“人到中年不得已,保温杯里泡枸杞”,随着医院养生茶的热度逐渐超过街边奶茶的热度,中医养生的概念也越来越深入人心。中医养生讲究“辨证”,每个人需要根据自己的中医体质来选择不同的保健方式。南京市中医院治未病中心,教您如何正确辨别体质,让调理更准确。

通讯员 张明 现代快报/快报+记者 刘峻

气虚、阳虚还是阴虚? 中医的体质辨识看这里

视觉中国供图

中医体质分类

根据《中医体质分类与判定》标准,中医体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质这九类。其中,平和质是健康状态,而其他八种体质则属于偏颇体质,即体质状态中某一类或几类要素相对偏离正常范围的状态。

平和质——较正常

阴阳气血调和,以体态适中、匀称健壮、面色红润、精力充沛等为主要特征。平和体质大多饮食正常、大小便通畅;平时很少患病,不易疲乏,有很好的自我调节能力;且性格开朗,对外界环境适应能力强。

调理建议:

平和体质的人在养生上应该保持

“中庸之道”,不宜药补,饮食上注意“4不”(不过饱、不过饥、不过热、不过冷),多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果。

坚持规律作息,保证充足睡眠,注意劳逸结合。平时应顺应自然界的四时阴阳变化而平衡自身,增强体质,正本固元,保持平和。

气虚质——常无力

由于元气不足,以气息低弱、脏腑功能状态低下为主要特征的体质状态。常伴疲乏、气短、自汗等气虚表现。

气虚质人群多肌肉松软,常常气短懒言、语音低怯、精神不振、肢体疲乏。且性格内向,情绪不稳定,胆小不喜欢冒险。

气虚质人群不耐寒邪、风邪、暑邪,体质较弱,平时容易感冒,且发病后不容

易好转。

调理建议:

气虚质人群平时要注意补中、益气、培元,补充能量,平时可按摩足三里穴。

平时可以多做一些舒缓的运动,比如八段锦、五禽戏等传统健身功法,不宜出大汗或做过于猛烈的运动,切记不要用猛力或做长久憋气的动作。

阳虚质——最怕冷

阳气不足,失于温煦,以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征的体质状态。

阳虚质人群形体白胖,肌肉松软。平时很怕冷,耐夏不耐冬,不耐寒邪,易感湿邪,上腹部、颈背部或腰膝部尤其怕冷。

但喜食热饮,容易出现大便稀溏,小便颜色清而量少的情况。阳虚质大多性

格沉静内向,喜欢安静。

调理建议:

阳虚质平时应注意保养阳气,温阳祛寒。可自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位或经常艾灸足三里、关元穴。

平时要多注意保暖,尤其是腹部、背部和足底。气候温暖的春天和夏天里要注意补气,尽量不要长时间待在空调房。锻炼也要以舒缓为主,避免大汗伤阳。

阴虚质——最怕热

阴液亏少,以口燥咽干、手心心热等虚热表现为主要特征的体质状态。

阴虚质大多形体瘦长,舌质偏红、苔少。常感手心发热,面颊烘热潮红,皮肤也偏干,多有潮热盗汗表现。

阴虚质耐冬不耐夏,平时不耐热邪、燥邪,容易感到口干舌燥、眼睛干涩,喜食冷饮,容易大便干结。大多性情急躁,外向好动,容易失眠。

调理建议:

阴虚质平时要注意养阴润燥,可自行按摩内劳宫、历兑穴等。

阴虚生内热,阳虚生外寒。阴虚质在饮食上和阳虚质相反,可以适当多吃一些甘凉滋润的食物,比如绿豆、黑木耳、百合等;不宜嗜食辛辣和性温燥烈之物,也要少食祛湿类食物。

平时应遵循“恬淡虚无、精神内守”的原则,注意戒躁,可以多听一些舒缓的音乐,宁静内心,运动上也要以舒缓为主。

痰湿质——易肥胖

体内水液内停而痰湿凝聚,以黏滞重浊、口黏苔腻等为主要特征的体质状态。

痰湿质体型肥胖,尤其是腹部,大多腹部肥满松软,易出汗且黏腻。面部容易出油,嘴里也常感黏腻,多痰,舌苔较厚。

痰湿质对梅雨季节及潮湿环境适应能力差,易患湿证。痰湿质大多性格温和,稳重恭谦,善于忍耐。

调理建议:

痰湿质要多注意化痰祛湿,平时可自行

按摩或艾灸神阙、关元、中脘、天枢、足三里。

饮食上可以适当多吃健脾利湿、化痰祛湿的食物,如海带、茯苓、赤小豆、荷叶等,平时也可以喝一喝赤小豆茯苓薏仁茶。但少吃肥肉及甜、黏、油腻食物,要以清淡为主。

痰湿质的人要多待在干燥温暖的地方,阴雨天气时应减少外出,避免湿邪侵袭。平时要坚持锻炼,循序渐进,让松散的肌肉变得紧实起来。

湿热质——爱出油

湿热内蕴,以面垢油光、口苦苔黄腻等湿热表现为主要特征的体质状态。

湿热质形体中等偏胖,面部尤其是鼻尖总是油光发亮,且容易长粉刺,常感到口干口苦,且女性常带下量多。

湿热质难适应湿气重或是气温较高的环境,如夏末秋初。湿热质的人大多性格

急躁易怒。

调理建议:

湿热质平时应注意清热化湿,可多按摩阴陵泉、曲池及支沟。

饮食上宜以清淡为主,可多食多吃茯苓等淡渗利湿的食物,平时可以用生姜皮或是冬瓜皮泡水喝。

血瘀质——易健忘

血行不畅,体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础,以血瘀表现为主要特征的体质状态。

血瘀质人群大多形体较瘦,面色晦暗、色素沉着,皮肤比较粗糙,容易出现淤青。且血瘀质人群大多口唇黯淡,舌有瘀点或片状瘀斑,眼内红血丝多。血瘀质人群不耐受风邪、寒邪,易患消渴、中风等。血瘀质大多性格内向,性格急躁,容易健忘。

调理建议:

血瘀质平时要注意活血化瘀,平时可自行按摩气海、膈俞、血海等穴位。

饮食上,可适当多吃一些活血的食物,比如温通活血的香菜、红花或是清凉活血的黑木耳、茄子等,山楂、醋、玫瑰花、金橘也可以适当多吃,但要少食肥肉。

对于血瘀质的人,运动是最简便、最便宜的调体方法,平时可以多做一些有益于气血运行的运动,比如易筋经、五禽戏等传统导引功法。

气郁质——爱失眠

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、敏感多疑为主要表现的体质状态。

气郁质人群大多形体偏瘦,平时多忧郁面貌,神情多闷闷不乐,容易紧张焦虑,容易感到胸闷或乳房胀痛,喜欢叹气。对精神刺激适应能力较差,不喜欢阴雨天。

调理建议:

气郁质人群平时要注意疏肝理气,平时可艾灸肩井、膻中、期门、三阴交、太冲、行间等,或是按摩敲打肝经和胆经。

平时可以多参加户外活动,有意识地去培养豁达乐观的心态;日常运动也可以多以户外运动为主,如爬山等。

特禀质——易过敏

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,以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

特禀质人群大多适应能力较差,如过敏体质者对过敏季节适应能力差,易引发宿疾。

平时即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、

流鼻涕,容易对药物、食物、气味、季节过敏,皮肤一抓就红,并出现抓痕。

调理建议:

特禀质日常饮食要注意清淡、均衡,粗细搭配适当,荤素配伍合理。

不宜食用腥膻发物,要根据自身情况远离过敏源。

需要注意的是,中医体质不是一成不变的,它会受到先天、饮食、情志、生理结构、地域和社会等因素的影响,而且在疾病的不同阶段和治疗前后,体质也可能发生变化。因此,中医体质辨识需要动态地进行,及时调整和改善体质,以维护健康。