6	奖等	江苏中奖注数 每注奖额
	单选	749注 1000元
	组选3	0注 320元
	组选6	1655注 160元

福彩“东方6+1”(2008114期)		
中奖号码:4 7 9 9 3 3 牛	奖等	中奖注数 每注奖额
	一等奖	0注 0元
	二等奖	0注 0元
	三等奖	7注 1000元

快乐扑克 2008-12-6		
当日中奖注数:1170注	当日中奖金额:41454元	

体彩排列3(08334期)		
中奖号码:0 7 8	奖等	中奖注数 每注奖金
	排列3直选	4323注 1000元
	排列3组选3	0注 320元
	排列3组选6	11735注 160元

体彩排列5(08334期)		
中奖号码:0 7 8 9 4	奖等	中奖注数 每注奖金
	排列5直选	12注 100000元

体彩22选5(08334期)		
中奖号码:1 5 7 10 11	奖等	中奖注数 每注奖额
	一等奖	20注 37342元
	二等奖	2943注 50元

体彩“超级大乐透”(08143期) (35选5加12选2)		
中奖号码:1 2 22 29 32 + 1 4	奖等	中奖注数 每注奖额
	一等奖基本	0注 0元
	一等奖追加	0注 0元
	二等奖基本	37注 82780元
	二等奖追加	9注 49668元