

辨清体质

个性化养生

中医大致将人的体质归纳为9种基本类型,即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、血瘀质、痰湿质、湿热质、气郁质和特禀质。不过,体质还可能间杂,常见的就有:气虚质+阴虚质,痰湿质+气郁质,湿热质+气郁质,阳虚质+痰湿质+气郁质,痰湿质、血瘀质和特禀质更是常见于其他体质中。以下为9种体质人群不同的饮食、运动调理方法:

●平和质

特征 正常体质,不偏不倚,保持着一种平衡常态。其精力充沛,一般工作生活累不着他。外表看上去面色很好,不胖不瘦,而且性格开朗,心理素质也很好,身体属于健康状态。

●气虚质

特征 肌肉松软,声音低,易出汗,易累,易感冒。

调理 多食用具有益气健脾作用的食物,如黄豆、白扁豆、粳米、糯米、小米等有养胃气功效的谷物。山药、莲子、大枣、黄豆、薏仁、胡萝卜、香菇、鸡肉、牛肉等食物也有补气、健脾胃的功效。具有补气功能的中药有人参、党参、黄芪、白扁豆等,用这些中药和补气的食物做成药膳,常吃可以促使身体正气的生长。

运动 适合散步、慢跑及舞蹈等运动,开始运动时运动量要小,以后逐渐加大。也适宜练八段锦、五禽戏、养生太极拳等中医养生功。

●阳虚质

特征 肌肉不健壮,常常感到手脚发凉,衣服比别人穿得多,夏天不喜欢吹空调,喜欢安静,性格多沉静、内向。

调理 平时可多食生姜、牛肉、羊肉、山药、芡实、扁豆、桂圆、红枣等温阳之品,少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物,少饮绿茶。

运动 阳虚体质的人怕寒,比较容易受风和寒邪侵袭,锻炼时应注意保暖避寒。不宜在阴冷天气或潮湿之处锻炼身体,比如在水中游泳易受寒气和湿气,一般就不太适合阳虚体质的人。坚持晚上温水泡脚可温经助阳。

●阴虚质

特征 体形多瘦长,不耐暑热,常感到眼睛干涩,口干咽燥,总想喝水,皮肤干燥,经常大便干结,容易失眠。

调理 多食瘦猪肉、猪皮、鸭肉、燕窝、甲鱼、牛奶、海蜇、绿豆、冬瓜、芝麻、糯米、绿豆、藕、马兰头、大白菜、黑木耳、银耳等。阴虚火旺的人,应少吃辛辣的东西,火锅最好少吃,少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性温燥烈之品。

运动 适合太极拳、太极剑、气功等项目。

“我这人啊,怎么吃都不胖,脸色通常偏黄,也不知道属于什么体质,一直想找个中医询问该怎么调理?”49岁的陈阿姨近来想调养身体的欲望越发强烈。实际上,有不少人都跟陈阿姨一样,不知道自己属于什么体质,不知如何有针对性地进行调理养生。本期特约中医专家撰文介绍这方面养生知识。

●血瘀质

特征 皮肤较粗糙,眼睛红丝常见,易牙龈出血,妇女月经色黑血块多。

调理 多食山楂、醋、玫瑰花等,少食肥肉等滋腻之品。非饮酒禁忌者可以适当饮酒,如黄酒、葡萄酒、白酒等,对活血通脉、促进血液循环有益。

运动 可进行一些有助于促进气血运行的运动项目,如太极拳、太极剑、舞蹈、步行等。血瘀体质的人在运动时如出现胸闷、呼吸困、脉搏显著加快等不适症状,应去医院检查。

●痰湿质

特征 体形肥胖,腹部肥满而松软。易出汗,且多黏腻,经常感觉脸上有一层油。

调理 饮食应以清淡为主,可多食冬瓜、苡米仁、淮山等。应少吃寒冷、肥甘、油腻、滋补、酸涩及苦寒之品、各种高糖饮料。要忌暴饮暴食和进食速度过快。

运动 多进行户外运动,享受日光浴。在湿冷的气候条件下,要减少户外活动,避免受寒雨淋。洗澡应洗热水澡,程度以全身皮肤微微发红、通身汗出为宜。

●湿热质

特征 面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒。常感到口苦、口臭,脾气较急躁。

调理 饮食以清淡为主,可多食赤小豆、绿豆、芹菜、黄瓜、西瓜、莲藕、空心菜等甘寒利湿的食物。少食辛温助热的食物,少吃肥腻食品、甜味品,戒除烟酒,以保持良好的消化功能,避免水湿内停或湿从外入,这是预防湿热的关键。

运动 适合中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动。

●气郁质

特征 体形偏瘦,常感到闷闷不乐、情绪低沉,常有胸闷,经常无缘无故地叹气,易失眠。

调理 多食黄花菜、海带、山楂、佛手、玫瑰花、橙子、丝瓜等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物。

运动 不要总待在家里,要多参加群体性的运动项目。多听欢快振奋的音乐,如圆舞曲等。多去旅游,亲近大自然,多交开朗的朋友,人开朗了,气机就舒展了。

●特禀质

特征 这是一类体质特殊的人群。其中过敏体质的人易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏。

调理 多食益气固表的食物。饮食宜清淡,忌生冷、辛辣、肥甘油腻及各种“发物”,如酒、牛肉、鹅肉、茄子、鲤鱼、虾、蟹、辣椒、肥肉、浓茶、咖啡、蚕豆、白扁豆、荞麦等。避免接触致敏物质,如尘螨、花粉、油漆等,应避免接触宠物(不宜养宠物)。

运动 过敏体质者要避免春天或季节交替时长时间在野外锻炼,防止过敏性疾病的发作。

湘潭市中心医院 王良鑫

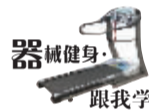
不撒谎 能长寿

近日,“不撒谎,能长寿!”的微博被众多网友转发和关注。撒谎与寿命之间有关联?研究发现,讲实话,不撒谎能延长寿命,还会显著降低咽痛和头痛发病率。

不撒谎能长寿是有道理的,比如微博中提到的压力会导致紧张情绪,出现反复的不良“应激反应”。简单地说,“应激”是我们的机体在某种不利的情况下,通过情绪反应激发、动员机体潜在能力,增强防御反应和各种生理活动,以对付环境中的不利刺激。短时而适度的应激,会调动和增强大家机体的免疫功能,甚至有助提高人的抗病能力。但长期和过度的应激,比如持续压力下的过度紧张则会抑制并且抑制机体的免疫功能,使人的抵抗力下降,增加生病的可能,不利健康长寿。

从中医的角度来说,撒谎会带来“七情致病”的隐患。比如撒谎的人必须精力高度集中以防说漏嘴,以防言行举止露出破绽,因此会担心出现“忧思”、“惊恐”等不良情绪,而中医认为“忧思伤脾”、“惊恐伤肾”,所以撒谎不利健康。反观长寿的老人们,大都是心胸坦荡之人,这从一个侧面也反映了人不说谎寿更长的养生箴言。

杨璞



双杠

双杠的练习方法有多种,常见的练习我们称为双杠臂屈伸,主要练习胸肌、背阔肌、肱三头肌和斜方肌等部位。

要点

锻炼时,双手分别撑在杠杆上,伸直手臂,沉下肩,收紧腹部,挺起胸,两腿膝盖弯曲,让小腿交叉重叠踝关节处。吸气,慢慢弯曲双手,身体重心逐渐下降,直到肘关节成90度;吐气,手臂向上伸直,身体重心往上抬起,直到手与地面垂直,运动过程中身体尽量要保持稳定,发力的部位主要集中在手臂后侧、胸及背部。动作速度应控制在下放2秒,静止1-2秒,撑起2秒之间。建议初学者每周2-3次,每组8-12次,重复2-3组;体能较好者,每周2-3次,每组20-25次,重复4-6组;

提示

1、练习时手要抓紧,身体要稳,防止从高处意外摔伤。
2、上肢有过骨折、肩关节脱臼的,骨质疏松的需要在医生的指导下做自己适合的运动。

3、儿童和身高1.4米以下人士最好不要参加。

健身教练 李凌志

