

2011年中医护理：四种虚弱体质的中医养生方法-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/3/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c21\\_3648.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_3648.htm)

四种虚弱体质的中医养生方法：疲劳乏力气虚体质的保健法，面苍色白血虚体质的保健法，常有虚火阴虚体质保健法，火力不足阳虚体质保健法。这里介绍一下气虚、血虚、阴虚、阳虚等不良体质的养生方法。疲劳乏力气虚体质的保健法 气虚体质是指人的气力不足，体力和精力都感到缺乏，稍微劳作便有疲劳之感。机体免疫功能和抗病能力都比较低下。常表现为少气懒言，语声低微，疲倦乏力，常自汗出，动则尤甚，舌淡苔白，脉虚弱等。常用养生保健方法如下：1.饮食保健 常用的补气的食物可选用小米、粳米、糯米、苡麦、扁豆、菜花、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲑鱼、鲨鱼、黄鱼、比目鱼等。这些食物都有很好的健脾益气作用。亦可选用补气药膳调养身体。例如人参大枣粥：配方：人参3克，大枣5枚，大米60克 制作：大枣去核，与人参、大米同煮为粥，佐餐用，可经常食之。功效：补中益气，适用于脾胃虚弱诸证。2.药物保健 常用的补气药物可选用人参、黄芪、西洋参、太子参、党参、茯苓、白术、山药、炙甘草、灵芝、五味子、大枣等。平时也可适当服用一些有补气功效的中成药。高血压者忌服人参、西洋参、五味子。3.运动、导引保健 根据自己的体能，可选用一些传统的健身功法，如太极拳、太极剑、保健功等，气功可练“六这诀”中的“吹”字功，常练可以固肾气，壮筋骨。面苍色白血虚体质的保健法 血虚是指血液不足或血的濡养功能减退出现一些变化。

若血虚不能充养机体，则出现面色无华，视物不明，四肢麻木，皮肤干燥等病理变化。血虚不能完全等同于现代医学所讲的贫血。血虚体质之人，临床常易表现为面色苍白无华、口唇淡白、头晕眼花、舌质淡白、脉细无力、妇女月经量少、延期，甚至闭经等症状。

1.饮食保健 常用于补血的食物有黑米、芝麻、莲子、龙眼肉、荔枝、桑椹、蜂蜜、菠菜、金针菜、黑木耳、芦笋、番茄、牛奶、乌骨鸡、羊肉、猪蹄、猪血、驴肉、鹌鹑蛋、甲鱼、海参等。也可以选用适合自己的药膳调养。例如当归生姜羊肉汤：配方：当归20克，生姜20克，羊肉500克，植物油、精盐、黄酒、柑橘皮适量。制作：羊肉切成块，洗净，滤干。再用食油、黄酒、生姜加工，焖烧5分钟后，盛入砂锅内，加水，再加入当归和其它作料，煮开，慢炖，直至羊肉酥烂。食时弃当归，吃肉喝汤。功效：温中补血，调经止痛。对于血虚身寒，腹痛连胁，月经后期，食之甚效。火盛者不宜。

2.药物保健 有补血作用的中药很多，常用的补血中药可选用当归、阿胶、何首乌、枸杞子、白芍、熟地黄、紫河车等。

3.起居调摄 平常生活要规律，适当参加运动锻炼。中医认为“久视伤血”。养成良好的看书学习和工作的习惯，不可劳心过度。血虚之人，常有精神不振，失眠健忘，注意力不集中的状态。因此，要做到劳逸结合，怡养情志，振奋精神。

常有虚火阴虚体质保健法 阴虚体质，是指常有虚火的一类体质，由于精、血、津液等物质的亏耗，阴虚不能制阳，导致阳热相对偏亢，机体处于虚性亢奋的一种状态，使人适应能力减弱，机体容易衰老。临床常表现为形体消瘦、面红潮热、五心烦热、口干咽燥、盗汗遗精、心烦眠少、舌红少苔，脉细数，不耐春夏，多喜冷

饮等。1.饮食保健 阴虚体质的饮食调理的原则是滋阴替阳。常选择的食物如糯米、绿豆、豆腐、甘蔗、桃子、银耳、蔬菜、水果、乌贼、龟、鳖、海参、鲍鱼、螃蟹、牛奶、牡蛎、蛤蜊、海蜇、鸭肉、猪皮等。这些食品性味多甘寒性凉，皆有滋补机体阴精的功效。2.药物保健 阴虚当补阴。常用补阴的药物如麦门冬、天门冬、石斛、沙参、玉竹、黄精、枸杞子、山萸肉、女贞子、旱莲草、玄参、桑椹、决明子、银耳、蜂王浆等。可根据身体具体情况选用。长生保命丹即属常用养阴方：配方：枸杞子、地骨皮、甘菊、牛膝、石菖蒲、远志、生地各60丸。制作：把上药研成细末，炼蜜为丸，如梧桐子大小，每服60丸，温酒送下，日服二次。功效：养阴安神，聪耳明目，乌发养颜，延年益寿。用于肝肾阴虚，未老先衰，心虚健忘，肝血不足，头晕耳鸣，须发早白等。再如，将白木耳、莲子、百合、麦冬各6克，适量水和冰糖，用火煨1小时左右，每日早晚服一次，连续服用2-3周。3.起居与锻炼 阴虚者，畏热喜凉，冬寒易过，夏热难受。尤其要注意“秋冬养阴”的原则调养，居住环境宜安静，选择坐南朝北的房子。其运动锻炼应重点调养肝肾之功，如可经常打太极拳、八段锦、固精功、保健功、内练生津咽津的功法等。

火力不足阳虚体质保健法 所谓阳虚，是指机体阳气不足，即俗称“火力不足”，机能减退或衰退，反应低下，代谢热量不足的一种体能状态。阳气不足，一般以脾肾阳气虚为主，其临床表现常出现平素怕寒喜暖，手足不温，口淡不渴，喜热饮食，饮食生冷则易腹痛腹泻，或胃脘冷痛，腰膝冷痛，小便清长，大便溏薄，舌体胖嫩，舌苔白滑，脉象沉溺等。

1.饮食保健 阳气虚弱宜适当多吃一些温肾壮阳的食物。常

用补阳的食物可选用羊肉、猪肚、鸡肉、带鱼、狗肉、麻雀肉、鹿肉、黄鳝、虾（龙虾、对虾、青虾、河虾等）、刀豆、核桃、栗子、韭菜、茴香等，这些食物可补五脏，添髓，强壮体质。在饮食习惯上，即使在盛夏也不要过食寒凉之品。还可选用适合自己的药膳调养。如虫草炖老鸭：配方：核桃30克、栗子60克、老雄鸭一只，黄酒、生姜、葱白、食盐等调料适量。制作：将老雄鸭去掉内脏，加工冲洗干净，放入沸水锅中略烫后捞出，将核桃、栗子洗净后放入鸭腹内，用线扎好，放入大钵中，在加入黄酒、清水其它相关作料，隔水炖蒸约两个小时即可。功效：补肾益精，滋阴壮阳。虚癆咳喘、腰膝酸痛、阳痿遗精、自汗盗汗、病后体虚等症。

2.药物保健 补阳的中药很多，用于保健的常用中药，可选用鹿茸、海狗肾、冬虫夏草、肉苁蓉、补骨脂、杜仲、菟丝子、沙苑子、怀牛膝、芡实、覆盆子、仙茅、仙灵脾、丁香等。可选用适合自己的补阳保健药方。肾阳虚者，可选用金匱肾气丸、全鹿丸等，脾阳虚弱，可选用理丸或附子理中丸；脾肾两虚者可选用济生肾气等。

3.起居与锻炼 阳虚之体，适应寒暑变化的能力较差，在严冬，应避寒就温，采取相应的一些保健措施。还可遵照“春夏养阳”的原则，在春夏季节，注意从饮食、药物等方面入手，借自然界阳气之助培补阳气，亦可坚持做空气浴或日光浴等。宜住坐北朝南房子，不要贪凉而室外露宿或在温差变化大的房子中睡眠。以免受风寒而患病。在运动方面，因体力强弱，选择适合自己的项目，如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦、及各种球运动。

特别推荐：[#0000ff>2011年护士执业资格考试内容七大变化](#)  
[#0000ff>2011年执业护士考试题型](#) [#0000ff>2011年执业护士考](#)

考试时间 #0000ff>2011年执业护士资格考试大纲 更多信息请访问：  
#0000ff>护士考试辅导无忧通关班 #0000ff>护士论坛  
#0000ff>护士在线题库 #0000ff>2011年护士资格考试各科习题  
及答案汇总 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。  
详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)