

2011年中医助理医师：平和体质调护方案 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_652736.htm

平和体质调护方案：饮食调养、生活起居、体育锻炼、情志调摄、药物调理！

1. 饮食调养：饮食应有节制，不要过饥过饱，不要常吃过冷过热和不干净的食物。粗细粮食要合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。不要吸烟、酗酒。
2. 生活起居：起居应有规律，不要过度劳累。饭后宜缓行百步，不宜食后即睡。作息应有规律，应劳逸结合，保持充足的睡眠时间。
3. 体育锻炼：根据年龄和性别参加适度的运动。如年轻人可适当跑步、打球，老年人可适当散步、打太极拳等。
4. 情志调摄：保持乐观、开朗的情绪，积极进取，节制偏激的情感，及时消除生活中不利事件对情绪的负面影响。
5. 药物调理：一般不提倡使用药物。

特别推荐：[现场报名时间汇总](#)
[2011年中医助理医师考试时间](#)
[2011年中医助理医师考试大纲](#) 更多信息请访问：
[2011中医助理医师无忧通关班](#) 相关推荐：
[2011年中医助理医师：阴阳盛衰](#)
[2011年中医助理医师：形体官窍](#)
[2011年中医助理医师：六腑的含义](#)
欢迎进入 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