

《2017年度国民体质辨识报告》发布

亚健康体质 阳虚型排第一

11月4日,世界中医药学会联合会体质研究专业委员会发布了《2017年度国民体质辨识报告》,本次报告作为目前我国调研样本数最大的一份体质分析报告,旨在了解国民体质分布、不同人群健康状态的变化趋势,为临床流行病学研究提供数据参考。

偏颇体质中阳虚体质最多

该报告通过对2015-2017年在“体质辨识”公众号平台上收集的约11.6万例样本,从性别、年龄、地域三大维度,解读了中国人的体质现状,对中国人体的体质分布特征进行统计分析和数据挖掘,结果发现,除平和型体质外,排列前三位的偏颇体质依次是阳虚体质、气虚体质和湿热体质。

中医把人体的体质分为9种,其中,平和质为正常体质,其他8种均为偏颇体质,属于亚健康状态。南京市中西医结合医院治未病中心夏公旭副主任中医师介绍,阳虚体质的人平时主要表现为畏寒喜热,耐夏不耐冬。不健康的生活方式易导致阳虚体质,如长期熬夜,夏季长时间待在空调房、偏嗜冷饮,冬季穿衣不注意保暖,要风度不要温度,另外,久病、纵欲过度等也会损伤阳气引起阳虚,这类人群可以在秋冬季节通过中医膏方来调理。

年轻女性体质偏颇比例最高

报告中还指出,平和型体质人群并非随着年龄的增长而增加,而是呈现“先降后升”

的趋势,也就是说,在25-44岁年龄段的人群中,平和体质占比最低,反映出我国青年人群中体质偏颇情况较为严重,疾病呈现年轻化的趋势,而相比男性,女性体质偏颇者比例更高。

该院中医妇科膏方门诊王俊兰副主任中医师分析说,出现这种情况可能是因为职业女性平时工作和家务繁忙,容易忽视养生保健这一块;上班长期生活在空调环境中或长期使用电脑,也影响了身体健康;加之有些女性一味追求身材苗条,不科学地节食瘦身,有的则长期以零食代替主食,忽略正常三餐的膳食摄取,这些都是造成亚健康体质的原因。

北方湿热体质高于南方

在很多人的印象中,气候相对湿热的南方应该湿热体质的人群更多,但从这份报告地域对比显示的数据来看,西北、华北等北方地区的湿热体质人群占比反而高于湿热的华南地区,这说明随着工作、饮食、起居的变化,北方人群的湿热问题也逐渐显现。

该院脾胃病科主任孙刚介绍说,湿热体质有些是与生俱来的,而有些则是与环境和日常生活习惯密切相关,比如很多年轻人喜欢熬夜追剧、打网游,有的人爱抽烟喝酒,有的人吃的太滋补又缺乏锻炼等等,都是常见引起湿热体质的不健康生活习惯。

(杨璞 整理)

【相关链接】

你的体质属哪一型?

平和型 阴阳气血调和,以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征,是九种体质中的健康体质。

气虚型 元气不足,以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征,平素语音低弱,气短懒言,容易疲乏,精神不振,易出汗,舌边有齿痕,脉弱。

阳虚型 阳气不足,以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征,耐夏不耐冬,易感风、寒、湿邪,喜热饮食,舌淡胖嫩,脉沉迟,性格多沉静、内向。

阴虚质 阴液亏少,以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征,形体偏瘦,口燥咽干,鼻干,喜冷饮,舌红少津,脉细数,性情急躁,外向好动。

痰湿型 痰湿凝聚,以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征,面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷,痰多,口黏腻或甜,喜食肥甘厚腻。

湿热型 湿热内蕴,以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征,易生痤疮,口苦口干,身重困倦,大便黏滞不畅或燥结,小便短黄,舌质偏红,苔黄腻。

血瘀型 血行不畅,以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征,肤色晦黯,色素沉着,口唇黯淡,舌黯或有瘀点,舌下络脉紫黯或增粗。

气郁型 气机郁滞,以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征,神情抑郁,情感脆弱,烦闷不乐,舌淡红,苔薄白。

特禀质 相当于现代医学的过敏体质,以过敏反应等为主要特征,常见哮喘、风疹、咽痒、鼻塞、喷嚏等。

■千家药方

带状疱疹外敷方

取蚯蚓10条,放入食盐2克,捣烂如泥,再加鸡蛋清1个,调敷患处,每日换药1次。

治胆绞痛方

取当归、茯苓、白术、柴胡、郁金、木香、香附各15克,甘草、丹皮、栀子、鸡内金、煨姜各10克,延胡索20克,党参、白芍、金钱草各30克,每日1剂,水煎服。胆道蛔虫者,去甘草,加乌梅10克;黄疸者去金钱草,加茵陈30克;湿重者加厚朴15克,大黄9克(后下)。

治顽固性呃逆方

取代赭石、磁石、生龙骨、生牡蛎各30克,陈皮10克,木香6克,红参须10克。水煎服,每日1剂。

方文杰 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

膏方进补前先“开路”

俗话说“冬季进膏方,来年顺当当”,又到了一年中进补膏方的大好时节。膏方一般是将中药加水反复煎煮,去渣浓缩后,加入适量蜂蜜或红糖或阿胶等制成的半液体剂型,其特点是体积小、含量高、服用方便、口味甜美,一般多用于慢性病虚弱患者,有利于较长时间用药。

膏方虽好,但服用方法是很有讲究的,如原本体质就十分虚弱、“虚不受补”的人,以及近期患有急性疾病或处于慢性疾病发作期的患者,服用前均应到医院请教专业医生。而医生一般都会建议在服用膏方前先服一些有运脾健胃、理气化湿功效的中药,这些中药往往先膏方而行,因此被形象地称为“开路药”。

服用膏方前为何要服“开路药”?这是因为服用膏方要取得好的效果,能充分消化吸收是关键。有些人脾胃运化功能较差,经常感觉胸胁痞闷、没有食欲、舌苔厚腻等,此时若强行服用膏方,不但会影响膏方的消化吸收,还会加重脾胃负担。

“开路药”的另一作用是通过试探性的调补,观察服药后的反应,以便医生下一步开出最合适对路的膏方。“开路药”一般要提前2-3周开始服用,以汤剂效果最佳,也可在医生的指导下服用一些中成药,如藿香正气片、香砂六君丸、参苓白术片、健脾丸等。当然,对于脾胃功能正常的人,不必强调服用“开路药”,可以直接服用膏方,做到及时进补。

上海中医药大学附属医院副主任医师 姚亮

吴茱萸外敷 月经不逆流

女性月经来潮前1-2天,或正值经期时出现有规律地吐血或衄血,且随着月经周期发作,而月经量减少,称为经行吐衄,俗称“倒经”、“逆经”。中医认为,该症多为肝经郁火上冲或肺肾阴虚,虚火上炎,迫血妄行所致,治当清肝泻火,引热下行,采用吴茱萸贴穴有明显疗效。

方法:取将吴茱萸适量,烘干研为细末,用米醋调成稀糊状分别贴敷于太冲、涌泉穴上,外用纱布固定,每日更换1次,双穴交替使用。于月经前7天开始用药,至月经过后停止,连续用药1-3个月经周期。

太冲穴位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处,为足厥阴肝经的原穴,能舒肝理气、通络活血;涌泉穴位于足底,为足少阴肾经之井穴,选此二穴,用辛温之吴茱萸外敷,可调补肝肾,引火归原,使血随气降,冲任安和,而倒经自愈。湖北远安县中医院主任医师 胡献国

甲沟炎很烦人 仙人掌外敷可治

读者黄阿姨:我患有甲沟炎,最近朋友告诉我一个偏方,说治疗甲沟炎效果很好,不知是否可用。方法如下:取新鲜的仙人掌30-50克,去除针刺后加1-2克食盐捣烂如泥,调敷于患处,每日换药一次。

广州中医药大学第一附属医院药学部主管药师谭汉添:甲沟炎通常是由感染引起的,早期有红肿、疼痛等症状,后期可化脓,甚至流脓液或脓血。由于仙人掌外用具有解毒、抗菌消炎、活血止痛的功效,所以仙人掌捣汁外敷对甲沟炎红肿、疼痛等早期症状的确有一定疗效。但对于已化脓的甲沟炎,该方法的效果就有限了,这时应该先切开排脓,再用碘伏消毒伤口,再涂百多邦药膏。

要预防甲沟炎,在日常生活中一定要养成良好的卫生习惯,不要随意拔除倒刺,指甲不要修剪得过短,避免甲床外露容易受到损伤而引发感染。另外,对于早期的甲沟炎还可试试以下小药方:

(1)黄连15克,黄柏、大黄30克,加水煎成浓药液浸泡患处,每日数次;或打粉后加入少量白醋调匀外敷。(2)蒲公英、紫花地丁各15克,红花10克,两面针、马鞭草、鱼腥草、毛冬青各20克,加水煎成浓药液浸泡患处,每日数次。

