

中医讲究“体质辨识”，无论是养生还是治病，行动之前，必先辨别体质。容易上火的人，通常认为自己是“阴虚”体质；手脚冰冷，怀疑是“阳虚”或“气虚”……究竟应该如何来辨识自己属于哪种体质，不同体质的人，日常要注意哪些问题呢？

广州中医药大学第一附属医院康复护理中心主任中医师陈兴华指出，比较常用的方法，是把体质分为9大类：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。

顺其自然，无需额外进补

平和质

平和质其实就是健康的正常人。表现为脸色红润、能吃、能睡、心情好、性格阳光，适应能力强、不容易得病。按照世界卫生组织的分类，健康人群占总人群的比例只有15%。

【养生方式】此类人群只要顺应自然就可以了，不需要额外进补。不要熬夜、扰乱正常生理秩序就可以，不要吃太甜、太咸、太油腻的食物。年轻人适当打球跑步、老年人打打太极拳。

健脾益气，不要运动太过

气虚质

气虚质的首先表现就是气不够，看起来比较虚弱。例如走个楼梯就上气不接下气，讲话声音低微、不太想说话。这种人相对容易得脏器下垂，胃下垂、子宫下垂等等。

【养生方式】气虚人群的养生方式主要是健脾益气，饮食方面，可以适当用党参、淮山、茯苓煲汤。运动方面，以平和的运动为好，如太极拳、八段锦等，不要做太耗气的运动。

冬天可以沐足、热敷

阳虚质

中医认为“阳主动”。阳虚人群通常表现为不爱动、爱窝在角落。容易手脚冰冷，尤其到了冬天，怎么睡都睡不暖。在疾病方面，更容易得各种虚损的疾病。例如脾阳虚，表现为容易腹泻拉肚子；肾阳虚，表现为腰酸膝酸、怕冷、性功能下降等。

【养生方式】适当进补温阳热的食物，如羊肉、狗肉。药物上，适当用巴戟、杜仲、煲汤或煮水喝都可以。冬天可以沐足、热敷。以舒缓运动为主，不要太过，否则容易耗伤阳气。

少熬夜，减少思想负担

阴虚质

阴分通常表现为水分，阴虚的人显得比较干，体型偏瘦。常见的症状有：口干、咽干、烦躁、失眠、多梦等。

【养生方式】从养阴角度，首先不要加重消耗。熬夜、思想负担重会耗伤心阴；房事过度会耗伤肾阴。日常可以适当用百合、玉竹、沙参。如果有咳嗽、干咳、喉咙痛症状，可用百合、沙参。出现腰酸、烦躁，需要养肾阴，可多吃鱼类、甲鱼等滋阴进补。

健脾化湿，加强运动

痰湿质

痰湿体质在南方人中十分常见，大多数形体偏胖。痰湿多了就不想动，易出现粘腻的汗，舌苔腻、脉象滑。此类人易得三高，吃得多动得少，更易出现脑血管意外、心血管疾病等。

【养生方式】痰湿要靠脾来化，所以要健脾。同时，还要利湿，适当用陈皮、金橘、淮山、玉米、扁豆等。适当加强运动(如快走)，多一点出汗有助于身体健康。

清化湿热，适当增加运动

湿热质

一般是痰湿在体内日久化热。湿热质通常会在脸上长痘、皮肤不好、满脸油腻。出现口干、口苦、口臭等。大便不爽快，有粘液，常黏在便池。

【养生方式】也要健脾祛湿，还要适当清热，可用茵陈、夏枯草煲水喝。饮食上，尤其不要吃太油腻食物，以清淡饮食为主。适当增加运动量，出汗排湿。

疏肝为主，听舒缓音乐

气郁质

他们就像林黛玉一样多愁善感，对事情敏感、多思多虑、浮想联翩。通常比较瘦弱，脸色不是太好，纯粹是心情不爽。此类人易得神经官能症，症状多端，更年期妇女常见气郁质。

【养生方式】气郁质的人一般以疏肝为主，用菊花、洛神花、玫瑰花等泡水喝。还可以采用音乐疗法，多听轻缓舒畅的音乐。还要注意打开心胸，多点跟人交流，让不良情绪有疏泄的渠道。运动方面，以轻柔舒缓的运动为主。

得肿瘤的几率高于其他人

瘀血质

瘀血质的人并不少。很多临床的颈肩腰腿痛患者，都属于瘀血质，所谓“不通则痛”。这些人常表现为脸色、指甲晦暗，皮肤不光滑，舌头上有瘀斑。易得痛症，瘀血太过不畅更容易得肿瘤。

【养生方式】可适当用活血祛瘀的药物，如田七、川芎、丹参等。适当加强运动，有助于疏通经气。肝气比较郁结也会导致瘀血发生。因此，还要保持情绪舒畅，参照气郁质的养生方式。

过敏体质、先天遗传

特禀质

特禀质主要有两类人。一类是过敏体质，一类是先天性的遗传性疾病，常见有儿童“五迟五软”。爬行比正常小朋友迟、发育较慢等。

【养生方式】应根据不同的情况进行养生调护。如果是过敏体质，首先要避免过敏原的刺激和诱发，增强体质。“五迟五软”患儿可通过婚检产检避免，一旦出现治疗起来比较麻烦。

中医中的九种体质 您是哪一种?

中医养生



健康鲜知

枕头卫生 头发不油



每天都清洗头发，可头发还是油得太快，想知道这是为什么呢？除了油性发质这个原因之外，可能还和你的枕头有关。枕头是卧房中最脏的东西，刚清洗干净的头发，睡在油腻腻的枕头上，自然会变得更油啦！

有三种方法保持枕头卫生甩掉枕头油：清洗：不只是枕头套，枕头本身也要洗。查看枕头上是否有特殊的清洗指示说明，大部分合成材质和羽绒枕头都可以用洗衣机清洗或干洗。

包裹：用拉链枕头套来防止汗水、皮肤油脂和口水——最重要的是防止细菌和霉菌渗入枕头。

换新：最理想的办法。甚至连常清洗和包裹的枕头也应该每2到3年换一个的才好。

多用漱口水 糖尿病风险高



很多人用漱口水清洁牙齿，治疗口臭。但哈佛大学公共卫生学院最近的研究显示，漱口水杀菌是全面清理，向人体提供一氧化氮的有益细菌也一并被消灭，而一氧化氮是由人体产生的重要分子之一，在调节体内胰岛素水平方面起着重要作用。

他们评估了1206名年龄在40~65岁之间、没有糖尿病或任何已知的冠状动脉疾病史的超重人群，945名患者获得完整的数据。统计结果显示，参与研究者中，43%的每天至少使用1次漱口水，22%的人每天至少使用2次漱口水。

研究表明，与那些很少使用漱口水的人相比，每天使用至少2次漱口水的人在3年的随访期内，患糖尿病或糖尿病风险要高出55%。在这群人当中，有30%患了糖尿病前期或者糖尿病。

研究人员怀疑，每天使用漱口水超过2次会增加发生糖尿病的风险。因此建议：每天漱口水最好使用1次，特别在超重、有高发糖尿病家族史者身上。

洗完筷子 头朝上放



很多人认为，家里的筷子用前都经过了清洗，应该很干净。但是你想过吗？洗筷子时，筷子上大部分的细菌被流水冲走，仍有部分细菌还是会残留。而且很多人在放置筷子都有这样一个疑问：究竟是头朝上比较好，还是头朝下比较好？

其实洗完筷子头朝下放置，这样是极不卫生的。筷子底部由于剩水残留，潮湿的环境更容易使筷子滋生细菌。有数据显示，筷子头放置在筷子底部，检测结果无论是菌落总数还是大肠菌群数值都很高。所以筷子头一定要朝上。

(本版图文除署名外均据新华网)

无偿献血流程

- 第一步：验证登记(3~5分钟)
请您出示有效身份证明并填写一份《健康情况征询表》和《无偿献血登记表》。
- 第二步：体格检查(1~3分钟)
经电脑查询核对后，医务人员将给您进行必要体格检查(包括询问病史和测血压等)。
- 第三步：初筛化验(5~10分钟)
体格检查合格后，取1~2滴手指血，进行血红蛋白、血型、乙肝、谷丙转氨酶等项目的初筛检验。
(此后可以稍作休息，到时工作人员会通知您)
- 第四步：采血(3~6分钟)
以上检查合格后，您就可以献血。
- 第五步：休息及领取《无偿献血证》(5~10分钟)

献血前的注意事项

1.先学习一些血液知识和献血常识，消除献血误区，克服献血紧张情绪，以轻松的心情参加献血。

- 2.保证充足睡眠时间和良好的睡眠质量。
- 3.献血前不要空腹，可吃些清淡的食物(如面包、米粉、米饭等)。
- 4.献血前一天及当天不要吃过于油腻或高蛋白的食物(如牛奶、油条、豆浆、鸡蛋、扣肉等)，更不要喝酒、服药。
- 5.献血前后最好饮用一些糖水，这会增强人体的耐受力及调节功能。

献血后的注意事项

- 1.拔针后用指压针或手臂回折5~10分钟，不要马上冲洗针眼。
- 2.在24小时内不宜进行剧烈的活动，不要进行高空、高温作业，也不要长途驾车。

- 3.若针眼处要保持清洁。
- 3.少部分人献血后有可能出现疲倦感、嗜睡，这大多是第一次献血出现的生理反应现象，不必担心，适当休息可自行恢复。
- 4.献血后两天内勿暴饮暴食，勿喝酒。
- 5.在平常饮食的基础上可适当补充些蛋白质和水果。造血的主要原料是蛋白质、铁、维生素B₁₂和叶酸等，这些养料在普通饮食里都有。因此，献血之后不必“大补特补”，多补充些水分，吃些鸡蛋、瘦肉和新鲜蔬菜、水果即可。
- 6.若针眼处有青紫现象，这是由于当时止血不好或是血管少量渗血所致，几天内会自行吸收，不会留下痕迹，若青紫面积较大，献血后24小时内热敷即可消除。
- 7.献血后注意保暖，避免感冒。



献血地点安排

序号	区县	献血点名称	献血点地址	献血时间
1	兴宾区 (4个)	迎宾广场献血点	前卫路迎宾广场	每天 10:00—16:30
2		相思园献血点	维林相思园	随机安排
3		北思园献血屋	兴宾区北二路(市疾病预防控制中心内)	每天 10:00—16:30
4	合山市 (1个)	八一献血点	八一影剧院内	每周三 10:30—16:30
5		合山献血点	人民路中岭南政府中国移动营业厅附近	每周一 11:00—16:30
6		忻城县广场献血点	忻城县广场位于芝州一路广场	每周日 11:30—16:30
7	忻城县 (3个)	忻城县思练镇献血点	思练镇吉祥旅馆附近	随机安排
8		忻城县大塘镇献血点	大塘广场	随机安排
9	武宣县 (1个)	武宣县城献血点	武宣县华奇大酒店旁	每周六 11:00—16:30
10	象州县 (3个)	象州县广场献血点	象石路纪念碑附近	每周四 11:00—16:30
11		象州县寺村镇献血点	寺村镇政府对面	随机安排
12		象州县罗秀镇献血点	罗秀农行附近	随机安排
13	金秀瑶族自治县 (3个)	金秀瑶族自治县休闲广场献血点	休闲广场靠功德路附近	随机安排
14		金秀瑶族自治县桐木镇献血点	桐惠路桐木宾馆附近	随机安排
15		金秀瑶族自治县头排镇献血点	头排镇自来水厂五金建材店门前空地	随机安排