

## 夏季清补

# 施体辨治

□ 记者 崔宏远 通讯员 施莉娅

连日来,高温、高湿的“桑拿天”,让人稍微一动就大汗淋漓。你是不是胃口变差、面色青白?是不是总感觉倦怠疲乏,有时还会头晕耳鸣,干什么提不起精神?是不是经常嗜睡,舌苔薄白且易口渴便秘?如果你有上述症状,不妨通过夏季进补来调整一下。

市第二中医院脑病专科主任、主任医师韩冠先说,中医认为,夏季“无病三分虚”,持续的高温会让人体体液和营养物质大量损耗,加上食欲不振、睡眠不足,造成人体摄入少消耗多的情况。此时,适当、对症“清补”能补充机体耗损,有益身体健康。



### 夏冬进补大不同

家住老城区的周先生,在一家企业做行政工作,近几年来,每到夏季,他就感觉浑身乏力、没有胃口,工作也提不起精神,和感冒的症状有些相似。周先生到医院检查,医生表示,他只是体质有些虚弱,可通过进补方式来调整。

周先生有些疑惑,只听说过冬季进补,夏季进补不是火上浇油吗?

韩冠先表示,按照中医“虚则补之”和辨证施补的原则,进补并无季节限制。夏天进补,以健脾、祛暑、化湿为原则,针对夏季特点,不宜进食过于油腻的食物,更不宜用药物大补,应选择既能补身体,又能解渴消暑的食物来补充身体的损耗,绿豆、蔬果、百合、石斛、鸭肉、西洋参等都是夏季的“清补”佳品。同时,夏季吃寒凉食物要有度,过量会伤脾胃,影响食欲。

### 夏季进补 辨体施治

韩冠先介绍,根据中华中医药学会发布的《中医体质分类与判定标准》,将人体分为平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质及特禀体质九种类型,不同体质类型的人夏季进补需辨体下药。平和体质即健康人群,平时养生采取中庸之道即可,不用刻意进补。



### 气虚体质

**常见表现:**平时语音低弱、气短懒言、肌肉松软不实、容易疲乏、精神不振、易出虚汗、面色暗黄。

**心理特征:**性格内向,不喜冒险。

**对外界环境适应能力:**对风、寒、暑、湿耐受力较差。

**食补方案:**多吃健脾益气的食物,如小米、山药、豆腐、香菇、胡萝卜、鸡肉等。气虚体质者不宜进行激烈运动,可在夏季选择轻柔的运动项目,如散步、太极拳等,以加强心肺功能。

**中药方剂推荐:**四君子汤——党参9克、白术9克、茯苓9克、炙甘草6克,研为细末后加水200毫升,煎至约150毫升,口服,每日一次(不限时间)。具有补气、健脾、调理肠胃的作用。

### 阳虚体质

**常见表现:**畏冷且不敢在空调房间多呆、肌肉松软、喜欢热食、精神不振。

**心理特征:**性格多沉静、内向。

**对外界环境适应能力:**耐夏不耐冬,易感风寒。

**食补方案:**饮食原则是温补阳气、畅通血脉。可适当多吃一些温热、具有补益肾阳作用的食物,如牛肉、羊肉、海带、韭菜等。宜进行有氧运动,如慢跑、游泳等,以改善心肺功能,调节精神状态。

**中药方剂推荐:**右归丸。该药有中成药,一般药店有售。其主要成分是熟地、山茱萸、枸杞、杜仲、当归等,具有滋阴益肾、养肝补脾的功效。

### 阴虚体质

**常见表现:**怕热、手脚心发热、口干舌燥、容易失眠、喜冷饮、大便干燥、形体偏瘦。

**心理特征:**性情急躁,外向好动。

**对外界环境适应能力:**耐冬不耐夏,不耐暑热。

**食补方案:**要少吃热性及煎炸、烧烤的食物,多吃低脂、低糖、维生素丰富的食物,如蜂蜜、香蕉、梨、番茄、菠菜、绿豆等。只适合做低强度、间断性的身体锻炼,如太极拳、散走等,锻炼时要及时补充水分。

**中药方剂推荐:**珠玉二宝粥——山药60克、薏米仁60克、霜柿饼24克。先将山药、薏米仁捣

碎,放入锅内,加水1000毫升,用小火煮至烂熟,再将霜柿饼切碎,放入煮好的粥内,搅拌均匀后即可,可作为日常食物食用。具有滋养脾肺、止咳祛痰的功效,适用于脾肺阴亏、食欲不振等阴虚症状。

### 痰湿体质

**常见表现:**面部皮肤油脂较多、腹部松软肥胖、汗多痰多,喜欢吃甜腻的食物。

**心理特征:**性格偏温和、稳重,多善于忍耐。

**对外界环境适应能力:**对潮湿环境适应能力差。

**食补方案:**饮食以清淡为原则,可多食葱、蒜、海带、冬瓜、萝卜等食物。平时多进行户外活动。

**中药方剂推荐:**二陈汤——半夏、橘红各15克,白茯苓9克、甘草炙5克、生姜七片、乌梅一个。在沙锅中加水1000毫升,煮开至剩500毫升汤为止,每天两次温服,每次15毫升左右。具有燥湿化痰、理气和中的作用。

### 湿热体质

**常见表现:**脸部和鼻尖总是油光发亮、易生痤疮、口中有苦味、大便黏滞不畅、小便短黄、形体中等或偏瘦。

**心理特征:**急躁易怒。

**对外界环境适应能力:**对湿热气候、气温偏高环境较难适应。

**食补方案:**饮食清淡,多吃性寒凉的食物,如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、西瓜等。适合做大强度的锻炼,如中长跑、爬山、各种球类等,注意及时补水 and 防晒伤。

**中药方剂推荐:**三仁汤——薏米仁18克、白蔻仁6克、杏仁15克、飞滑石18克、白通草6克、竹叶6克、厚朴6克、半夏15克。在沙锅中加水2000毫升,煮开至750毫升即可,每日三次,每次250毫升。具有清热泄火、健脾利湿的功效。

### 血瘀体质

**常见表现:**牙龈易出血、眼睛经常有血丝、皮肤粗糙、常常出现疼痛、不知不觉中会出现皮肤淤青。

**心理特征:**易烦躁,健忘。

**对外界环境适应能力:**不耐寒凉。

**食补方案:**宜多食具有活血、散结作用的食物,如山楂、黑豆、桃、金橘等,少食油腻食物。此外,可用玫瑰花、茉莉花泡茶喝,有疏肝理气、活血化淤的功效。可进行一些促进气血运行的锻炼,如太极拳、散步等。

**中药方剂推荐:**丹参饮——丹参30克、檀香和砂仁各5克。用500毫升水煎成350毫升,每日早晚两次。具有化淤、行气、止痛的功效,孕妇忌用。

### 气郁体质

**常见表现:**性格多抑郁、常闷闷不乐、容易心慌失眠,以形体瘦者偏多,林黛玉就是典型代表。

**对外界环境适应能力:**对精神刺激适应能力较差。

**食补方案:**要使饮食规律,多食一些能行气消食的食物,如海带、韭菜、香椿等,或是有解郁功效的食物,如葱、姜、蒜、薄荷等。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。尽量增加户外活动,如跑步、登山、游泳等。

**中药方剂推荐:**半夏厚朴汤——半夏12克、厚朴9克、茯苓12克、生姜15克、苏叶6克,用水正常煮沸煎服。具有化痰散结、健脾和胃的作用,对于调节酷热天气下的烦闷情绪很有好处。

### 特禀体质

**常见表现:**特禀体质其实就是过敏体质,如对花粉或某食物过敏等,多因遗传所致。

**食补方案:**要避免食用各种致敏食物,保持饮食清淡。多吃具有补益脾肺功能的食品,如核桃、杏仁、松子、葡萄等。根据不同体征选择针对性的运动。

**中药方剂推荐:**固表粥——乌梅15克、黄芪20克、当归12克,放在沙锅中加适量水,用小火慢煎煮开。将煎好的药汁和适量大米煮粥食用。具有扶正固表的功效。

**本期重点**  
**健泰按摩中心** 协办  
**中医小儿推拿**  
 电话:13525487714  
 地址:凯旋路与芳林路  
 交叉口向南20米

市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919