



国家基本公共卫生服务项目

老年人中医保健常识



新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制



传统中医养生调理

未病先防 未老先养
调整阴阳 补偏救弊



扫码获取视频讲解

腥发食物，不食含致敏物质的食品，如蚕豆、白扁豆、羊肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、辣椒、浓茶、咖啡等。

参考食疗方：（1）固表粥：乌梅、黄芪、当归、粳米，具有益气养血脱敏功效，适合过敏体质易发皮肤过敏者食用。（2）黄芪首乌藤炖猪瘦肉：黄芪、首乌藤、猪瘦肉、食盐、葱、生姜、料酒、味精各适量，具有益气养血、祛风脱敏功效，适合过敏体质者食用。

3. 起居调摄：起居要有规律，保持充足的睡眠时间。居室宜通风良好。生活环境中接触的物品如枕头、棉被、床垫、地毯、窗帘、衣橱易附有尘螨，可引起过敏，应经常清洗、日晒。外出也要避免处在花粉及粉刷油漆的空气中，以免刺激而诱发过敏病症。

4. 运动保健：宜进行慢跑、散步等户外活动，也可选择下棋、瑜伽等室内活动。不宜选择大运动量的活动，避免春天或季节交替时长时间在野外锻炼。运动时注意避风寒，如出现哮喘、憋闷的现象应及时停止运动。

5. 穴位保健：

（1）选穴：神阙、曲池。

（2）定位：神阙位于腹中部，脐中央。曲池位于肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点。

（3）操作：神阙采用温和灸（见气虚质）。曲池采用指揉法（见平和质）。

目 录

一、老年人中医体质特征	2
1. 平和质	2
2. 气虚质	2
3. 阳虚质	3
4. 阴虚质	3
5. 痰湿质	4
6. 湿热质	4
7. 血瘀质	4
8. 气郁质	5
9. 特禀质	5
二、老年人中医体质判定	6
三、老年人体质的中医药保健方法	6
（一）平和质	6
（二）气虚质	7
（三）阳虚质	8
（四）阴虚质	10
（五）痰湿质	11
（六）湿热质	12
（七）血瘀质	13
（八）气郁质	14
（九）特禀质	15



老年人

一、老年人中医体质特征

1. 平和质

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色润泽、精力充沛等为主要特征。

形体特征：体形匀称，无明显驼背。

常见表现：面色、肤色润泽，头发较密，目光有神，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红、苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：平素患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

2. 气虚质

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等表现为主要特征。

形体特征：形体偏胖，



有理气解郁作用的食物，如黄花菜、菊花、玫瑰花、茉莉花、大麦、金橘、柑橘、柚子等。少食收敛酸涩的食物，如石榴、乌梅、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、李子、柠檬、南瓜、泡菜等。

参考食疗方：（1）三花茶：茉莉花、菊花、玫瑰花，具有行气解郁功效，适合气郁体质者饮用。（2）黄花菜瘦肉汤：黄花菜（水焯）、猪瘦肉、生姜，适量油盐。具有疏肝解郁功效，适合气郁体质者食用。

3. 起居调摄：尽量增加户外活动和社交，防止一人独处时心生凄凉。居室保持安静，宜宽敞、明亮。平日保持有规律的睡眠，睡前避免饮用茶、咖啡和可可等饮料。

4. 运动保健：宜多参加群体性体育运动项目，坚持

做较大强度、较大负荷的“发泄式”锻炼，如跑步、登山、游泳。也可参与下棋、打牌等娱乐活动，分散注意力。

5. 穴位保健：

（1）选穴：合谷、太冲穴

（2）定位：合谷位于手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。太冲位于足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

（3）操作：采用指揉的方法（见平和质）。

（九）特禀质

1. 情志调摄：过敏体质的人因对过敏原敏感，容易产生紧张、焦虑等情绪，因此要在尽量避免过敏原的同时，还应避免紧张情绪。

2. 饮食调养：饮食宜均衡、粗细粮食搭配适当、荤素配伍合理，宜多食益气固表的食物，尽量少食辛辣、

活血类食物。

参考食疗方：(1) 黑豆川芎粥：川芎、黑豆、大米，具有活血祛瘀功效，适合血瘀体质者食用。(2) 红花三七蒸老母鸡：老母鸡、参三七、红花、陈皮，具有活血行气功效，适合血瘀体质患有胸痹、痛证者食用。

3. 起居调摄：居室宜温暖舒适，不宜在阴暗、寒冷的环境中长期工作和生活。衣着宜宽松，注意保暖，保持大便通畅。不宜贪图安逸，宜在阳光充足的时候进行户外活动。避免长时间打麻将、久坐、看电视等。

4. 运动保健：宜进行有助于促进气血运行的运动项目，持之以恒。如步行健身法，或者八段锦，在完成整套动作后将“左右开弓似射雕”和“背后七颠百病消”加做1~3遍。避免在封闭环境

中进行锻炼。锻炼强度视身体情况而定，不宜进行大强度、大负荷运动，以防意外。

5. 穴位保健：

(1) **选穴：**期门、血海。

(2) **定位：**期门位于胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。血海：屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

(3) **操作：**采用指揉法（见平和质）。

(八) 气郁质

1. 情志调摄：宜乐观开朗，多与他人相处，不苛求自己也不苛求他人。如心境抑郁不能排解时，要积极寻找原因，及时向朋友倾诉。宜欣赏节奏欢快、旋律优美的乐曲如《金蛇狂舞》等，还适宜看喜剧、励志剧，以及轻松愉悦的相声表演。

2. 饮食调养：宜选用具

肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，易头晕，活动量减少，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格偏内向，喜安静。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

3. 阳虚质

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，以胃脘、背部、腰膝多见，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格内向，

多沉静。

发病倾向：易患痹证、咳喘、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

4. 阴虚质

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等表现为主要特征。

形体特征：形体偏瘦。

常见表现：眼睛干涩，口燥咽干，鼻微干，皮肤干燥、脱屑，偏好冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性格外向，易急躁。

发病倾向：易患便秘、燥证、消渴等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

5. 痰湿质

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格温和、稳重，善于忍耐。

发病倾向：易患癯症、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

6. 湿热质

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，

口苦口中异味，身重困倦，大便黏滞不畅，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下发黄，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：性格多变，易烦恼。

发病倾向：易患皮肤湿疹、疮疖、口疮、黄疸等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

7. 血瘀质

总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色、目眶晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，肢体麻木，好卧，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

心理特征：性格偏浮躁，易健忘。

不宜思考问题、看书、看电视紧张的电视节目，避免服用兴奋饮料，不宜吸烟饮酒。保持二便通畅，防止湿热积聚。

4. 运动保健：宜做中长跑、游泳、各种球类、武术等强度较大的锻炼。夏季应避免在烈日下长时间活动，在秋高气爽的季节，经常选择爬山登高，更有助于祛除湿热。也可做八段锦，在完成整套动作后将“双手托天理三焦”和“调理脾胃须单举”加做1~3遍，每日1遍。

5. 穴位保健：

(1) 选穴：支沟、阴陵泉。

(2) 定位：支沟穴位于前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。阴陵泉位于小腿内侧，当胫骨内侧踝后下凹陷处。

(3) 操作：采用指揉法（见平和质）。阴陵泉还可以选择刮痧，先涂刮痧油，用刮痧板与皮肤呈45度角在穴位区域从上往下刮，以皮肤潮红或出痧点为度。

(七) 血瘀质

1. 情志调摄：遇事宜沉稳，努力克服浮躁情绪。宜欣赏流畅抒情的音乐，如《春江花月夜》等。

2. 饮食调养：宜选用具有调畅气血作用的食物，如生山楂、醋、玫瑰花、桃仁（花）、黑豆、油菜等。少食收涩、寒凉、冰冻之物，如乌梅、柿子、石榴、苦瓜、花生米，以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物，如蛋黄、虾、猪头肉、猪脑、奶酪等。还可少量饮用葡萄酒、糯米甜酒，有助于促进血液运行，但高血压和冠心病等患者不宜饮用。女性月经期间慎用

件下运动。可选择快走、武术以及打羽毛球等，使松弛的肌肉逐渐变得结实、致密。如果体重过重、膝盖受损，可选择游泳。

5. 穴位保健：

(1) 选穴：丰隆、足三里。

(2) 定位：足三里（位置见气虚质）。丰隆位于小腿前外侧，当外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘二横指处。

(3) 操作：采用指揉法（见平和质）。

（六）湿热质

1. 情志调摄：宜稳定情绪，尽量避免烦恼，可选择不同形式的兴趣爱好。宜欣赏曲调悠扬的乐曲，如古筝《高山流水》等。

2. 饮食调养：宜选用甘寒或苦寒的清利化湿食物，如绿豆（芽）、绿豆糕、绿茶、

芹菜、黄瓜、苦瓜、西瓜、冬瓜、薏苡仁、赤小豆、马齿苋、藕等。少食羊肉、动物内脏等肥厚油腻之品，以及韭菜、生姜、辣椒、胡椒、花椒及火锅、烹炸、烧烤等辛温助热的食物。

参考食疗方：（1）老黄瓜赤小豆煲猪肉汤：老黄瓜、赤小豆、瘦猪肉（少量）、陈皮、生姜，具有清热利湿、理气和中的功效，适合湿热体质者食用。（2）绿豆薏米粥：生薏苡仁、绿豆，具有清热利湿解毒的功效，适合湿热体质易长疮疖者食用。

3. 起居调摄：居室宜干燥、通风良好，避免居处潮热，可在室内用除湿器或空调改善湿、热的环境。选择款式宽松、透气性好的天然棉、麻、丝质服装。注意个人卫生，预防皮肤病变。保持充足而有规律的睡眠，睡前半小时

发病倾向：易患胸痹、癥瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

8. 气郁质

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、紧张焦虑等表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，紧张焦虑，烦闷不乐，有孤独感，容易受到惊吓，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格不稳定，敏感多虑。

发病倾向：易患不寐、郁证等。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

9. 特禀质

总体特征：过敏体质者，禀赋不耐、异气外侵，以过

敏反应等为主要特征；先天失常者为另一类特禀质，以禀赋异常为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天失常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；先天失常者患遗传性疾病者，有垂直遗传、先天性、家族性特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎及药物过敏等；遗传病如血友病等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对季节变化、异气外侵适应



能力差，易引发宿疾。

二、老年人中医体质判定

判定方法：根据老年人中医药健康管理服务记录，判定体质类型。

三、老年人体质的中医药保健方法

下面所列是9种基本类型体质的中医药保健方法，兼夹体质的中医药保健方法可参照执行。

（一）平和质

1. 情志调摄：宜保持平和的心态。可根据个人爱好，选择弹琴、下棋、书法、绘画、听音乐、阅读、旅游、种植花草等放松心情。

2. 饮食调养：饮食宜粗细粮食合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣食品；不要过饥

过饱，也不要进食过冷过烫或不干净食物；注意戒烟限酒。四时饮食调养：①春宜多食蔬菜，如菠菜、芹菜、春笋、荠菜等。②夏宜多食新鲜水果，如西瓜、番茄、菠萝等，其他清凉生津食品，如金银花、菊花、鲜芦根、绿豆、冬瓜、苦瓜、黄瓜、生菜、豆芽等均可酌情食用，以清热祛暑。③长夏宜选用茯苓、藿香、山药、莲子、薏苡仁、扁豆、丝瓜等利湿健脾之品，不宜进食滋腻碍胃的食物。④秋宜选用寒温偏性不明显的平性药食。同时，宜食用濡润滋阴之品以保护阴津，如沙参、麦冬、阿胶、甘草等。⑤冬宜选用温补之品，如生姜、肉桂、羊肉等温补之品。

3. 起居调摄：起居宜规律，睡眠要充足，劳逸相结合，穿戴求自然。

手攀足固肾腰”加做1~3遍。也可选择太极拳、太极剑等。

5. 穴位保健：

（1）选穴：太溪、三阴交。

（2）定位：太溪位于足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处；三阴交位于小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

（3）操作：采用指揉的方法（见平和质），每个穴位按揉2~3分钟，每天操作1~2次。

（五）痰湿质

1. 情志调摄：宜多参加社会活动，培养广泛的兴趣爱好。宜欣赏激进、振奋的音乐，如二胡《赛马》等。

2. 饮食调养：宜选用健脾助运、祛湿化痰的食物，如冬瓜、白萝卜、薏苡仁、赤小豆、荷叶、山楂、生姜、荠菜、紫菜、海带、鲫鱼、

鲤鱼、鲈鱼、文蛤等。少食肥、甜、油、黏（腻）的食物。

参考食疗方：（1）荷叶粥：干荷、大米，具有祛湿降浊的功效，适合痰湿体质者食用。（2）冬瓜海带薏米排骨汤：冬瓜、海带、薏米、猪排骨（少量）、生姜，具有健脾祛湿、化痰消浊的功效，适合痰湿体质腹部肥满的老年人食用。

3. 起居调摄：居住环境宜干燥，不宜潮湿，穿衣面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为佳，尽量保持宽松，有利于汗液蒸发，祛除体内湿气。晚上睡觉枕头不宜过高，防止打鼾加重；早睡早起，不要过于安逸，勿贪恋沙发和床榻。

4. 运动保健：坚持长期运动锻炼，强度应根据自身的状况循序渐进。不宜在阴雨季节、天气湿冷的气候条

皮肤温热为度，每天1次。

(四) 阴虚质

1. 情志调摄：宜加强自我修养、培养自己的耐性，尽量减少与人争执、动怒，不宜参加竞争胜负的活动，可在安静、优雅环境中练习书法、绘画等。有条件者可以选择在环境清新凉爽的海边、山林旅游休假。宜欣赏曲调轻柔、舒缓的音乐，如舒伯特《小夜曲》等。

2. 饮食调养：宜选用甘凉滋润的食物，如鸭肉、猪瘦肉、百合、黑芝麻、蜂蜜、荸荠、鳖、海蜇、海参、甘蔗、银耳、燕窝等。少食温燥、辛辣、香浓的食物，如羊肉、韭菜、茴香、辣椒、葱、蒜、葵花子、酒、咖啡、浓茶，以及荔枝、龙眼、樱桃、杏、大枣、核桃、栗子等。

参考食疗方：(1) 蜂蜜银耳蒸百合：百合、蜂蜜、

银耳，具有养阴生津润燥的功效，适合阴虚体质常感咽干口渴、皮肤干燥者食用。

糖尿病患者不宜使用本方。
(2) 莲子百合煲瘦肉：莲子(去芯)、百合、猪瘦肉，具有养阴清热、益气安神功效，适合阴虚体质常感虚烦失眠多梦者食用。

3. 起居调摄：居住环境宜安静，睡好“子午觉”。避免熬夜及在高温酷暑下工作，不宜洗桑拿、泡温泉。节制房事，勿吸烟。注意防晒，保持皮肤湿润，宜选择选择蚕丝等清凉柔和的衣物。

4. 运动保健：宜做中小强度的运动项目，控制出汗量，及时补充水分。不宜进行大强度、大运动量的锻炼，避免在炎热的夏天或闷热的环境中运动。可选择八段锦，在做完八段锦整套动作后将“摇头摆尾去心火”和“两

(二) 气虚质

1. 情志调摄：宜保持稳定乐观的心态，不可过度劳神。宜欣赏节奏明快的音乐，如笛子曲《喜相逢》等。

2. 饮食调养：宜选用性平偏温、健脾益气的食物，如大米、小米、南瓜、胡萝卜、山药、大枣、香菇、莲子、白扁豆、黄豆、豆腐、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑(蛋)、牛肉等。尽量少食或不吃槟榔、生萝卜等耗气的食物。不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热的食物。

参考食疗方：(1) 山药粥：山药、粳米，具有补中益气功效，适合气虚体质者食用。(2) 黄芪童子鸡：童子鸡、生黄芪，具有益气补虚功效，适合气虚体质易自汗者食用。本方补气力量较强，对气虚表现比较明显者，可每隔半个月食用一次，不宜长期连续服用。

4. 运动保健：形成良好的运动健身习惯。可根据个人爱好和耐受程度，选择运动健身项目。

5. 穴位保健：

(1) 选穴：涌泉、足三里。

(2) 定位：涌泉位于足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底2、3趾趾缝，纹头端与足跟连线的前三分之一与后三分之二交点上。足三里位于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处。

(3) 操作：用大拇指或中指指腹按压穴位，做轻柔缓和的环旋活动，以穴位感到酸胀为度，按揉2~3分钟。每天操作1~2次。

3. 起居调摄：提倡劳逸结合，不要过于劳作，以免损伤正气。平时应避免汗出受风。居室环境应采用明亮的暖色调。

4. 运动保健：宜选择比较柔和的传统健身项目，如八段锦。在做完，全套八段锦动作后，将“两手攀足固肾腰”和“攒拳怒目增力气”各加做1~3遍。避免剧烈运动。还可采用提肛法防止脏器下垂，提肛法：全身放松，注意力集中在会阴肛门部。首先吸气收腹，收缩并提升肛门，停顿2~3秒之后，再缓慢放松呼气，如此反复10~15次。

5. 穴位保健：

(1) 选穴：气海、关元。

(2) 定位：气海位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸；关元位于下腹部，前正中线上，当脐下3寸。

(3) 操作：用掌根着力于穴位，做轻柔缓和的环旋活动，每个穴位按揉2~3分钟，每天操作1~2次。

还可以采用艾条温和灸，增加温阳益气的作用。点燃艾条或借助温灸盒，对穴位进行温灸，每次10分钟。艾条温和灸点燃端要与皮肤保持2~3厘米的距离，不要烫伤皮肤。温和灸可每周操作1次。

(三) 阳虚质

1. 情志调摄：宜保持积极向上的心态，正确对待生活中的不利事件，及时调节自己的消极情绪。宜欣赏激昂、高亢、豪迈的音乐，如《黄河大合唱》等。

2. 饮食调养：宜选用甘温补脾阳、温肾阳为主的食物，如羊肉、鸡肉、带鱼、黄鳝、虾、刀豆、韭菜、茴香、核桃、栗子、腰果、松子、

红茶、生姜等。少食生冷、苦寒、黏腻食物，如田螺、螃蟹、海带、紫菜、芹菜、苦瓜、冬瓜、西瓜、香蕉、柿子、甘蔗、梨、绿豆、蚕豆、绿茶、冷冻饮料等。即使在盛夏也不要过食寒凉之品。

参考食疗方：(1) 当归生姜羊肉汤：当归、生姜、羊肉，具有温阳补血、祛寒止痛功效，适合阳虚体质者食用。(2) 韭菜炒胡桃仁：生胡桃仁、韭菜，具有温肾助阳功效，适合阳虚体质腰膝冷痛者。

3. 起居调摄：居住环境以温和的暖色调为宜，不宜在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。平时要注意腰部、背部和下肢保暖。白天保持一定活动量，避免打盹瞌睡。睡觉前尽量不要饮水，睡前将小便排净。

4. 运动保健：宜在阳光

充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，尽量避免在大风、大寒、大雪的环境中锻炼。

日光浴、空气浴是较好的强身壮阳之法。也可选择八段锦，在完成整套动作后将“五劳七伤往后瞧”和“两手攀足固肾腰”加做1~3遍。

5. 穴位保健：

(1) 选穴：关元、命门。

(2) 定位：关元（位置见气虚质）。命门位于腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。

(3) 操作：两穴均可采用温和灸（见气虚质）的方法，每周进行1次。关元穴还可采用掌根揉法（见气虚质），按揉每穴2~3分钟，每天1~2次。也可配合摩擦腰肾法温肾助阳，以手掌鱼际、掌根或拳背摩擦两侧腰骶部，每次操作约10分钟，以摩至