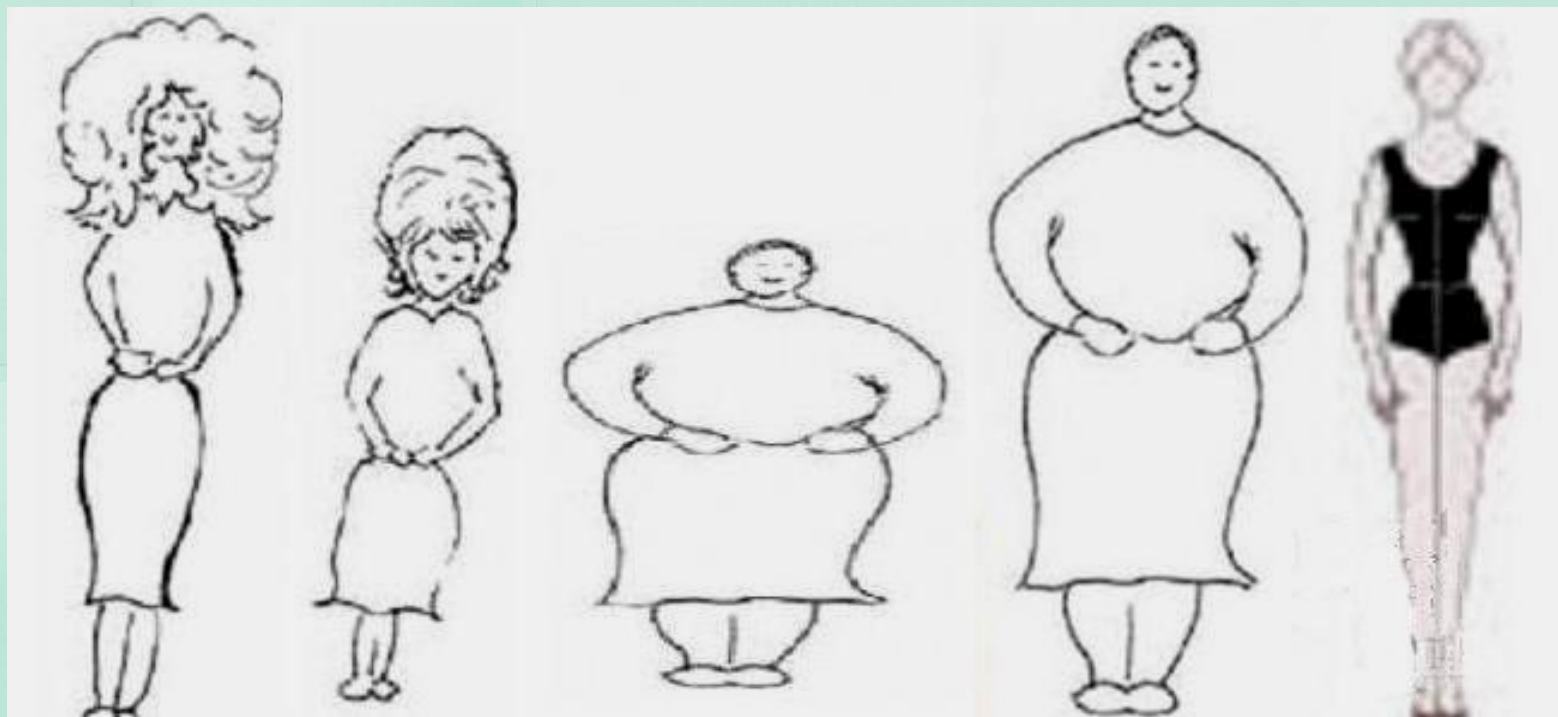


九种中医体质辨识



大千世界 人各百态

- 每个人都秉承了父母不同的遗传特征，具有不同的生活环境，不同生活经历，都是一个特殊的个体，可以说是千差万别。



体质是什么？

- 是指人的先天禀赋（含遗传）和后天生活相融合而形成的身心整体素质。体现于人的形态、结构、功能、心性、伦理和适应环境（自然和社会）的能力等方面。在人生的胎儿、童年、青少年、成年、中老年等阶段，它是相对稳定的，但又具有动态可调性。体质与生活息息相关，我们可以从生活中常见的事情进一步认识体质：有人晚上和朋友们一起吃了火锅，第二天脸上长了包。那么多人吃火锅，可能只有一个人长包了。夏天吹电风扇，一个人说再开高一点，有的人说再开低一点。同样是吃东西，有人吃了冰箱的东西就要拉肚子，有人则喜欢吃凉的东西。为什么会出现这样的情况？这是因为人与人之间存在体质差异。每个人对自然界感受的程度不一样，事物应对的情况也不一样。

(二) 体质是怎样形成

- 人体体质的形成基于**先天禀赋**和**后天调养**两大基本因素。体质作为一种生命现象，包含**形**、**神**两大部分。
- 形主要是形态结构，比如肌肉、骨骼、五脏、五官、皮肤、毛发、血脉等，也就是人体看得见、摸得着的有形的部分。
- 神包括功能活动、物质代谢过程、性格心理精神，比如心跳、呼吸、吸收、消化、排泄、水谷营养在体内吸收利用转化排泄、性格特点、精神活动、情绪反应、睡眠等。



有形无神是尸体，有神无形是幽灵，形神相合则生命诞生，
形神和谐则健康，形神不和则生疾病，形神分离即死亡。

blog.sina.com.cn/0573tcn

你是什么体质呢

- 人的体质不同，养生的方法也不同。你知道自己是什么体质吗？
- 中医师可以通过望、闻、问、切来收集患者身体情况，包括脸色、声音、胖瘦、壮弱、行动、舌苔、脉象等来判断一个人的体质。



中医体质测试

- 中医体质测试是一项根据国家颁布的体质标准--《中医体质分类与判定》做的体质测试。



《中医体质分类与判定》

- 该标准由国宝级老中医、中国体质养生创始人、北京中医药大学著名教授王琦先生多年研究并牵头制定。

简单实用

- 2009年4月9日，《中医体质分类与判定》标准正式发布，该标准相当于采用中医四诊中“问诊”的方法来判断人体体质，虽然有一定局限性，但是它为非中医工作者和居民自我体质辨识及相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供了依据。

行之有效

- 该标准经中医体质专家、临床专家、流行病学专家多次讨论论证而建立，并在全国大范围的进行了流行病学调查，显示出良好的适应性和可行性。

判定方法

1. 回答《中医体质分类与判定表》中的全部问题，每一问题按5级评分，计算原始分及转化分，依标准判定体质类型。
2. 原始分=各个条目的分数相加。
3. 转化分数= $[(\text{原始分}-\text{条目数}) / (\text{条目数} \times 4)] \times 100$
4. 介绍一个体质测定网：
<http://www.zhongyitizhi.com/>

中医体质分类

- 中医体质分以下九种：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。
- 每个人所处的环境不同，日常生活不同，体质也不同，认清自己的体质，才能对症下药。

各类体质的表现特征



一、平和质 (A型)

- **总体特征：** 阴阳气血调和，体态适中、面色红润、精力充沛。--健康
- **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。
- **适应能力：** 对自然环境和社会环境适应能力较强。



平和体质：机能协调，七情适度

平和体质是一种身体和谐、自稳能力强的体质。拥有这种体质的人，身体不一定结实强壮，甚至可能还有些气血不足、血压偏低，脉搏也不是很有力，但是脏腑、气血很和谐，七情适度。这种体质的人，多数生在长寿家族，比如五世同堂的大家族，而平常的人家四世同堂就不容易了。平和体质通常表现为情绪稳定，生活规律，体重波动小等；得病少，对于环境和气候的变化适应能力比较强；生病以后，对治疗的反应敏感，好治，自我康复能力强。

二、气虚质 (B型)

- **总体特征：**元气不足，疲乏、气短、自汗等气虚表现。---疲乏
- **形体特征：**肌肉松软不实。
- **常见表现：**平素语音低弱，气短懒言，容易疲劳，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。
- **适应能力：**不耐受风、寒、暑、湿邪。



气虚体质：气力不足，容易过敏

- 气虚体质：气力不足，容易过敏
- “气”令我们提劲，与生存环境之间的物质交换出入有序，营养精微向上向外布散，糟粕废物向下向外排泄。这股气，由空气、谷气、元气组成。空气由肺吸入，谷气从脾产生，元气自肾提供。因此，气虚体质是由于肺、脾、肾三脏功能相对不足，尤其是肺、脾不足造成的。比如一进空调室就打喷嚏，春天春暖花开也打喷嚏。有的气虚的人对温度非常敏感，冬天很冷，晚上睡觉时，刚开始被窝是冷的，就在他钻进去暖被窝的那几分钟，身上会起风团，被窝暖热了风团就消下去了；早上起来穿棉衣，棉衣是凉的，一穿到身上又起风团，等到活动活动，棉衣热了，风团又落了。

三、阳虚质 (C型)

- **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。--怕冷



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。

适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

阳虚体质：火力不足，畏寒怕冷

阳虚体质的人，一年四季手都冷，夏天大家都喜欢吹空调，他不敢，一吹空调就手脚冰凉，还要加一件毛衣。但是如果冬天只有手冷，那不算真正的阳虚，“手冷过肘，足冷过膝”，才是货真价实的阳虚。比如说同样是感冒，别人感冒时是喉咙疼，流黄鼻涕，吐黄痰，扁桃腺发炎化脓；阳虚体质的人感冒，就会流清水鼻涕，打喷嚏，喉咙发痒，吐痰吐的是清稀白痰，反映出寒象。阳虚体质的人，给人的整体感觉就是火力劲不够。

四、阴虚质 (D型)

- **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。--缺水
- **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。
- **适应能力：**耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。



阴虚体质：烦热躁动，口干口苦

- 阴虚体质：烦热躁动，口干口苦
- 一阴一阳谓之道，人体也是由阴阳组成，阳气就是各种功能活动，阴就是有形的物质，包括阴液、津液。在人体，阴阳水火是相互依存、制约的。健康状态下，阴阳平衡互涵，应该既感觉不到阴盛也感觉不到阳盛，否则不是寒证就是热证。很多阴虚内热的人经常烦恼、躁动，生命体验不好，我们就要想办法让他们静下来。

五、痰湿质 (E型)

- **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。---体胖
- **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。

适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。



痰湿体质：下肢沉重，容易发胖

- 痰湿体质：下肢沉重，容易发胖
- 痰湿体质是水太多了或者生命的河流不那么畅通，导致不是这里堵塞就是那里泛滥。为什么会这样呢？主要和脾脏功能相对不足有关。人体中70%左右是水分，在婴幼儿或者年轻女性身上这个比例可能会更高些。所以中医说“百病皆由痰作祟”。腰痛、脂肪瘤、眩晕、颈椎病、高血压、糖尿病、单纯性肥胖、带下症、不孕症、月经不调等疾病有一部分就属于中医的痰湿作祟，所以中医还有一句话：“顽痰生怪病。”

六、湿热质 (F型)

- **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。
- ----长痘
- **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：**容易心烦急躁。
- **发病倾向：**易患疮疖、黄疸、热淋等病。
- **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。



湿热体质：又湿又热，排泄不畅

- 湿热体质：又湿又热，排泄不畅
- 大家都知道“桑拿天”空气又湿又热，使人感觉非常不舒服，湿热体质体内就像桑拿天，内环境不清洁，又湿又热，湿热氤氲，排泄不畅。内外皆显得“浊”。在湿热的环境中，东西非常容易腐败，产生很难闻的味道。对应到人体，湿热体质会表现为口臭、汗臭味大，汗液发黄，皮肤油腻，容易感染化脓，小便黄、味道大，大便很臭，下体外阴异味较大，白带色黄，口苦，烦躁易怒，等等。湿热体质通常是由于各种先后天因素导致的肝胆、脾胃功能相对不畅通，肝胆郁结化热，脾胃积滞化湿，湿热熏蒸而形成的。

七、血瘀质 (G型)

- **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。--长斑
- **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：**易患症瘕及痛证、血证等。
- **适应能力：**不耐受寒邪。



瘀血体质：面色晦暗，易生肿瘤

- 瘀血体质：面色晦暗，易生肿瘤
- 瘀血体质就是血脉相对不那么畅通，有点缓慢瘀滞，但是又达不到疾病的程度。“痛则不通，通则不痛”，因此瘀血体质很容易产生各种以疼痛为主要表现的疾病，而且疼痛较为持久、位置固定，是刺痛、憋痛，比如偏头痛、痛经、胃痛、胸痹、痹证等，而且疼痛聚集、瘀滞时间久了还会生肿瘤包块，比如全身各种良性及恶性肿瘤。如果一个人体内的血液循环不好，还会带来很多外形的变化，比如说面色口唇比较晦暗，容易生色斑、留疤印、生黑眼圈等。瘀血体质一旦得病，不及时正确治疗很容易转化成难治的慢性病，中医有句话叫“久病入络”，基于瘀血体质的各种慢性病尤其如此。所谓“入络”，就是病位很深，药力不太容易达到。

八、气郁质 (H型)

- **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。--郁闷
- **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。
- **适应能力：**对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。



- 气郁体质：气机不顺，情绪郁闷
- 怎么理解“气郁”呢？大家试着体会一下，在“理不通，气不顺”、“这口气实在咽不下去”、“好憋屈啊”、“真郁闷”、“堵心”、“添堵”等状态下，身心是什么感觉。“气”是力量、是动力，要够力，同时气在发挥作用时还一定要畅通无阻，无挂碍、无阻滞。在人体，气的基本运行形式是升降出入，就是清气上升，浊气下降，阳气发散，阴精收藏。这个过程一定要顺，人才能周身通泰。



九、特禀质 (I型)

- **总体特征：**先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。
- ---过敏
- **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、五软、解颅、胎惊等。
- **适应能力：**适应能力差，如过敏体质者。



体质转化

- 神过劳：转化为气虚质：

身体过劳：转化为气虚体质

房劳：促生为阳虚体质

身体过逸：转化为郁滞性体质

常用空调：易生痰湿体质

哮喘

喘不上来气



荨麻疹

好痒



鼻炎



在前臂做划痕试验
过敏体质的人会出现一条线



特禀体质



过敏体质是
可以通过中医中药调理过来的

中药



吸入性过敏

花粉

阿嚏!

阿嚏!



食入性过敏

很多致敏源都是含有大量
蛋白质的物质
如：◆花生
◆鸡蛋
◆海鲜



接触性过敏

对金属过敏!

金属框眼镜

痒啊痒



中医九种体质的调理方法



平和质（A型）

- **环境起居调摄：**起居顺应四时阴阳，劳逸结合。
- **体育锻炼：**适度运动即可。
- **精神调适：**清净立志、开朗乐观、心理平衡。
- **饮食调理：**食物宜多样化，不偏食，不可过饥过饱、偏寒偏热。
- **药物调养：**不需。预防用药防风通圣丸。



- 建议：
- 此类人群重在注意治未病，饮食应有节制，不要过饥过饱和过冷过热，注意劳逸结合，保持充足的睡眠时间。
- 春季可多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。年轻人可选择一些强度大的运动比如跑步、打球，老年人则适当散步、打太极

气虚质（B型）



- **环境起居调摄：**夏避暑；冬避寒；防过劳。
- **体育锻炼：**宜柔缓，不宜剧烈运动，宜散步、慢跑、打太极等。
- **精神调适：**清净养藏，祛除杂念，不躁动，少思虑。提升自信心和精气神。

饮食调理：常食益气健脾食物，如粳米、糯米、小米、大麦、山药、土豆、大枣、香菇、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、青鱼、鲢鱼，少吃耗气食物如生萝卜、空心菜等。

药物调养：可用甘温补气之品，如人参、山药、黄芪等。代表中成药玉屏风散。

- 推荐药膳：

- 黄芪童子鸡：取童子鸡1只洗净，用纱布袋包好生黄芪9克，取一根细线，一端扎紧纱布袋口，置于锅内，另一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮汤，待童子鸡煮熟后，拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味，即可食用。可益气补虚。
- 山药粥：将山药30克和粳米180克一起入锅加清水适量煮粥，煮熟即成。此粥可在每日晚饭时食用，具有补中益气、益肺固精、强身健体的作用。

阳虚质（C型）

- **环境起居调摄：** 冬避寒就温，春夏培补阳气，多日光浴。避免风、寒、雾、雪，注重足下、背部及丹田部位的保暖。
- **体育锻炼：** 动则生阳，体育锻炼天天1至2次。宜舒缓柔和，如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦等。
- **精神调适：** 这类人常情绪不佳，善恐、善悲。应保持沉静内敛，消除不良情绪。
- **饮食调理：** 宜食温阳食品如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉，少吃西瓜等生冷食物。
- **药物调养：** 可选补阳祛寒、温养肝肾之品，如鹿茸、海狗肾、蛤蚧、杜仲等，成方可选金匮肾气丸。



- 推荐药膳：

- 当归生姜羊肉汤：当归20克，生姜30克，冲洗干净，用清水浸软，切片备用。羊肉500克剔去筋膜，放入开水锅中略烫，除去血水后捞出，切片备用。当归、生姜、羊肉放入沙锅中，加清水、料酒、食盐，旺火烧沸后撇去浮沫，再改用小火炖至羊肉熟烂即成。此为汉代张仲景名方，温中补血，祛寒止痛，特别适合冬季食用。
- 韭菜炒胡桃仁：胡桃仁50克开水浸泡去皮，沥干备用。韭菜200克摘洗干净，切成寸段备用。麻油倒入炒锅，烧至七成热时，加入胡桃仁，炸至焦黄，再加入韭菜、食盐，翻炒至熟。可补肾助阳，温暖腰膝，适用于肾阳不足，腰膝冷痛。

阴虚质（型）

- **环境起居调摄：** 夏应避暑，秋冬养阴。居室应安静。不熬夜，不剧烈运动，不在高温下工作。
- **体育锻炼：** 宜选动静结合项目，如太极拳、八段锦等。控制出汗量，及时补水。
- **精神调适：** 循《内经》“恬淡虚无”、“精神内守”之法，养成冷静沉着的习惯。
- **饮食调理：** 多食梨、百合、银耳、菠菜、无花果、冰糖、茼蒿等甘凉滋润食物。少吃葱、姜、蒜、椒等辛辣燥烈品。
- **药物调养：** 可用滋阴清热、滋养肝肾之品，如女贞子、山茱萸、五味子、麦冬、沙参、玉竹等药。常用方有六味地黄丸。



- 推荐药膳：
- 莲子百合煲瘦肉：用莲子20克、百合20克、猪瘦肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后用盐调味食用，每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适用于阴虚质见干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。
- 蜂蜜蒸百合：将百合120克，蜂蜜30克，拌均匀，蒸至其熟软。时含数片，咽津，嚼食。能补肺、润燥、清热，适用于肺热烦闷或燥热咳嗽、咽喉干痛等症。

痰湿质（E型）

- **环境起居调摄：** 远离潮湿；阴雨季避湿邪侵袭；多户外活动；穿透气散湿的棉衣；常晒太阳。
- **体育锻炼：** 身重易倦，应长期坚持锻炼，如跑步、球类、武术、舞蹈等。活动量逐渐增强，让疏松的皮肉逐渐致密。
- **精神调适：** 易神疲困顿，要多参加各种活动，多听轻松音乐，以动养神。
- **饮食调理：** 少食甜粘油腻，少喝酒勿过饱。多食健脾利湿化痰祛湿的清淡食物，如荷叶、白萝卜、葱、姜、白果、红小豆等。
- **药物调养：** 重点调补肺脾肾。可用温燥化湿之品，如陈皮、厚朴、半夏、茯苓、泽泻、瓜蒌、白术、车前子等。代表方平胃散。



荷叶白术减肥茶

- 推荐药膳：

- 山药冬瓜汤：山药50克，冬瓜150克放至锅中慢火煲30分钟，调味后即可饮用。可健脾，益气，利湿。

- 赤豆鲤鱼汤：将活鲤鱼1尾(约800克)去鳞、鳃、内脏；将红小豆50克、陈皮10克、辣椒6克、草果6克填入鱼腹，放入盆内，加适量料酒、生姜、葱段、胡椒，食盐少许，上笼蒸熟即成。可健脾除湿化痰，用于痰湿体质症见疲乏、食欲不振、腹胀腹泻、胸闷眩晕者。

湿热质（F型）

- **境起居调摄：**避暑湿，环境宜干燥通风，不宜熬夜过劳，长夏应避湿热侵袭。
- **体育锻炼：**适合大运动量锻炼，如中长跑、游泳、爬山、球类等，以祛湿散热。夏季应凉爽时锻炼。
- **精神调适：**多参加开朗轻松的活动，放松身心。
- **饮食调理：**多吃西红柿、黄瓜、绿豆、芹菜、薏米、苦瓜等。忌辛温滋腻，少喝酒，少吃海鲜。
- **药物调养：**可用甘淡苦寒清热利湿之品，如黄芩、黄连、栀子。中成药代表龙胆泻肝软胶囊。



- 推荐药膳：

- 泥鳅炖豆腐：泥鳅500克去腮及内脏，冲洗干净，放入锅中，加清水，煮至半熟，再加豆腐250克，食盐适量，炖至熟烂即成。可清利湿热。
- 绿豆藕：藕去皮，冲洗干净备用。绿豆50克，用清水浸泡后取出，装入藕孔内，放入锅中，加清水炖至熟透，调以食盐进食。可明目止渴。

血瘀质（G型）

- **环境起居调摄：** 血得温则行，居住宜温不宜凉；冬应防寒。作息规律，睡眠足够，不可过逸免气滞血瘀。
- **体育锻炼：** 多做益心脏血脉的活动，如舞蹈、太极拳、八段锦、保健按摩等，各部分都要活动，以助气血运行。
- **精神调适：** 培养乐观情绪，则气血和畅，有利血瘀改善，苦闷忧郁会加重血瘀。
- **饮食调理：** 常食红糖、丝瓜、玫瑰花、月季花、酒、桃仁等活血祛瘀的食物，酒可少量常饮，醋可多吃，宜喝山楂粥、花生粥。
- **药物调养：** 可用当归、川芎、怀牛膝、徐长卿、鸡血藤、茺蔚子等活血养血的药物，成方可选桂枝茯苓丸。



大薊

- 推荐药膳：

- 山楂红糖汤：山楂10枚，冲洗干净，去核打碎，放入锅中，加清水煮约20分钟，调以红糖进食。可活血散瘀。

气郁质（H型）



- **环境起居调摄：**室内常通风，装修宜明快亮丽。阴雨天调节好情绪。
- **体育锻炼：**宜动不宜静，多跑步、爬山、武术、游泳等以流通气血。着意锻炼呼吸吐纳功法，以开导郁滞。
- **精神调适：**“喜胜忧”，要主动寻快乐，多社交活动以开朗豁达。
- **饮食调理：**少饮酒以活动血脉提情绪。多食行气食物，如佛手、橙子、柑皮、韭菜、香菜、大蒜等。
- **药物调养：**常用香附、乌药、川楝子、小茴香、青皮、郁金等疏肝理气解郁的药为主组成方剂，代表成药逍遥丸。

- 推荐药膳：

- 橘皮粥：橘皮50克，研细末备用。粳米100克，淘洗干净，放入锅内，加清水，煮至粥将成时，加入橘皮，煮10分钟即成。

- 菊花鸡肝汤：银耳15克洗净撕成小片，清水浸泡；菊花10克、茉莉花24朵温水洗净；鸡肝100克洗净切薄片备用；将水烧沸，先入料酒、姜汁、食盐，随即下入银耳及鸡肝，烧沸，打去浮沫，待鸡肝熟，调味。再入菊花、茉莉花稍沸即可。

特禀体质（型）

- **环境起居调摄：** 尽量避免接触致敏物质，如尘螨、花粉、油漆等。
- **体育锻炼：** 生活中要加强身体锻炼，顺应四时变化，以适寒温。
- **精神调适：** 只有调整体质，适应环境，才能彻底防治过敏性疾病的发生。
- **饮食调理：** 要注意饮食，忌食鱼腥发物。
- **药物调养：** 常用药物有防风、蜂房、荆芥、苦参、蝉衣、白藓皮、蛇床子等，代表成药消风散。



- 推荐药膳：
- 固表粥：乌梅15克、黄芪20克、当归12克放沙锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁，用汁煮粳米100克成粥，加冰糖趁热食用。
- 葱白红枣鸡肉粥：粳米100克、红枣10枚(去核)、连骨鸡肉100克分别洗净；姜切片；香菜、葱切末。锅内加水适量，放入鸡肉、姜片大火煮开。然后放入粳米、红枣熬45分钟左右。最后加入葱白、香菜，调味。可用于过敏性鼻炎见鼻塞、喷嚏、流清涕。

温馨提示

- 很多人可能都是复合体质，所以上述方法仅供参考，尤其是药物调养的内容，一定要谨遵医嘱。
- 特禀体质情况更复杂，要根据相关体质特征予以调养。



多谢大家

