|  |  |
| --- | --- |
| 平和质 | |
| 饮食调节 | 饮食应有节制，不要过饥过饱，不要常吃过冷过热和不干净的食物。粗细粮食要合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜、瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。不要吸烟酗酒。 |
| 生活起居 | 起居应有规律，不要过度劳累。饭后宜缓行百步，不宜食后即睡。作息应有规律，应劳逸结合，保持充足的睡眠时间。 |
| 体育锻炼 | 根据年龄和性别，参加适度的运动。如年轻人可适当跑步、打球，老年人可适当散步、打太极拳等。 |
| 情志调摄 | 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事件对情绪的负面影响 |
| 药物调理 | 一般不提倡使用药物。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 气虚质 | |
| 饮食调节 | 可多食具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、鹌鹑肉、泥鳅、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。少食具有耗气作用的食物，如槟榔、空心菜、生萝卜等。 |
| 生活起居 | 起居宜有规律，夏季应适当午睡，保持充足的睡眠。平时要注意保暖，避免劳动或剧烈运动时出汗受风。不要过于劳作，以免损伤正气。 |
| 体育锻炼 | 可做一些柔缓的运动，如在公园、广场、庭院、湖畔、河边、山坡等空气清新之处散步、打太极拳、做操等，并持之以恒。平时可自行按摩足三里穴。不宜做大负荷运动和出大汗的运动，忌用猛力和做长久憋气的运动。 |
| 情志调摄 | 多参加有益的社会活动，多与别人交谈、沟通。以积极进取的态度面对生活。 |
| 药物调理 | 常自汗、感冒者，可付玉屏风散预防。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 阳虚质 | |
| 饮食调节 | 平时可多食牛肉、羊肉、狗肉、鳝鱼、韭菜、生姜、辣椒、芫荽、葱、蒜、芥末、花椒、胡椒等甘温益气之品。少食黄瓜、柿子、冬瓜、藕、莴苣、梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物，少饮绿茶。 |
| 生活起居 | 居住环境应空气流通，秋冬注意保暖。夏季避免长时间待在空调房间中，可在自然环境下纳凉，但不要睡在穿风的过道上及露天空旷之处。平时注意足下、背部及下腹丹田部位的防寒保暖。防止出汗过多，在阳光充足的情况下适当进行户外活动。保持足够的睡眠。 |
| 体育锻炼 | 可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操。夏天不宜做过分剧烈的运动，冬天避免在大风、大寒、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼。自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或经常灸足三里、关元，可适当桑拿、温泉浴。 |
| 情志调摄 | 多与别人交谈、沟通。对待生活中不顺心的事情，要从正反两面分析，及时消除情绪中消极因素。平时可多听一些激扬、高亢、豪迈的音乐以调动情绪，防止悲忧和惊恐。 |
| 药物调理 | 可酌情服用金匮肾气丸等。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 阴虚质 | |
| 饮食调节 | 可多食瘦猪肉、鸭肉、龟、鳖、绿豆、冬瓜、赤小豆、海蜇、荸荠、芝麻、百合等甘凉滋润之品。少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、、蒜、葵花子等性温燥烈之品。 |
| 生活起居 | 起居应有规律，居住环境宜安静，睡前不要饮茶、锻炼和玩游戏。应早睡早起，中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动和在高温酷暑下工作。宜节制房事。戒烟酒。 |
| 体育锻炼 | 只适合做中小强度、间断性的身体锻炼，可选择太极拳、太极剑、气功等动静结合的传统健身项目。锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。皮肤干燥者，可多游泳。不宜洗桑拿。 |
| 情志调摄 | 平时宜克制情绪，遇事要冷静，正确对待顺境和逆境。可以用书法、下棋来冶情悦性，用旅游来寄情山水。陶冶情操。平时多听一些曲调舒缓、轻柔、抒情的音乐。防止愤怒。 |
| 药物调理 | 可酌情服用六味地黄丸、枸菊定黄丸。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 血瘀质 | |
| 饮食调节 | 可多食黑豆、海藻、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、金橘、橙、柚、桃、李、山楂、醋、玫瑰花、绿茶等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物。少食肥猪肉等滋腻之品。 |
| 生活起居 | 作息时间宜有规律，可早睡早起，保持足够的睡眠；但不可过于安逸，以免气机郁滞而致行血不畅。 |
| 体育锻炼 | 可进行一些有助于促进气血运行的项目，如太极拳、太极剑、各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等。保健按摩可使经络畅通。血瘀质的人在运动时如出现胸闷、呼吸困难、脉搏显著加快等不适症状，应停止运动，去医院进一步检查。 |
| 情志调摄 | 及时消除不良情绪，保持心情愉快，防止郁闷不乐致气机不畅。可多听一些抒情柔缓的音乐来调节情绪。 |
| 药物调理 | 可酌情服用桂枝茯苓丸、大黄蛰虫丸等。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 痰湿质 | |
| 饮食调节 | 饮食应以清淡为原则，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物。可多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物。 |
| 生活起居 | 居住环境宜干燥而不宜潮湿，平时多进行户外活动。衣着应透气，经常晒太阳或进行日光浴。在湿冷的气候条件下，应减少户外活动，避免受寒淋雨。不要过于安逸，贪恋床榻。 |
| 体育锻炼 | 因形体肥胖，易于困倦，故应根据自己的具体情况循序渐进，长期坚持运动锻炼，如散步、慢跑、打乒乓球、羽毛球、网球、游泳、练武术，以及适合自己的各种舞蹈。 |
| 情志调摄 | 保持心境平和，及时消除不良情绪。节制大喜大悲。培养业余爱好，转移注意力。 |
| 药物调理 | 可酌情服用化痰祛湿方，常用药物有白术、苍术、黄芪、防己、泽泻、荷叶、橘红、生蒲黄、生大黄、鸡内金。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 湿热质 | |
| 饮食调节 | 饮食以清淡为原则，可多食赤小豆、绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、丝瓜、藕、西瓜、荸荠等甘寒、甘平的食物。少食羊肉、狗肉、鳝鱼、韭菜、生姜、芫荽、辣椒、酒、饴糖、胡椒、花椒、蜂蜜等甘酸滋腻之品及火锅、烹饪、烧烤等辛温助热的食物。应戒除烟酒。 |
| 生活起居 | 避免居住在低洼潮湿的地方，居住环境宜干燥，通风。不要熬夜、过于劳累。盛夏暑湿较重的季节，减少户外活动的时间。保持充足而有规律的睡眠。 |
| 体育锻炼 | 适合做大强度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。夏天由于气温高、湿度大，最好选择在清晨或傍晚较凉爽时锻炼。 |
| 情志调摄 | 克制过激的情绪。合理安排自己的工作、学习，培养广泛的兴趣爱好。 |
| 药物调理 | 可酌情服用六一散、清胃散、甘露消毒丹。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 气郁质 | |
| 饮食调节 | 多食小麦、蒿子秆、芫荽、葱、蒜、黄花菜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂、槟榔、玫瑰花等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物。 |
| 生活起居 | 居住环境应安静，保持有规律的睡眠，睡前避免饮茶、咖啡和可可等具有提神醒脑作用的饮品。 |
| 体育锻炼 | 应尽量增加户外活动，可坚持较大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳、武术等。多参加群众性的体育运动项目，如打球、跳舞、下棋等，以便更多地融入社会，解除自我封闭状态。 |
| 情志调摄 | 培养开朗、豁达的性格。多参加有益的社会活动。结交知心朋友，及时向朋友倾诉不良情绪，寻求朋友的帮助。 |
| 药物调理 | 可酌情服用逍遥散、舒肝和胃丸、开胸顺气丸、柴胡疏肝散、越鞠丸等。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 特禀质 | |
| 饮食调节 | 饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。少食荞麦（含致敏物质荞麦荧光素）、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。 |
| 生活起居 | 居室应通风良好。保持室内清洁，被褥、床单要经常洗晒，以防止尘螨过敏。室内装修后不宜立即搬进居住，应打开窗户，让油漆、甲醛等化学物质气味挥发干净后再搬进新居。春季室外花粉较多时，要减少室外活动时间，以防止花粉过敏。不宜养宠物，以免对动物皮毛过敏。起居应有规律，保持充足的睡眠时间。 |
| 体育锻炼 | 积极参加各种体育锻炼，增强体质。天气寒冷时锻炼要注意防寒保暖，防止感冒。 |
| 情志调摄 | 合理安排作息时间，正确处理工作、生活和学习的关系，避免情绪紧张。 |
| 药物调理 | 可酌情服用玉屏风散、消风散、过敏煎。 |