

# 人的体质分多种 养生方式各不同



体质是决定一个人健康程度的关键,有的人体寒,那就会比别人怕冷,女性还常痛经,而有些人从小就身体倍棒吃嘛嘛香。让人羡慕,那么人的体质到底有哪些?又该如何养生。专家介绍了几类体质及养生方法,具体如下:

## 1 平和质

主要表现:面色润泽,目光有神,唇色红润;精力充沛,睡眠好,大小便正常。

传统疗法与干预措施:节气灸疗法。

专家解析:平和质的人并不多见,多数是运动员才具有这样的体质。我们知道,一年中有24个节气,其中立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至这八个节气尤为重要,在这八个节气,特别是季节转换的时候,用点燃的艾条对特定的保健穴位,如足三里进行艾灸,可以起到调动机体潜能,提高抗病能力的作用。

## 2 阳虚质

主要表现:精神不振,畏冷,面色虚白,手足不温,喜热饮食,毛发易落,大便溏薄,小便清长。

传统疗法与干预措施:热敏灸疗法。

专家解析:阳虚的人怕冷、怕吹风,不喜欢坐在空调下面。这类人群可以采用热敏灸疗法,在医生的指导下,找到自己的热敏化穴位,这种方法可以激发经络传感,促进气血运行、温通经络。举例,取关元穴,即我们通常说的丹田,在脐中下三寸(大约四指宽度),把艾条点燃之后,在距离皮肤2-3厘米作悬灸治疗。

## 3 湿热质

主要表现:形体偏肥胖,面部容易泛油光,口苦口干,身重困倦,眼睛红赤、大便燥结或粘滞,小便赤短。

传统疗法与干预措施:刮痧疗法

专家解析:湿热质是南方人最常见的体质,刮痧有很好的祛湿作用。先在刮痧板上涂一些淡盐水,让肌肉放松。使用刮痧板的时候,其边缘与皮肤要成45度夹角,顺着一个方向分段刮,不可来回刮。

刮痧的原则是:由上而下,由内而外,先头后颈,先背脊后腹,最后刮四肢。虽然开始刮的时候会感觉有一点痛,不久皮肤就会出现火红或黑色等出血点,这是刮痧之后出现的正常反应,可以自行消失,无需要

# 防辐射必吃的八种食物

对于现在的办公一族而言,辐射的确是让人忧心的“副产物”。即使每天涂隔离霜、吃大量的抗氧化剂,再加上防辐射的显示屏罩,许多人还是觉得不安心。但是防辐射是可以实现的,比如通过饮食的选择。

橘子含有抗氧化成分,可增强人体免疫力,抑制肿瘤生长,抗氧化剂含量名列所有柑橘类水果之首。同时橘子中含有较高的维生素A和胡萝卜素,可以保护经常使用电脑者的皮肤。

紫菜能抗辐射、抗突变、抗氧化,与其含硒有关。硒是种重要的微量元素,能增强机体免疫功能,保护人体健康。常吃含硒丰富的紫菜,可提高人体对抗辐射的能力。

辣椒之类辛辣食品属于常用调料,同时也是抵御辐射的天然食品。吃辣椒不但可调动全身免疫系统,辣椒、黑胡椒、咖喱、生姜之类的香辛料,还能保护细胞的DNA,使之不受辐射破坏。因此,经常吃辣,身体健康。

科学调查发现,有喝茶习惯的人,受辐射损伤较轻,血液病发病率较低,由辐射所引起的死亡率也较低。茶叶中含有防辐射物质,对人体的造血机能具有显著的保护作用,能减少电脑辐射的危害。此外,茶叶中含有丰富的维生素A,还能使眼睛在暗光下看东西更清楚,可预防夜盲症与干眼病。绿茶中的茶多酚是抗辐射物质,可减轻各种辐射对人体的不良影响。茶叶中还含有脂多糖,能改善机体造血功能,

做特殊的处理。不过,皮肤高度过敏、年老、体弱、醉酒者或在过劳等情况下不宜刮痧。

## 4 阴虚质

主要表现:口燥咽干,喜欢冷饮,面色潮红,有烘热感,手足心热,目干涩,皮肤口唇偏干,眩晕耳鸣,小便短涩,大便干燥。

传统疗法与干预措施:药膳疗法

专家解析:阴虚体质与失眠、熬夜、饮食等密切相关。晚上11点至凌晨1点这一时段还在熬夜的话,就很容易伤阴。因此,充足的睡眠本身就能滋补肾阴。阴虚的人可以尝试一下药膳疗法,如何首乌煨鸡。

用料:何首乌30克,乌鸡一只。制作:将何首乌研成细末,用纱布包好备用。将乌鸡洗净后,把装有何首乌的药包放入鸡腹内(也可以加入麦冬、沙参、玉竹等),然后把整只鸡放入瓦锅内加适量水煨2-3小时,调味食用。功效:何首乌可补肝肾、益精血,对阴虚血少有一定的作用。

## 5 痰湿质

主要表现:形体肥胖、腹部肥满松软,困倦多汗,胸闷、痰多、口粘腻,身重不爽,面色黄黯,眼泡微微浮肿。

传统疗法与干预措施:中药沐足疗法

专家解析:痰湿体质的人多肥胖,身重易倦,所以应常常参加体育运动,出一身汗之后,可祛湿排毒,浑身变得舒爽。如果无法天天运动的话,建议在家沐足。足是人体的第二个心脏,足三阳、足三阴经均循行经过,膝盖以下有很多重要的保健穴位,如足三里等;无论是中药沐足还是热敷均有祛痰化湿的作用。专家建议,将生姜搅拌打成姜泥,加热之后敷在膝关节上,对预防膝关节骨性关节炎特别有效。

下面介绍一个中药沐足方:

独活30克 威灵仙10克 寄生30克 川芎30克 杜仲6克 茵陈10克 牛膝15克 车前草15克。

用纱布将上述药材包好,在放瓦锅中加入清水煲成汤药,取出药包之后,加入温水调后即可用于泡脚,可起到温经通络、镇静安神的功效。

## 6 气虚质

主要表现:易疲劳,常气短懒言,目光少神,唇色少华,易出汗。

传统疗法与干预措施:穴位按摩

专家解析:气虚的人面色发白,少血色。平时不大爱说话,易患感冒。

气虚体质的人群,建议用穴位按摩的方法来调理。以气海穴为特效穴,此穴位于脐下1.5寸(约两指宽度),气海为“气生之海”,用按、捏、平拍等方法按摩此穴,可以起到补气助阳的功效。

升高血小板和白血球等。

最新研究发现,海带的提取物海带多糖因抑制免疫细胞凋亡而具有抗辐射作用。

大蒜是烹饪中不可缺少的调味品。大蒜中含硒较多,并且大蒜的抗氧化作用优于人参。因此适量吃些大蒜有助于减少辐射损伤。

民间素有“绿豆汤解百毒”之说。现代医学研究证明,绿豆含有帮助排泄体内毒物、加速新陈代谢的物质,能有效抵抗各种污染,包括电磁污染。

黑木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质及放射性物质吸附在一起,集中起来排出体外,从而起到清胃、涤肠、防辐射的作用。

# 经常打嗝危害多

每当饭后,有的人特别容易打嗝,其实打嗝是一种较常见的生理现象,虽说不是什么大病,但却反应了很多身体问题。那么到底人为什么会打嗝呢?打嗝会不会给我们带来危害?如何才能止住打嗝呢?

## 人为什么会打嗝

打嗝其实是人类进化的产物,也是身体的保护反应,在胸腔和腹腔之间,有一个像帽子似的厚厚的肌肉膜,称为膈肌,将胸腔和腹腔分隔开。和身体其他器官一样,膈肌也有神经分布和血液供应。一旦刺激膈肌,神经就会把刺激传导给大脑,大脑就会发出指令,使膈肌出现阵发性和痉挛性收缩,于是就出现了打嗝。

这种刺激大多来自胃部胀大的压力,因此生活中人们常常因为吃饭急或吃饭时说话吞入了较多的空气而出现打嗝的现象。受到寒冷刺激、吃进干硬或辛辣食物后,也可能出现暂时性的打嗝现象。

## 经常打嗝危害多 谨防3种疾病

### 1 慢性疾病暗藏

慢性胃炎,反流性食管炎等病症会导致打嗝频繁。一些患者胃酸少,导致食物残留过多,会引起打嗝。幽门螺旋杆菌感染导致慢性胃炎也会引起打嗝。这些患者也需要尽量减少打嗝次数。因为他们在打嗝时会使一些胃酸和胆汁进入食道,从而刺激食道粘膜,长此以往,有可能导致食道癌。另外,肥胖引起腹腔,腹壁压力过大,也可导致打嗝。

### 2 功能消化不良

饭后打嗝一般是由胃肠道积气引起的,可以帮助排出体内多余的气体,对人体有益。如果排除胃,食道的器质性改变,常打嗝则很有可能是得了吞气症,这种病症属于功能消化不良。每次打嗝前,患者会下意识地咽下一口气,而咽下的这口气比打出来的气体更多,结果只能是胃肠里的气体越来越多。这种情况如果一直持续下去有可能得肝区综合症和脾区综合症。这时,患者阐述肝区和脾区疼痛,这是因为胃里的气体太多,进入了肝区和脾区,而这里正是肠道拐弯的地方,气体易聚集,便引起疼痛。

### 3 肿瘤病变先兆

经常打嗝同时又伴有其他症状,则需要小心。经常打嗝,并伴有周期性的饥饿痛,夜间痛,则很可能意味着消化道有溃疡或肝胆出了问题。如果有食欲减退,消瘦,贫血等症状,且超过45天,切不可掉以轻心。它预示着体内出现肿瘤等病变。

## 怎么快速止住打嗝

**1 憋气法。**抬头挺胸,用尽全力深吸一口气然后憋住,直到实在憋不住时再将气呼出,即可止住打嗝。

**2 含水法。**含一口水在口中,含上10到20秒,随后咽下去,也可快速止住打嗝。

**3 按压内关穴。**内关穴位于手腕内侧距手掌约6-7厘米处,用拇指按压内关穴数分钟至有酸胀感即可消除打嗝。

**4 捏中指法。**用一只手使劲捏住另一只手的中指顶部,一般2分钟后就可以止住打嗝。

**5 食疗法。**喝点食醋、吃山楂、嚼生姜片均可止住打嗝。

**6 压舌法。**用勺子或者手指将舌头压住,压上数分钟后,一般打嗝就会止住。