

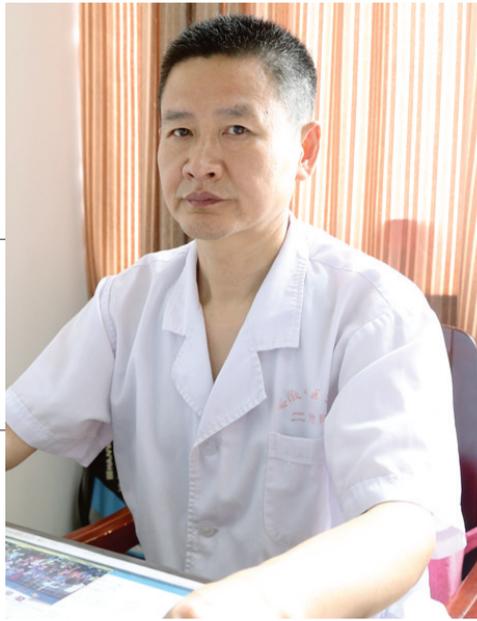
# 中医体质表 助你养生防感冒

专家建议:市民根据自己体质类型,调整饮食运动,增强免疫能力

每次看到周围的人此起彼伏地不断出现感冒症状,人们最关心的事便是采取什么措施才能预防自己不感冒?除了注意防寒保暖、勤洗手、保持环境清洁和通风、尽量减少到人群密集场所活动外,还有其他预防方法吗?且听安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌来讲一讲。

■田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图

**名医简介** 孙善斌 主任医师,硕士研究生导师,安徽省卫生计生委第五周期学术技术带头人(青年领军人才),擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病,如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。



涩。体育锻炼以促进血液循环适当强度的运动为主。可以慢跑、适度的力量训练,因中医认为“血得寒则凝,得温则行”,所以也要注意运动时的保暖。

**6.痰湿体质:**此种体质的人以形体肥胖、口黏苔腻等表现为主要特征。面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷,痰多,口黏腻或甜。中医提示,此类体质人群的活动量应逐渐增强,让疏松的皮肉逐渐坚固致密,运动时的出汗要达到一定的量,有利于湿邪的排出。饮食上多食健脾利湿化痰祛湿的清淡食物,如白萝卜、葱、姜、白果、红小豆等。

**7.气郁体质:**此种体质容易气机郁滞,神情抑郁、忧虑脆弱等。形体瘦者为多,性格内向不稳定、敏感多虑。常出现焦虑、抑郁情绪,舌淡红苔薄白。中医认为“动则生阳”,其中也包含对情绪的调整,运动锻炼时可挑选气候适宜、环境宜人、阳光明媚的天气以利于情绪的舒缓,培养适当的兴趣爱好也有助于紧张、焦虑情绪的缓解。

**8.湿热体质:**此种体质的特点是湿热内蕴,以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。形体中等或偏瘦。常出现面垢油光,易生痤疮,口苦口干,身重困倦。中医建议,居处环境宜干燥通风,不宜熬夜过劳,适合大运动量锻炼,如中长跑、游泳、爬山、球类等,以湿祛散热。饮食适当多食绿豆、薏米、苦瓜、冬瓜等。忌辛温滋腻,少喝酒,少吃海鲜。

**9.特禀体质:**此种体质或先天失常,获后天诱发,以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。过敏体质者常出现哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等。锻炼时避免过敏物质的接触,避免室内装修污染可能性大的健身场所,饮食上注意避免容易导致过敏的食物。

孙善斌建议广大市民可以根据主要的体质类型对自己进行针对性的调整,力所能及地将饮食、运动、作息调整到有利于自己偏颇体质向平和体质的回归,如此便能使自己的免疫系统保持良好的状态,也就有利于对感冒的预防。

从个体预防的角度,我们可以根据每个人自己的身体特点“私人定制”适合自己的预防方法。其原理就是根据自身“气血阴阳”偏颇对“正气”的损耗,从降低抗邪能力入手。什么原因导致气血阴阳偏颇,就针对性地对其进行调整,使“正气恢复”,免疫能力增强,自然就能预防感冒。那么怎么判断我们身体气血阴阳发生了偏颇呢?一方面我们可以找有经验的中医来判断;另外,可以根据《中医体质量表》来对自己的身体状态有个初步的认知。下面就常见的体质偏颇及其调整来说明对感冒的预防。

**1.平和体质:**此种体质平素患病较少,对外界环境适应能力较强。平常适度运动,饮食、作息规律就是很好的预防。

**2.阴虚体质:**此种体质特点是阴液亏少,以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。形体偏瘦,常出现手足心热,口燥咽干,鼻微干,喜冷饮,大便干燥,舌红少津,脉细数。宜选动静结合的运动项目,如太极拳、八段锦等。控制出汗量,及时补水;饮食可以多食梨、百合、银耳等甘凉滋润食物,少吃辛辣燥烈品。

**3.气虚体质:**以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。肌肉松软不实。常出现语音低弱,气短懒言,易疲乏,易出汗,舌淡红,脉弱。更不耐受风、寒、暑、湿邪。体育锻炼时注意防风防寒,不宜剧烈运动以防耗气,可以散步、慢跑、打太极、五禽戏等。气虚体质的人容易神疲乏力、四肢酸懒,精神上也要注意不躁动,少思虑;饮食宜常食用益气健脾食物,如小米、山药、大枣、香菇等,少吃耗气食物如生萝卜。

**4.阳虚体质:**此种体质常常因阳气不足而表现畏寒怕冷、手足不温等为主要特征。肌肉松软不实。舌淡胖嫩,脉沉迟。性格多沉静、内向。感邪易从寒化。锻炼时要注重足下、背部及丹田部位的保暖,宜舒缓柔和的运动,如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦等。冬天避免在大风大寒大雾大雪及空气污染的环境中锻炼。精神上应保持沉静内敛,消除不良情绪。冬季宜食温阳食品如羊肉等,少吃西瓜等生冷食物。

**5.血瘀体质:**此种体质易出现循环不畅,以畏寒怕冷、手足不温等表现为主要特征,舌暗紫,脉沉

## 春季健身 应多做户外运动

“一年之计在于春”,春天无疑是最适合健身的好时机了。不过,春季锻炼虽好,也有许多需要注意的地方。省国民体质监测中心副主任陈炜建议,健身要按自身的条件,循序渐进地进行锻炼,否则不仅起不到健康保养的效果,还可能会影响身体健康。

■记者 江锐

### 春季健身项目多

下面,陈炜推荐了最适合春季健身的几个运动项目。

**1、春游。**春游也是春季健身的一种好方式。年轻朋友的健身方式很多,如散步、跑步、打球、登山等体育活动,有条件者还可去旅游。中老年人和减肥者适用低强度、低能量消耗的运动模式,具体包括:快走、慢跑、健身操、旅游、骑自行车、娱乐、园林劳动等。少年儿童可根据场地、时间、兴趣爱好等选择锻炼项目,如踢毽子、跳绳、跳皮筋、放风筝等。

**2、慢跑。**这是一项有益的运动。慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。

**3、散步。**春暖花开之际,散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙的工作之后,到街头巷尾走一走,可以很快消除疲劳,由于腹部肌肉收缩,呼吸均匀乃至加深,利用血液循环,增加胃肠消化功能。散步要不拘形式,量力而行,切勿过度劳累。

**4、游泳。**游泳是利用人体在水中受到浮力、阻力、磨擦力,以及人体在水中处于失重状态下进行锻炼的一种全身运动,适合于各类人群。

**5、跳绳。**可燃烧大量的脂肪,提高心肺活力、身体敏捷度及协调能力。

### 春季健身要适量

陈炜建议,春季健身一定要适量,尤其是缺乏运动的老年人更应注重舒缓而适度,应以恢复身体机能为主,不能盲目追求运动量。

#### 1、运动量不宜过大

运动前做好准备活动,防止外伤。经过冬季这样一个运动“低潮期”,人体肌肉松弛,中枢神经、内脏系统功能较夏、秋季节差,韧带较硬,易受伤。因此,此时健身要把循序渐进的原则,以恢复身体机能为主要目的,不能为求“速成”而盲目加大运动量,否则极易给身体造成不必要的损伤。此外,健身还应因人而异,运动强度应以运动后心率在170减年龄的数值为宜。

#### 2、要注意防寒保暖

健身时间可选择14:00~20:00。有研究表明,14:00之后,人体机能开始上升,17:00~19:00达到最佳,适合锻炼。晨练也可以,但必须选择空气环境好的地方,初春万物复苏,空气中有很多对人体有利的负离子,易于人体吸收。但初春早晚依然较冷,且气候多变,所以户外运动应注意防寒保暖,避免着凉感冒。

#### 3、应多做户外运动

由于冬季户外活动减少,人体的各系统功能有不同程度的下降,一到春季,温度回暖,人体各个系统的功能也被激活,因此要顺应人体的生理规律积极参加户外运动,以增进健康。

总而言之,春季运动健身要注意合理安排、循序渐进,主要以自我感觉良好为标准。

## 这些食物“趁鲜吃”会出大事

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 虽然许多新鲜的食物很可口,但并不是所有的食物都适合“趁鲜吃”。比如下面这些食物太新鲜反而不好。

### 鲜鱼肉

“鱼禽要现吃现宰”是很多人一贯的观念,但从营养和滋味角度来说,鱼类吃太鲜反而不好。活鱼刚被宰杀,鱼体会产生抑制微生物生长的乳酸和磷酸,此时肉质呈酸性、发硬。氨基酸是鱼鲜味的主要来源,新鲜鱼肉中的蛋白质还没有开始分解出氨基酸,如果此时烹调,美味会大打折扣。建议活鱼处理后,最好先放在冰箱中冷藏2~3小时再烹饪。

### 新鲜牛奶

这里所说的新鲜牛奶指的是刚刚从奶牛身上挤出、未经过加工的鲜牛奶。有些人认为这种鲜牛奶营养价值高,便从奶农那里打鲜奶。但刚挤出的牛奶,没有经过杀菌消毒,可能存在沙门氏菌、布氏杆菌。新鲜牛奶挤出后盛放容器的卫生条件和挤奶员

健康状况也没有保障。消费者还是到超市选购包装好的牛奶为妙。

### 鲜腌菜

在冬季老百姓爱腌制成菜、酸菜,由于其中致癌物亚硝酸盐的存在,人们对腌菜又爱又恨。硝酸盐存在于新鲜蔬菜中,此物质本身无毒,但在菜被腌制的过程中,会转化为有毒的亚硝酸盐,腌制4小时后亚硝酸盐含量逐渐增加,在15~20天时达到峰值,此后慢慢减少。因此腌菜不要急于吃,20天之后再食用。

### 鲜黄花菜

新鲜的黄花菜含有大量的秋水仙碱,食用后,会在人体内转化为二秋水仙碱,引发头痛、头晕或恶心、腹痛等消化道不适症状,量过大甚至会导致死亡。而干黄花菜在制作的过程中经过了高温蒸、太阳晒,秋水仙碱被去除很多,相对来说更安全。消费者最好选购干黄花菜,烹饪时提前浸泡,以溶解掉残余的秋水仙碱。