

# 根據體質調理養生

體質是人在遺傳的基礎上，受環境等因素影響，在生長發育過程中逐漸形成的結構、機能和代謝上相對穩定的特殊性，每個人都有自己的體質類型及特點。中醫將人的體質分為九類，可以通過心理、運動、調整飲食等方法進行調理，起到養生保健作用。

## 陰陽平衡的平和質

這類人膚色潤澤，頭發稠密有光澤，目光有神，鼻色明潤，嗅覺通利，唇色紅潤，精力充沛，耐寒熱，睡眠良好，舌淡苔薄白，脈和緩有力。

**養生法：**平和質的人飲食宜規律，多吃五谷雜糧及果蔬。日常可通過運動保持和增強現有的良好狀態，宜選擇快走、跑步、球類等運動。這類人不要輕易進補，如果用藥物補益反而容易破壞陰陽平衡。

## 易感冒的氣虛質

這類人語音低弱，氣短懶言，容易疲乏，容易出汗，舌淡紅，舌邊有齒痕，脈弱。

**養生法：**他們適宜吃性質平和、偏溫、容易消化的食物，如小米、紅薯、銀耳、豆腐、雞肉等；少吃油膩、不易消化、生冷、苦寒的食物；注意氣候變化，保暖雙腳，預防呼吸道疾病；氣虛質的人適合運動量小且較緩和的運動，如散步、太極拳等。

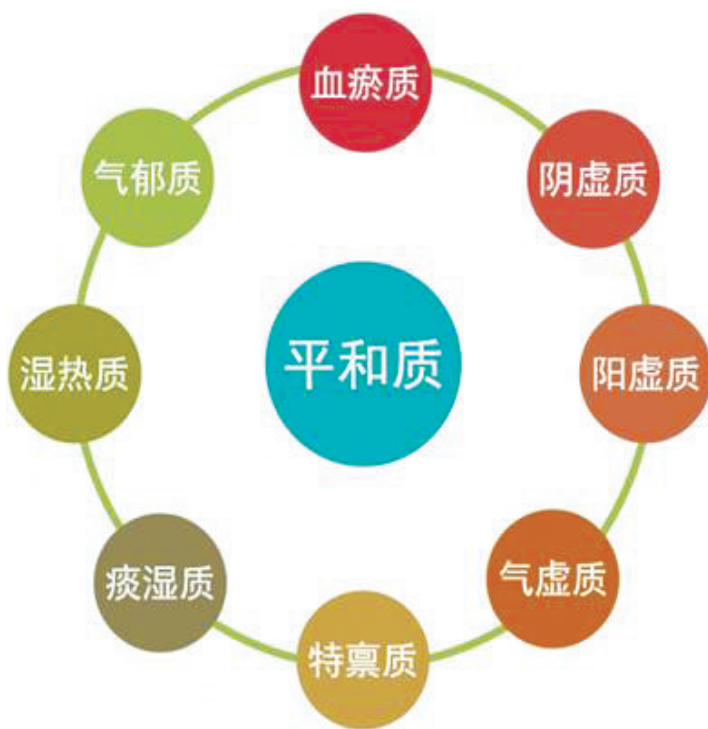
## 喜暖怕冷的陽虛質

這類人畏冷，手足不溫，喜熱飲食，精神不振，舌淡胖嫩，脈沉遲。

**養生法：**飲食宜吃些易消化，屬溫熱性質的食物，如粳米、蔥、姜、龍眼、雞蛋等；忌生冷、高脂肪、產氣（如蘿卜、山芋）食物，限制濃茶、酒類；注意預防呼吸道疾病，防止過度疲勞，多在陽光充足的地方進行戶外活動，散步、爬山都是最佳選擇。

## 怕熱不怕冷的陰虛質

這類人手心足心熱，口燥咽乾，鼻微乾，口渴喜



冷飲，大便乾燥，舌紅少津，脈細數。

**養生法：**陰虛質者適宜吃清淡易消化、甘寒性涼、滋補腎陰的飲食，如百合、綠豆、梨、鴨蛋等；忌烟、酒、肥膩、燥烈辛辣之品；每天抽10分鐘時間讓自己澄心靜慮；經常按摩腹部，保持大便通暢；運動方面可選擇散步、瑜伽等。

## 形體肥胖的痰濕質

這類人面部油脂較多，多汗且黏，形體胖，胸悶，痰多，口黏膩或甜，喜食肥甘甜黏，苔膩，脈滑。

**養生法：**遵守低熱量、低糖、低鹽、低脂、低蛋白、高纖維飲食原則；避免抑鬱、惱怒；衣着寬鬆；天氣晴朗時，多進行散步、爬山等運動。

## 愛長痘的濕熱質

這種體質的人面部油光，易生痤瘡，口苦口幹，身重體倦，大便不暢，小便短黃，男性易陰囊潮濕，女性易帶下增多。

**養生法：**濕熱體質的人宜吃清淡、甘寒的食物，如薏米、番茄、黃瓜、西瓜、綠豆等；忌肥甘厚味、辛辣、大熱大補的食物，也要避免進食過多酸性食物（大部分肉類及海鮮屬酸性食物，大多果蔬菜屬鹼性）；多培養緩慢的休閒項目，如下棋、釣魚等；適宜的運動有跑步、球類等。

## 膚色晦暗的血瘀質

這類人膚色晦暗，色素沉着，口唇黯淡，舌下脈絡紫黯或增粗，脈澀。

**養生法：**這類人宜吃些甘溫有活血作用的食物，如糙米、茄子等；忌吃高鹽、高脂等會加重血液黏稠度的食物；少吃甘薯、栗子等容易脹氣的食物；避免過度緊張、勞累及大怒；注意居家通風，衣被保暖，睡前用熱水泡腳；多進行可促進血液循環的有氧運動，如散步、瑜伽等。

## 神情抑鬱的氣虛質

此類型的人體形偏瘦，情感脆弱。

**養生法：**他們宜吃些具有行氣解鬱作用的食物，如小麥、蓮子、海帶、香蕉等，忌食不好消化的食物；注意調整情緒，多參加集體活動，有負面情緒及時向朋友傾訴；適宜強度較大的運動，如球類、快走等。

## 容易過敏的特稟質

這類體質者容易出現哮喘、鼻塞等病癥。

**養生法：**宜吃些平和、偏溫補、養肺氣的食物，如小米、杏仁、銀耳、綠色蔬菜、蘋果等；少接觸過敏原；不宜做過度激烈的運動，可選擇氣功、太極拳、八段錦等。

## 多吃粗糧少骨折



美國俄亥俄州臨床與轉化科學中心最新研究表明，多吃粗糧可以促進骨骼健康，防止骨折。

研究人員招募了一批女性志願者，按年齡將她們分為兩組，一組為63歲以下絕經前女性，另一組為63歲以上並且絕經。之後對她們進行為期6年的隨訪，並利用數據庫比較其飲食中粗糧所占比例與骨密度和骨折的關係。

系。結果發現，粗糧吃得最少的女性，丟失的骨密度比粗糧吃得多的同齡人多，她們髖部骨折風險也相對較高。

該研究的第一作者、俄亥俄州臨床與轉化科學中心主任麗貝卡·杰克森稱，越來越多的新證據表明，多吃粗糧可以降低骨質疏鬆癥的風險。該研究結果也表明，隨着女性年齡的增長，飲食會影響骨骼健康。研究人員與查德認為，粗糧中有很多纖維，能降低c-反應蛋白水平，具有抗炎作用，降低骨折發生率。他表示，不僅是粗糧，其他一些抗炎食品如菠菜、西蘭花、黃豆、低脂肪乳製品、草莓、藍莓等，都能使女性的骨骼健康受益。

研究人員稱，這項研究是觀察性的，具有一定局限，目前無法明確證明飲食模式與骨骼健康之間的關係。

## 健康飲食緩解抑鬱

近日，《英國醫學會·醫學》雜誌刊登澳大利亞一項新研究發現，健康的飲食習慣不僅有益身體健康，而且還能有效幫助抑鬱癥患者緩解癥狀。

新研究中，澳大利亞迪肯大學飲食與情緒研究中心主任菲莉斯·杰卡博士及其研究小組對56名抑鬱癥患者展開了為期12周的跟蹤研究。參試患者被隨機分為兩組：甲組接受“談話治療”等社交性幫助，乙組改變飲食結構。專業營養師根據患者情況制訂個性化飲食改善方案。飲食組患者盡量減少糖、加工食物、甜飲料等攝入

量，增加粗糧、各種新鮮果蔬、豆類、堅果、魚類、瘦肉和橄欖油等健康食物的攝入量。對比分析發現，甲組中僅有8%的患者抑鬱癥狀緩解，而乙組中則有33.3%的患者抑鬱癥狀緩解。另外，研究發現，參試患者飲食越健康，其抑鬱癥狀就越少。由此可見，飲食習慣的簡單改變能大大提高抑鬱癥治療效果。

杰卡博士表示，新研究為抑鬱癥治療指明了一條簡單易行的新途徑。健康飲食再配合適當的鍛煉，抑鬱癥的治療效果會更好。

## 一周健走三次防老痴

衆所周知，預防老年痴呆癥要多動腦，但不僅如此，美國《赫芬頓郵報》日前報道，加拿大一項新研究發現，經常鍛煉身體也有助於預防老年痴呆癥，且效果堪比良好的遺傳基因。

新研究由加拿大麥克馬斯特大學運動學系助理教授珍妮弗·海斯博士主持，其研究小組選取了1646名大於等於65歲、沒有確切患有老年痴呆癥的老人，提取、分析、記錄了他們血液中老年痴呆癥等位基因的情況。

5年的跟蹤調查後，331名參試老人確診患有老年痴呆癥。期間，研究人員通過調查問卷收集參試老人在鍛煉習慣方面的數據。在排除年齡、心

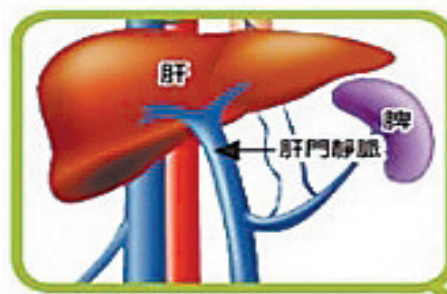
臟病、中風、糖尿病、高血壓、抑鬱癥和吸烟等老年痴呆癥的其他風險因素後，對比分析發現，攜帶老年痴呆癥等位基因的老人在研究期間罹患老年痴呆癥的幾率是普通老人的兩倍。同時，習慣久坐不動的老人罹患老年痴呆癥的幾率比沒有攜帶老年痴呆癥等位基因的也高出近兩倍。

對此，海斯博士表示，這項研究表明，即使擁有健康的基因，不經常鍛煉，也可能會導致健康基因的保護作用喪失殆盡，增加老人罹患阿爾茨海默病、帕金森病等大腦疾病的風險。達到每周健走3次的運動量，就能在預防老年痴呆癥方面發揮積極作用。

## 牙齒缺失或增早亡風險

牙齒缺失可能反映了威脅健康的問題。一項研究發現，那些在65歲前缺失5顆以上的牙齒的人，早亡的風險更高。相反，那些到74歲還擁有全口牙齒的人，活到100歲的概率更大。

國際牙齒健康基金會的奈杰爾·卡特博士說：“導致人們牙齒缺失的原因有很多，可能是外傷、吸烟或者僅僅是因為長期的不良口腔衛生習慣。而牙齦疾病與健康狀況，如罹患心臟病和糖尿病，密切相關。”



## 春季養肝 6個保健方法

春季是萬物生長、草木欣欣向榮的時節。中醫認為，春天在五行中屬木，而人體的五臟之中肝也是屬木性，因此，春天最適宜養肝。日常生活有哪些養肝護肝方法？

### 多吃青色蔬菜

中醫認為，青色食物入肝，藥物中的青蒿、青皮都是入肝經的，食物中的青菜也大多入肝膽，如香菜、芹菜、黃瓜、菠菜、絲瓜等。但要說到春季養肝，最為經典的食物還是菠菜。這不僅僅是因為菠菜是春季的應季蔬菜，還在于菠菜具有含量十分豐富的蛋白質和維生素，且對於因肝陰不足引起的高血壓、暈眩、貧血等都有有一定治療功效。

### 少生氣，避免情緒過于激動

肝喜條達而惡鬱抑，肝主疏瀉、調暢氣機的功能，抑鬱、暴怒最易傷肝。生活中，要力戒暴怒，更忌情懷憂鬱，做到心胸開闊，樂觀向上，保持心境恬愉的好心態，盡量避免七情過于激動而影響思想清靜。春季人們極易上火，內火可以引來外感，如感冒、肺炎、流腦等。春天肝火上升，使虛弱的肺陰更虛，肺結核會乘虛而入；此外，人體神經調節激素變化，更會引起精神病的復發。故此，“春宜養肝”對原本就有基礎病史的患者更為重要。

### 少喝酒，能少一杯是一杯

酒精進入人體後祇有10%自腸胃排出，90%則在肝臟中代謝，而代謝過

程中分解出的乙醛對肝細胞有明顯的毒性作用，長時間就會導致肝細胞的壞死及纖維化，嚴重時可致肝硬化，進而會有發展成肝癌的傾向。

### 肝腎同源，養肝別忘養腎

《黃帝內經》中記載“腎生骨髓，髓生肝”，肝藏血，腎藏精，精血同生，故肝陰和腎陰相互滋養，肝腎相生，又稱為“肝腎同源”，因此肝與腎有着密切的關係。養肝護腎可將拇指或食指的指端放于足心涌泉穴處，來回按揉，每天揉100次為宜。經常按摩，可激發腎經的經氣，疏通腎經的經絡，調和腎臟的氣血，調整和改善腎臟的功能和機能活動，使人腎精充足、耳聰目明、精力充沛、行走有力。

### 養肝血，要早睡午休

現在，有很多人由于經常熬夜，或長期在電腦前工作，或睡眠質量不好，常常會有肝血虧虛的現象。春季養肝要做到早睡午休，睡覺最晚不要超過23時，中醫的午流注中講：肝膽在23時至3時最興盛。平時工作很累，每天中午要稍微休息一下，讓肝能發揮解毒作用，消除疲勞感。

### 每天要活動眼睛、伸伸腰

肝開竅于目，故春季養肝還要注意眼衛生，眼睛沒好好休息則肝就在一直工作而得不到休息。經常伏案工作一族，要記得經常活動活動眼睛。又由于肝主筋，在長時間伏案過程中，記得多伸幾個懶腰，每天動動筋骨。