



姓名：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

咨询电话：86415445

## 青山区厂前街社区卫生服务中心中医健教处方

### 平和质调养



#### 平和质特征

总体特征：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。

形体特征：体形匀称健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，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。

对外界适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

#### 调护方案

1. 饮食调养：饮食应有节制，不要过饥、过饱，不要常吃过冷过热和不干净的食物。粗细

粮食要合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。不要吸烟酗酒。

2. 生活起居：起居应有规律，不要过度劳累。饭后宜缓行百步、不宜食后即睡。作息应有规律，应劳逸结合。保持充足的睡眠时间

3. 体育锻炼：根据年龄和性别参加适度的运动。如年轻人可适当跑步、打球，老年人可适当散步、打太极拳等。

4. 情志调摄：保持乐观、开朗的情绪，积极进取，节制偏激的情感，及时消除生活中不利事件对情绪的负面影响。

5. 药物调理：一般不提倡使用药物。

6. 中医调养及疗法：平和体质调养原则是平衡阴阳，可多采用针灸里的节气灸疗法和平衡针灸疗法等中医干预治疗来调理身体平衡。





姓名：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

咨询电话：86415445

## 青山区厂前街社区卫生服务中心中医健教处方

### 气虚质调养

#### 气虚质特征

总体特征：是指元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：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，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。心理特征：性格内向不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界适应能力：不耐受寒、暑、湿邪。

#### 调护方案

1. 饮食调养：可多食具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、鹤鹑肉、泥鳅、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。少食具有耗气作用的食物，如槟榔、空心菜、生萝卜等。

2. 生活起居：起居宜有规律，夏季应适当午睡，保持充足的睡眠。平时要注意保暖，避免劳动或剧烈运动时出汗受风。不要过于劳作，以免伤正气。

3. 体育锻炼：可做一些柔缓的运动，如在公园、广场、庭院、湖畔、河边、山坡等空气清新之处散步、打太极拳、做操等，并持之以恒。平时自行按摩足三里穴。不宜做大负荷运动和出汗运动，忌用猛力和做长久憋气的动作。

4. 情志调摄：多参加有益的社会活动，多与别人交谈、沟通。以积极进取的态度面对生活。

5. 药物调理：常自汗、感冒，可服玉屏风散预防。

6. 中医调养及疗法：容易患感冒、内脏下垂等疾病，可运用腹针疗法、温箱灸疗法等及中医干预治疗来温经通络、补气健脾。并持之以恒平时可自行按摩足三里穴以健脾补气。





姓名：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

咨询电话：86415445

## 青山区厂前街社区卫生服务中心中医健教处方

### 阳虚质调养

#### 阳虚质特征

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界适应能力：耐夏不耐冬，易感风、寒、湿邪。

#### 调护方案

1. 饮食调养：平时可多食牛肉、羊肉、狗肉、鳝鱼、韭菜、生姜、蒜、芥末、葱、花椒、胡椒等甘温益气之品。少食黄瓜、柿子、冬瓜、藕、莴苣、梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物，少饮绿茶。

2. 生活起居：居住环境应空气流通，秋冬注意保暖。夏季避免长时间呆在空调房中，可在自然环境下纳凉，但不要睡在穿风的过道上及露天空旷之处。平时注意足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。防止出汗过多，在阳光充足的情况下适当进行户外活动。保持足够的睡眠。

3. 体育锻炼：可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操。夏天不宜做过分剧烈的运动，冬天避免在大风、大寒、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼。自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或经常灸足三里、关元，可适当洗桑拿、温泉浴。

4. 情志调摄：多与别人交谈沟通。对待生活中不顺心的事情，要从正反两面分析，及时消除情绪中消极因素。平时可听一些激扬、高亢、豪迈的音乐以调动情绪，防止悲忧和惊恐。

5. 药物调理：可酌情服用金匮肾气丸等。

6. 中医调养及疗法：中医干预治疗，如传统调理手法有雷火灸疗法、热敏灸疗法等





姓名：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

咨询电话：86415445

## 青山区厂前街社区卫生服务中心中医健教处方

### 阴虚质调养

#### 阴虚质特征:

总体特征:阴液亏少,以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征:体形偏瘦。

常见表现:手足心热,口燥咽干,鼻微干,喜冷饮,大便干燥,舌红

少津,脉细数。

心理特征:性情急躁外向好动活泼。

发病倾向:易患虚劳、失精、不寐等病;感邪易从热化。

对外界适应能力:耐冬不耐夏;不耐受暑、热、燥



#### 调护方案

1. 饮食调养:可多食瘦猪肉、鸭肉、龟、鳖、绿豆、小豆、海蜇、芝麻、荸荠、百合等甘凉滋润之品。少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥烈之品。
2. 生活起居:起居应有规律,居住环境宜安静,睡前不要饮茶、锻炼和玩游戏。应早睡早起,中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动和在高温酷暑下工作。宜节制房事。戒烟酒。
3. 体育锻炼:只适合做中小强度、间断性的身体锻炼,可选择太极拳、气功等动静结合的传统健身项目。锻炼时要控制出汗量及时补充水分。皮肤干燥甚者,可多游泳,不宜洗桑拿。
4. 情志调摄:平时宜克制情绪,遇事要冷静,正确对待顺境和逆境。可以用练书法下棋来怡情悦性,用旅游来寄情山水、陶冶情操。平时多听一些曲调舒缓、轻柔、抒情的音乐。防止恼怒。
5. 药物调理:可酌情服用六味地黄丸、杞菊地黄丸等。
6. 中医调养及疗法:阴虚当补阴。可选用针灸疗法等中医干预治疗帮助补益受损之阴液,起到养阴和营的作用。





姓名：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

咨询电话：86415445

## 青山区厂前街社区卫生服务中心中医健教处方

### 痰湿质调养



#### 痰湿质特征：

总体特征：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。

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：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

#### 调护方案

1. 饮食调养：饮食应以清淡为原则，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物。可多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物。2. 生活起居：居住环境宜干燥而不宜潮湿，平时多进行户外活动。衣着应透气散湿，经常晒太阳或进行日光浴。在湿冷的气候条件下，应减少户外活动，避免受寒淋雨。不要过于安逸，贪恋床榻。以免气滞生痰酿湿。

3. 体育锻炼：因形体肥胖，易于困倦，故应根据自己的具体情况循序渐进，长期坚持运动锻炼，如散步、慢跑、打乒乓球、羽毛球、网球、游泳、练武术，以及适合自己的各种舞蹈。

4. 情志调摄：保持心境平和，及时消除不良情绪，节制大喜大悲。培养业余爱好，转移注意力。

5. 药物调理：可酌情服用化痰祛湿方，常用药物有白术、苍术、黄芪、防己、泽泻、荷叶、橘红、生蒲黄、鸡内金。

6. 中医调养及疗法：中药熏蒸疗法、沐足疗法等中医干预治疗帮助祛风除湿，除痰祛湿。





姓名：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

咨询电话：86415445

## 青山区厂前街社区卫生服务中心中医健教处方

### 湿热质调养

#### 湿热质特征

总体特征:湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，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，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多。舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：性格多心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界适应能力:对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。



#### 调护方案

1. 饮食调养：饮食以清淡为原则,可多食赤小豆、绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、丝瓜、葫芦、冬瓜、藕、西瓜、"芥等甘寒、甘平淡渗泄热的食物。少食羊肉、狗肉、鳝鱼、韭菜、生姜、芫荽、辣椒、酒、饴糖、胡椒、花椒、蜂蜜等甘酸滋腻之品及火锅、烹炸、烧烤等辛温助热的食物。应戒除烟酒。

2. 生活起居:避免居住在低洼潮湿的地方，居住环境宜干燥，通风。不要熬夜、过于劳累。盛夏暑湿较重的季节，减少户外活动的的时间。保持充足而有规律的睡眠。

3. 体育锻炼:适合做大强度、大运动量的锻炼、如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。夏天由于气温高、湿度大，最好选择在清晨或傍晚较凉爽时锻炼。

4. 情志调摄：克制过激的情绪。合理安排自己的工作、学习，培养广泛的兴趣爱好。

5. 药物调理：酌情服用六一散、清胃散、甘露消毒丹等。

6. 中医调养及疗法:可通过平衡火罐疗法等中医干预防疗来调理全身脏腑、化湿除烦,也可通过刮痧疗法则有助疏通经络、清热除湿。





姓名：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

咨询电话：86415445

## 青山区厂前街社区卫生服务中心中医健教处方

### 血瘀质调养

#### 血瘀质特征：

总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，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：易烦健忘。

发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

对外界适应能力：不耐受寒邪。

#### 调护方案

1. 饮食调养：可多食黑豆、海藻、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、金橘、橙、柚、桃、李、山楂、玫瑰花、绿茶等具有活血散结、行气、疏肝解郁作用的食物。少食肥猪肉等滋之品。

2. 生活起居：作息时间宜有规律，保持足够睡眠；但不可过于安逸，以免气机郁滞而致血行不畅。

3. 体育锻炼：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、各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等。保健按摩可使经络畅通。血瘀质的人在运动时如出现胸闷、呼吸困难、脉搏显著加快等不适症状，应停止运动，去医院进一步检查。

4. 情志调摄：及时消除不良情绪，保持心情愉快，防止郁闷不乐而致气机不畅。可多听一些抒情柔缓的音乐来调节情绪。

5. 药物调理：可酌情服用桂枝茯苓丸等。

6. 中医调养及疗法：中医干预治疗以活血化瘀、疏经通络为原则。





姓名：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

咨询电话：86415445

## 青山区厂前街社区卫生服务中心中医健教处方

### 气郁质调养

#### 气郁质特征：

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

对外界适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。



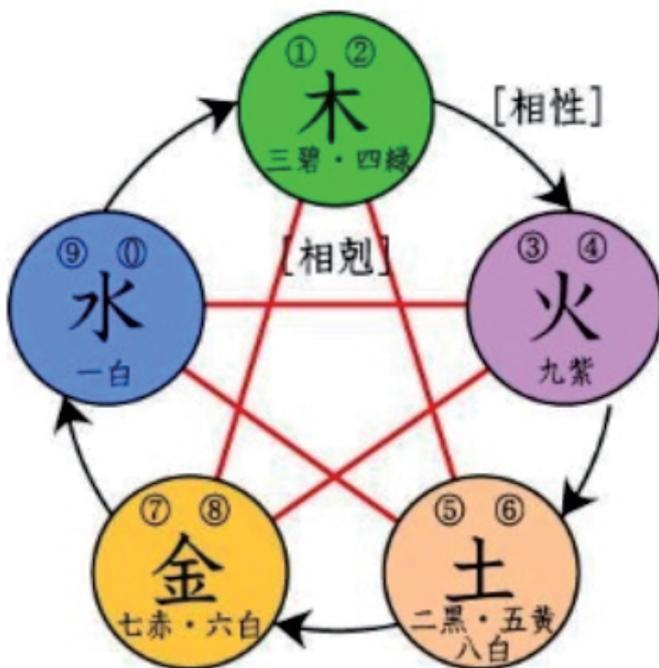
#### 调护方案

1. 饮食调养：多食小麦、芫荽、葱、蒜、黄花菜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂、槟榔、玫瑰花等具有行气、解郁、消食、醒神作用饮料。
2. 生活起居：居住环境应安静，保持有规律的睡眠，睡前避免饮茶、咖啡和可可等具有提神醒脑作用的饮料。
3. 体育锻炼：应尽量增加户外活动，可坚持较大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳、武术等。多参加群众的体育运动项目，如打球、跳舞、下棋等，以便更多地融入社会，解除自我封闭状态。
4. 情志调摄：培养开朗、豁达的性格。多参加有益的社会活动。结交知心朋友，及时向朋友倾诉不良情绪，寻求朋友的帮助。

结交知心朋友，及时向朋友倾诉不良情绪，寻求朋友的帮助。

5. 药物调理：可酌情服用逍遥散、舒肝和胃丸、开胸顺气丸、柴胡疏肝散、越鞠丸等。

6. 中医调养及疗法：中医干预治疗，传统调养手段有中医耳穴疗法、通气血、行气开郁，中医五音疗法行气开郁。





姓名：\_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

咨询电话：86415445

## 青山区厂前街社区卫生服务中心中医健教处方

### 特禀质调养

#### 特禀质特征:

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，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；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征;患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

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、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊等。

对外界适应能力:适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

#### 调护方案

1. 饮食调养:饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。少食荞麦(含致敏物质荞麦荧光素)、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、蟹、鲤鱼茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。

2. 生活起居：居室应通风良好。保持室内清洁，被褥、床单经常洗晒，以防止对尘螨过敏。室内装修后不宜立即搬进居住，让油漆、甲醛等化学物质气味挥发干净后再进新居。春季室外花粉较多时，要减少室外活动时间，以防止花粉过敏。不宜养宠物，以免对动物皮毛过敏。起居应有规律，保持充足的睡眠时间。

3. 体育锻炼：积极参加各种体育锻炼,增强体质。天气寒冷时锻炼要注意防寒保暖,防止感冒。

4. 情志调摄：合理安排作息时间，正确处理工作、生活和学习的关系，避免情绪紧张。

5. 药物调理：可酌情服用玉屏风散、消风散、过敏煎等。

6. 中医调养及疗法:中医干预治疗，如砭术综合疗法、董氏奇穴疗法能温助阳气、平衡阴阳。

