**平和质**

**您的体质是：平和质（兼有\*\*质，\*\*\*\*质，\*\*\*\*质。倾向\*\*质。）**

根据你的体质情况，推荐你从平和质开始入手，配合生活方式的改变从而改善体质偏颇。

平和体质是一种身心和谐的表现，努力保持吧

①《中医体质分类与判定》是中华中医药学会于2009年4月9日颁布的国家标准。

② 多种体质并存是多数人的状态，不必过于担心，调整生活方式是有改变的可能的。

**平和质，是什么意思？**

• 令人羡慕，只占中国人群的 30% 左右。

• 先天禀赋良好，后天调养得当。

• 体态适中，面色红润，精力充沛，脏腑功能强健壮实。

• 是和谐生命的范本。

**平和质还有这些优点**

• 体型匀称，通常不会太高大，体重适中，波动不大。

• 食欲稳定，饮食规律。

• 情绪平稳，性格平和，容易开心，好相处。

• 代谢畅通。通常汗出畅通或在天热、热食、热饮、洗澡、运动情况下汗出比别人更多些，而且觉得舒服。

• 皮肤光洁，面色红润。

**平和质怎么来？**

• 出生于长寿家庭。

• 父母善于养生。回归简单，自然而然。从小就培养了你良好的生活习惯和性格心态。

• 保持了良好的生活习惯，饮食健康，起居有常。

• 顺应四季的自然特点饮食穿衣。

• 几乎不熬夜。

• 懂得知足，遇烦心事先反省、不抱怨。

• 适度运动，不以追求肌肉为目标。

**也许你不是真平和质！**

• 别高兴太早，低头看看你的肚子！这大肚腩是健康的定时炸弹。

• 脸色不如年轻时候有光泽，精力也许不是那么充沛。

• 如果你的实际情况并不符合关于平和质的描述或者有一些异常的体检指标，请注意你的生活方式吧，你处在平和与偏颇的边缘。

**想改善，这么办！**

• 饮食有原则：

• 忌食生冷，多吃温热：冷饮尽量不吃，冰箱里刚拿出来的食物，要放到室温再吃。

• 五味调和，荤素搭配，选择当地、当季出产的食物为主。

•

• 避寒就温：

• 空调要远离，尤其在出汗的时候。每晚温热的水泡脚。

•

• 保持有规律的适度运动：

• 每天 30—45 分钟的适度运动，避免大汗淋漓和过长时间的运动。

•

• 不熬夜：

• 23点前睡觉是底线。子夜是养阳的最佳时机。

**气虚质**

**您的体质是：气虚质 （兼有\*\*质，\*\*\*\*质，\*\*\*\*质。倾向\*\*质。）**

根据你的体质情况，推荐你从气虚质开始入手，配合生活方式的改变从而改善体质偏颇。

气虚体质内脏功能不强，常因外邪或内在饮食积滞产生内热等虚实夹杂之症。

①《中医体质分类与判定》是中华中医药学会于2009年4月9日颁布的国家标准。

② 多种体质并存是多数人的状态，不必过于担心，调整生活方式是有改变的可能的。

**气虚，究竟是什么意思？**

• 容易累，有点点懒，经常气短，出虚汗。

• 「人活一口气」，气虚质是肺、脾、肾功能失调，导致气的化生不足。

**气虚质的困扰**

• 肌肉松软，臀部下垂、乳房下垂、肚皮松软。怀孕生孩子以后，肚皮特别松。脾主肌肉和四肢，脾气虚，四肢肌肉就松软无力。（女性）

• 头晕，健忘。

• 多汗自汗出虚汗，运动更甚。

• 节气变化容易感冒。

• 月经不调或闭经。（女性）

• 没食欲，消化不良，经常腹胀，大便困难。

• 面色萎黄或淡白。

• 头发没有光泽。

• 或者胃强脾弱：吃得多且快为胃强；饭后腹胀，易疲乏，是脾虚难化。

**我为什么会气虚？**

• 母亲怀孕时营养不足，妊娠反应强烈持久不能进食、早产、喂养不当。或父母有一方是气虚质。

• 大病、久病之后，元气大伤。

• 神过劳，长期过度用脑，劳伤心思，思虑伤脾。

• 形过劳，曾经是重体力劳动者或者是职业运动员。

• 长期节食会造成人体摄入营养不足，形成气虚。

• 喜欢吃冰冷寒凉、肥甘厚腻、缺乏运动。

• 七情郁结，不开心，尤其是吃饭时生气。

**这些是气虚最需要警惕的**

• 身体松软肥胖：气虚发胖多是吃的东西消化不掉形成痰湿，滞留皮下就是肥胖。

• 高血脂：气虚则血流不畅，导致血脂堆积。

• 内脏下垂：气虚不能提升，肾、胃、子宫等内脏容易下垂。严重还会有重症肌无力。

• 慢性炎症：气虚女性一旦感染生殖系统炎症，很容易就转换成慢性。最典型就是慢性盆腔炎。（女性）

• 慢性疲劳综合征：活力降低，睡眠障碍，注意力不集中。肺气虚是关键因素。

• 鼻咽癌：气虚者经常感冒，从而导致反复鼻塞，再加上气滞于此，久之容易致病。

**想改善，这么办！**

• 饮食有原则：

• 多吃性平、偏温、具有补益作用而且好消化的食物。

• 冷饮、冰箱里刚拿出来的食物一定不要再碰，寒凉最伤脾胃。

• 喝水要小口，温饮，避免大量猛饮，容易出现脾胃发胀，促生痰湿体质。

• 气虚消化功能不佳，定要细嚼慢咽，七分饱，否则容易脾胃积滞。

•

• 规律运动：

• 选择缓慢的有氧运动，慢跑，瑜伽，登山，散步等。避免过度运动，加重气虚体质。

•

• 起居有常：

• 谨避风寒，不要过劳。不熬夜，细嚼慢咽、七分饱。

•

• 关注穴位：

• 经常敲打足三里，益血补气又健脾。

•

• 精神养生：

• 遇事不要考虑过多，学会感受直觉，多移情于琴棋书画、唱歌跳舞、朋友交流。

**阳虚质**

**您的体质是：阳虚质 （兼有\*\*质，\*\*\*\*质，\*\*\*\*质。倾向\*\*质。）**

根据你的体质情况，推荐你从阳虚质开始入手，配合生活方式的改变从而改善体质偏颇。

阳虚体质随着年龄的增长会变成阳虚兼血瘀、阳虚兼痰湿。

①《中医体质分类与判定》是中华中医药学会于2009年4月9日颁布的国家标准。

② 多种体质并存是多数人的状态，不必过于担心，调整生活方式是有改变的可能的。

**阳虚，究竟是什么意思？**

• 火力不够，阳气不足。

• 怕冷！怕冷！怕冷！要吃热，穿暖。

• 明代医家张介宾说：「天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。」阳虚质就是红日不那么温暖。

**阳虚质的困扰**

• 怕冷，尤其背、腹部。到冬天手冷过肘，足冷过膝。

• 没到老年，总起夜，小便多，清清白白。

• 经常腹泻，尤其是五更早起拉稀便。吃凉的更容易腹泻。阳虚没有火力，水谷转化不彻底，就会经常拉肚子。

• 脚跟、腰腿疼痛、下肢易肿胀。

• 低血压，头晕，心悸气短。

• 「肾其华在发」，所以肾气容易不足的阳虚质会有头发稀疏、脱发等问题。

• 情绪消沉，容易有抑郁倾向。

• 耳鸣、色斑。

• 睡眠轻、容易惊醒。

• 常常咬到自己的舌头。

• 黑眼圈、口唇发暗。肾阳虚通常拖累脾胃阳气而导致脾肾阳虚，眼圈口唇则会反映脾脏的问题。

• 上热下寒。常牙痛、口臭、面红油腻、痤疮、烦躁失眠，同时也有尿频、夜尿、便烂、腰腿冷痛。这种表现，下寒是真，上热是假，勿擅自吃清热解毒败火药物。

**我为什么会阳虚？**

• 熬夜，总是超过23点也不睡觉。

• 冷饮和凉茶是日常饮品。

• 离空调近一点，才够凉快。

• 冬季，还习惯光脚穿鞋。

• 冬季露着膝盖穿短裙。夏季空调下穿露脐装。（女性）

• 过度控制饮食，营养不良。

• 先天禀赋不足，父母为阳虚质。

• 吃了太多的生冷寒凉或者工作环境湿冷。

• 长期、大量用抗生素、激素类、利尿剂、清热解毒中药等。

• 久病损伤阳气。

• 长期大量运动，或喜欢桑拿 ，出汗过度。

• 汗出当风，大汗淋漓之后，总是要吹风，甚至洗凉水澡。

**这些是阳虚最需要警惕的**

• 肥胖：如果你是一个又白又软的胖子，那么减肥首先要考虑加强阳气的补养，绝对不要忍饥挨饿。

• 骨质疏松：阳虚质到了更年期、老年期很容易患骨质疏松。

• 关节炎、类风湿：阳虚的人容易遭受风寒湿邪的侵袭，从而导致血脉痹阻不通。

• 水肿：体内水液不能蒸腾，会出现小腿或脚踝水肿。

• 色斑：两颧、眼睑周围、口角部出现褐斑，这是体内阴寒盛，气血淤滞的外在征象。

• 痛经、宫寒：因寒性收引，常有痛经，月经延后，甚至闭经，严重可导致宫寒不易受孕，或子宫肌瘤。（限女性）

• 冠心病、心率失常：有一种冠心病是因阳气不足，心（胸）阳不振，痰浊凝聚，气血瘀滞，痰浊、阴寒、瘀血痹阻心脉导致。

• 脾胃虚寒症：吃凉腹痛，平日容易腹胀、腹泻，消化不良，或有堵塞感，或呃逆、反酸等。

• 甲状腺功能低下：特别怕冷，特别没精神，血压低。

• 过敏性鼻炎、哮喘：体内寒气过重，天气变冷，或遇冷空气就喷嚏不断，发展出鼻塞，鼻息肉，甚至严重会发展到哮喘。

**想改善，这么办！**

• 饮食有原则：

• 多吃温性、容易消化的补益食物。

• 忌食生冷：冷饮、冰箱里刚拿出来的食物一定不要再碰，寒凉最伤脾胃。

• 喝水要小口，温饮，避免大量猛饮，容易出现脾胃发胀，促生痰湿体质。

• 生姜在夏季是很好的选择。

•

• 注意保暖：

• 腹背，小腹（女孩子的子宫所在，需重点保护）（女性），腰部，脚和腿是保暖的重点。

• 空调要远离，尤其在出汗的时候，更不能用空调、电扇直对身体吹凉风。

• 每晚烫脚，搓后腰。后腰暖融融最养肾。

•

• 多运动：

• 动能生阳，选择温和的运动，最好在户外阳光里。

•

• 轻松愉快：

• 阳虚的人大多安静、内敛，所以不宜选择过于兴奋、亢奋，张扬的活动和工作。因为阳虚虽然很容易兴奋，但是很快就会消沉，接下来就会心神不稳。

• 多听轻松、活泼的音乐。

•

• 拒绝熬夜：

• 23点前睡觉是底线，子夜是养阳的最佳时机。

•

• 关注穴位：

• 神阙、气海、关元、中极，艾灸、推揉都可以。

**阴虚质**

**您的体质是：阴虚质 （兼有\*\*质，\*\*\*\*质，\*\*\*\*质。倾向\*\*质。）**

根据你的体质情况，推荐你从阴虚质开始入手，配合生活方式的改变从而改善体质偏颇。

阴虚上火，不要过度用寒凉消火会损伤阳气，补水滋阴才是根本。

①《中医体质分类与判定》是中华中医药学会于2009年4月9日颁布的国家标准。

② 多种体质并存是多数人的状态，不必过于担心，调整生活方式是有改变的可能的。

**阴虚，究竟是什么意思？**

• 干燥，缺水，上火，怕热。

• 阴虚质是指人体精、血等阴液亏损，失去润泽脏腑、滋养经脉肌肤的功用，出现虚火上炎的偏颇。

• 只是看上去很健康。

**阴虚质的困扰**

• 五心烦热，手心、足心、胸中发热，喜欢光脚踩在凉凉的地板上。

• 易口燥咽干，口渴，爱喝凉水和冷饮。

• 口臭，口腔溃疡。舌红少津少苔。

• 大便干燥，小便短赤。

• 肌肤苍白或红，常有烘热感，面色潮红。

• 眼睛发干，红血丝多、浑浊，视物模糊，眩晕耳鸣。

• 睡眠差，睡眠时间短，盗汗。

• 缺少耐心，急躁易怒。

**我为什么会阴虚？**

• 先天禀赋，父母遗传。

• 情绪长期压抑不舒展。不能正常发泄会郁结而化火，化火就会向身体内部燃烧消耗，使阴精暗耗。

• 长期心脏功能不好，或高血压病人吃利尿药太多。

• 长期食用辛辣燥热的食品。

• 经常熬夜。

• 曾经纵欲过度。

• 过多服用利尿药或清热利湿方剂。

**这些是阴虚最需要警惕的**

• 结核病，如肺结核、肠结核、骨结核、淋巴结核等疾病。

• 肿瘤：如果阴虚质的人长期情绪压抑间夹血瘀倾向，易患肿瘤。因此对于身体的不明包块、硬结或者不明原因的发热、便血、尿血、消瘦、疼痛等要高度注意，及时检查，明确诊断。

• 高血脂、高血压、糖尿病。阴虚到一定程度，无论体型如何，血液粘稠、血脂照样高。

• 甲状腺功能亢进：中医的阴虚火旺之症，人情绪亢奋，容易激动，睡眠不佳。

• 阴虚失眠：多由于肝血不足所导致的。主要表现为心烦，盗汗，口干，口渴，心悸等。

**想改善，这么办！**

• 饮食有原则：

• 忌食辛燥： 温燥的、辛辣的、香浓的食物都伤阴，一定要少吃。如果吃多热性食物上火了，吃点凉性水果平衡一下。

• 烹调尽量少放调料，保持原汁原味，少煎炸、烧烤。就算食物不是热性，经过油炸，烧烤等方式也变得上火伤阴。

• 多选择性平或微凉、滋润、补血的食物。

• 虽然多数水果都适合阴虚体质，但是也不能以水果为主食，毕竟五谷最养人，尤其是兼有阳虚的阴虚体质，要多喝五谷杂粮粥，滋润还补养。

• 不能无节制的吃很寒凉的食物，尤其是冷饮、冰箱里刚拿出来的食物，伤及脾胃更加麻烦。

•

• 不要过度运动，避免出汗太多：

• 阴虚体质可能会较早出现关节不利涩滞，进入中年后不要经常做磨损膝关节的运动（下楼梯、登山，跑步机）。不宜夏练三伏，冬练三九。

•

• 拒绝熬夜：

• 23点前睡觉是底线。熬夜消耗肝血，自然阴虚火旺。

•

• 平心静气：

• 注意自己的情绪，时刻提醒自己保持淡定。少抱怨、少发火。

**痰湿质**

**您的体质是：痰湿质 （兼有\*\*质，\*\*\*\*质，\*\*\*\*质。倾向\*\*质。）**

根据你的体质情况，推荐你从痰湿质开始入手，配合生活方式的改变从而改善体质偏颇。

痰湿黏滞，阻遏气机，常致血瘀，形成痰淤互夹，治宜活血养血，兼以化痰。

①《中医体质分类与判定》是中华中医药学会于2009年4月9日颁布的国家标准。

② 多种体质并存是多数人的状态，不必过于担心，调整生活方式是有改变的可能的。

**痰湿，究竟是什么意思？**

• 四肢重！排泄浊！口舌黏！浑身腻！

• 中医认为「百病皆由痰作祟」、「顽痰生怪症」。

• 这里的痰是指水液代谢过程不畅通而产生的废物，随着气血的运行流窜全身，位置不定，引起许多疾病。

• 痰湿质的形成于生活方式关系最为密切，多发于生活富足的人。

痰湿质的困扰

• 容易发胖，脚步声大，屁股坐下去就不爱起来。

• 不喜欢喝水。喝多了水，就会不舒服，腹胀、面部虚胖、手脚肿胀、体重增加、大便不畅。

• 长期小便浑浊、起泡沫。

• 出汗两极分化，要不就明显少汗无汗，要不就汗出过多。

• 缓慢迟钝。胸闷、头晕脑胀、嗜睡、赖床、喜欢睡回笼觉。

• 大便燥结或者粘滞不爽，并且异味大。

**我为什么会痰湿？**

• 吃的多，暴饮暴食，爱吃冰冻寒凉、膏粱厚味，常吃加工食品，特别爱吃甜或咸。

• 长期运动少、运动不规律。

• 久用电脑，含胸塌背，呼吸质量差，导致不运动也会感到很累。

• 小时候吃冰冻寒凉的东西太多，伤了阳气。

• 不吃早餐，熬夜，吃夜宵。

• 饮酒过多。

• 常用空调冷气。

**这些是痰湿质最需要警惕的**

• 高血压、高血脂、冠心病、心梗、中风：这些都和粘稠的血液有关。

• 糖尿病：血中的糖也是一种湿气的存在，健脾化湿对痰湿质的糖尿病有效。

• 脂肪肝：湿气浸淫的一种表现，有吃剩饭习惯、爱吃精米白面的人也会有脂肪肝。

• 月经不调：痰湿阻滞血脉，引起月经量少甚至闭经。（女性）

• 不孕、颈椎病、美尼尔综合症。（女性）

不孕、颈椎病、美尼尔综合症。（男性）

**想改善，这么办！**

• 饮食有原则：

• 用心品美食，不要暴饮暴食，要细嚼慢咽，七分饱刚刚好，尝鲜即可不要贪吃，节制宵夜。

• 有健脾、消食、祛湿效果的食物可以适当多吃。

• 喝水要小口，温饮，避免大量猛饮，容易出现脾胃发胀，加重痰湿体质。

•

• 适度运动：

• 让出汗来排出湿痰。运动后切忌喝冷饮，吹空调。

•

• 起居注意：

• 不要熬夜，经常泡澡，微微发汗。

• 少用空调，穿着舒适，选用棉麻等天然材质。

•

• 放轻松，学专注：

• 清理杂乱纷纭的念头不如跟着感觉走，多思伤脾，脾伤痰湿难化。

**湿热质**

• **您的体质是：湿热质 （兼有\*\*质，\*\*\*\*质，\*\*\*\*质。倾向\*\*质。）**

根据你的体质情况，推荐你从湿热质开始入手，配合生活方式的改变从而改善体质偏颇。

阴虚夹湿热，干燥和黏腻同在，首先要清理湿热，通畅肝胆。

①《中医体质分类与判定》是中华中医药学会于2009年4月9日颁布的国家标准。

② 多种体质并存是多数人的状态，不必过于担心，调整生活方式是有改变的可能的。

**湿热，究竟是什么意思？**

• 不干净，不清爽，黏糊糊，爱长痘。

• 湿热质是一种内环境不清洁，又湿又热，湿热氤氲，排泄不畅的体质。

• 内外皆显得「浊」，不干净。

**湿热质的困扰**

• 脸总像洗不干净。面色发黄、发暗、油腻。

• 牙齿比较黄，牙龈比较红，口唇也比较红。

• 容易生以脓包为主的痤疮，红肿疼痛较明显。

• 口干、口苦、口臭。

• 汗味大、体味大。

• 大便燥结或者粘滞不爽。

• 小便深黄色，异味大。

• 容易紧张、压抑、焦虑、发怒。

• 如果人瘦，则身上容易生疽（深度浓肿）。

**我为什么会湿热？**

• 吸烟、喝酒、熬夜三者兼备。

• 长期情绪压抑，借酒浇愁。

• 肝炎病毒携带者。

• 总吃香辣口味，煎、烧烤、油炸食物。

• 长期生活在湿热环境中的人，如南方人。

• 过度进补。

• 你是年轻人，你爱吃寒凉。（年龄在35岁以下）

**这些是湿热质最需要警惕的**

• 皮肤问题：脂溢性皮炎、酒糟鼻、脓包痤疮、毛囊炎、疮疖肿毒等。或者下半身皮肤真菌感染，如体癣、股癣、脚癣等。

• 肝胆系统疾病：携带肝炎病毒、急性黄疸型肝炎、胆结石。

• 泌尿系统及生殖系统感染性疾病。在过度疲劳时较易感染膀胱炎、尿道炎、肾盂肾炎等。

• 筋骨肌肉疲劳。容易腰酸背痛，浑身疼得难受。

• 糖尿病、高血压、中风：血糖，血脂都可以归结为中医的湿气。

**想改善，这么办！**

• 饮食有原则：

• 少甜少酒，少辣少油。

• 不宜食用热性或滋补食物，尽量避免烤、炸、煎等方式。

• 可多选择平凉、滋润的食物。

• 兼有阳虚或怕吃凉的情况，一定要避免寒凉食物，温平食物要常吃，常喝五谷粥补气血，帮助身体排出寒气。

•

• 舒展运动：

• 重点在舒展筋骨关节，增加身体柔韧度。因为筋骨关节的僵硬、涩滞不利肝胆的疏泄。

• 推荐瑜伽，五禽戏，太极拳、普拉提。

•

• 穿衣天然、不熬夜：

• 穿衣多选择天然材质的衣物。

• 不熬夜，保证睡眠时间对改善湿热体质非常重要。

•

• 静养心神，多说「好」：

• 湿热质肝气不舒，肝性喜随顺，多说「好」培养一种不忤逆的气度。

• 经常练习深呼吸，多听舒缓、流畅、悠扬的音乐。

•

• 经络梳理：

• 首选背部膀胱经的刮痧，走罐等。同时胆经，脾经上的穴位也可以多疏通。

**血瘀质**

**您的体质是：血瘀质（兼有\*\*质，\*\*\*\*质，\*\*\*\*质。倾向\*\*质。）**

根据你的体质情况，推荐你从血瘀质开始入手，配合生活方式的改变从而改善体质偏颇。

血液运行的通畅是保障身体健康的重要前提。推荐先从养血、活血、化瘀开始调整你的体质。然后再对应补养虚弱之症。

①《中医体质分类与判定》是中华中医药学会于2009年4月9日颁布的国家标准。

② 多种体质并存是多数人的状态，不必过于担心，调整生活方式是有改变的可能的。

**血瘀，究竟是什么意思？**

• 莫名疼痛，无缘故淤青。

• 血瘀质就是全身性的血脉不那么畅通，有点儿缓慢淤滞，但是又达不到疾病的程度。

• 「痛则不通，通则不痛」，因此血瘀质很容易产生各种以疼痛为主要表现的疾病以及肿瘤包块等。

• 女人好气色的主要障碍。

**血瘀质的困扰**

• 皮肤发暗发青、疼痛、干燥、瘙痒、出现小包块、色斑，因为毛细血管不通畅导致营养不能提供给皮表所致。

• 容易脱发，而且不好治，因为血瘀导致毛囊不能得到充足的营养供应所致。

• 易生斑、面色晦暗。口唇发暗，眼睛有红血丝。

• 痤疮。常见难以透脓的暗紫小丘疹为主的痤疮，暗疮印（色素沉着）很难消散。

• 舌头上有长期不消的瘀点。严重的人舌根部小静脉怒张。

• 健忘、记忆力下降。肝气不舒展，经常心烦易怒。

• 月经不调、经前期紧张整合征。表情不够丰富，人相对严肃。（限女性）

**我为什么会血瘀？**

• 七情不调，抑郁、压抑，长期不能舒展，性格敏感、消极。

• 曾经有过严重的外伤。

• 慢性病缠身，久治不愈，长期服药，伤害了肝脏。

• 长期在寒冷的环境中生活工作，或父母遗传。

• 曾经以吃寒凉水果蔬菜（苦瓜、西红柿、黄瓜、西瓜、香蕉）为主食减肥，损伤阳气导致血瘀。

• 长期吃冰箱里刚拿出来的饮食。

**这些是血瘀质最需要警惕的**

• 血瘀质肥胖的人更容易患高血压、中风、冠心病、痛风、糖尿病等。

• 消瘦，怎么吃都不胖。

• 抑郁症。

• 偏头疼、肋间神经痛。常见于月经前和气温下降、七情不和时发作或加重。（女性）

• 黄褐斑。如果年轻时痛经，又有乳腺增生或者子宫肌瘤，那么脸上通常会有斑。（女性）

• 肿瘤：乳腺增生、子宫肌瘤。同时还有阴虚倾向的人更容易罹患。肿瘤是体内气血津液的凝滞，是血瘀体质最典型、也是最严重的病症之一。（女性）

**想改善，这么办！**

• 饮食有原则：

• 多吃具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物。

• 少吃油腻、寒凉，油腻令血脉不畅，寒凉令血脉凝滞。

•

• 适度运动：

• 心肺功能被唤起非常有助于消散淤血。但是中老年血瘀体质的人不宜参加剧烈、爆发、竞技的运动。

•

• 保证规律睡眠：

• 早睡早起是非常重要的，血瘀主要是因为肝气不舒，最晚23点之前睡觉才能保证肝血更新。

•

• 乐观专注：

• 常和乐观开朗的人在一起参与团体活动。

• 培养一些兴趣，让自己沉浸在一种爱好里，体会聚精会神的乐趣。

清明节气小贴士

•

**气郁质**

**您的体质是：气郁质 （兼有\*\*质，\*\*\*\*质，\*\*\*\*质。倾向\*\*质。）**

根据你的体质情况，推荐你从气郁质开始入手，配合生活方式的改变从而改善体质偏颇。

气郁体质就是体内的气郁结不通，疏肝行气是重点。

①《中医体质分类与判定》是中华中医药学会于2009年4月9日颁布的国家标准。

② 多种体质并存是多数人的状态，不必过于担心，调整生活方式是有改变的可能的。

**气郁，究竟是什意思？**

• 敏感，忧郁，常叹息，甚至要求完美到苛刻。

• 这些不仅仅是心灵层面的原因。

• 由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多虑为主要表现的体质。

• 习惯把情绪都憋在心里，表面上的平静。

**气郁的困扰**

• 郁闷、不开心。

• 面色发黄，没有光泽。

• 经常莫名其妙、不由自主地叹气。

• 睡眠不好，心慌头晕，偏头痛。

• 大便干燥。

• 阳痿。（男性）

• 精神难以集中。

• 自己都不喜欢的古怪脾气，常在郁闷、发邪火之间摆荡。

• 不思饮食或消化不良。

• 慢性咽炎。

**我为什么会气郁？**

• 父母遗传，天生气质忧郁。

• 工作压力比较大：白领阶层、行政工作人员、管理人员。

• 幼年曾经历过比较大的不良生活事件打击，比如单亲家庭、寄人篱下、自信心受到过打击等。

• 过度要求完美，不仅对自己，而且对别人。

这些是气郁质最需要警惕的

• 颈项部的甲亢、慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性胆囊炎、肝炎等。

• 偏头痛：有偏头痛、胸痛和肋间神经痛，主要是以胀痛为主。

• 易感抑郁症。虽然每个人都可能因为生活和环境有暂时性的气郁 ，但是如果形成了长期的气郁质就要注意了。

• 肿瘤倾向。

**想改善，这么办！**

• 饮食有原则：

• 多吃行气解郁、补气血的食物。

• 可适度饮酒，疏肝活血。

• 不能吃太多寒凉的食物（冰镇饮料、吃太多水果、生吃蔬菜）。

•

• 拉伸舒展：

• 拉伸，舒展运动为主，推荐瑜伽，太极，各种舞蹈等。也可多多旅游，寄情山水。

•

• 适度发泄，学习心灵迟顿：

• 七情波动又闷在心里，最容易伤及内脏。

• 和朋友聊天、移情培养新的爱好、多听欢快的令人振奋的音乐，都是不错的选择。否则先是气郁，进而血瘀、痰湿，这种混合型的体质和慢性病有很深的联系。

•

• 早睡早起：

• 一定要早睡早起。早晨的阳光让你感受到跃跃欲动的生机活力。早睡是保障肝脏造血的最佳方式。

•

• 按摩身心：

• 每天掌心击打胸口十几次，5分钟推腹法（平躺，掌根从胃口向下推至肚脐）都可以帮助你「如释重负」。

**特禀质**

**您的体质是：特禀质 （兼有\*\*质，\*\*\*\*质，\*\*\*\*质。倾向\*\*质。）**

根据你的体质情况，推荐你从特禀质开始入手，配合生活方式的改变从而改善体质偏颇。

特禀体质的成因主要是肺、肾、脾三脏的气血功能失调造成的。

①《中医体质分类与判定》是中华中医药学会于2009年4月9日颁布的国家标准。

② 多种体质并存是多数人的状态，不必过于担心，调整生活方式是有改变的可能的。

**特禀，究竟是什么意思？**

• 过敏！过敏！过敏！

• 身体对某些物质有特异性反应，让你不能招架，不停的打喷嚏、哮喘、皮肤肿胀、风疹等。

• 随着城市化的发展，过敏成为了城里人的时髦问题。

**特禀质的解决**

• 西医西药目前对过敏这种特禀质表现出的特殊症状没有彻底改变的方法。

• 建议找专业中医师具体调理。一般过敏体质有两个特点，一是卫外不固，一是常常有内热。使用中药调整体质可以很大程度缓解或者彻底改变过敏体质。

**我为什么会过敏？**

• 现代城市的生活方式。

• 熬夜，咖啡，烟，酒。

• 反季节穿衣，过度使用空调。

• 高热量的加工食物。

• 遗传，或者工作环境。

• 滥用药物。

**这些是特禀质最需要警惕的**

• 哮喘、荨麻疹、花粉症、药物过敏等。

**想改善，这么办！**

• 清淡、均衡、粗细粮食搭配适当，少吃容易引起过敏的海鲜发物：

• 如果非常容易感冒的，多吃些温平补气的食物。

• 如果兼有阴虚体内燥热，可多食用滋阴食物。

•

• 起居有常：

• 保持好睡眠习惯，早起、不熬夜。现代生活的模式下，过敏体质的人越来越多，这和违背自然规律的生活方式有密不可分的关系。

•

• 适度运动：

• 微微的出汗有助于改善皮肤的新陈代谢，但不可运动过度，反倒消耗气血。

•

• 情绪调节：

• 七情适度，顺其自然，不急不缓。