

2011年中医助理医师：阳虚体质调护方案 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_652738.htm

阳虚体质调护方案：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：平时可多食牛肉、羊肉、狗肉、鳝鱼、韭菜、生姜、蒜、芥末、葱、花椒、胡椒等甘温益气之品。少食黄瓜、柿子、冬瓜、藕、莴苣、梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物，少饮绿茶。
2. 生活起居：居住环境应空气流通，秋冬注意保暖。夏季避免长时间呆在空调房中，可在自然环境下纳凉，但不要睡在穿风的过道上及露天空旷之处。平时注意足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。防止出汗过多，在阳光充足的情况下适当进行户外活动。保持足够的睡眠。
3. 体育锻炼：可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、散步、打太极拳、做广播操。夏天不宜做过分剧烈的运动，冬天避免在大风、大寒、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼。自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或经常灸足三里、关元，可适当洗桑拿、温泉浴。
4. 情志调摄：多与别人交谈沟通。对待生活中不顺心的事情，要从正反两面分析，及时消除情绪中消极因素。平时可听一些激扬、高亢、豪迈的音乐以调动情绪，防止悲忧和惊恐。
5. 药物调理：可酌情服用金匮肾气丸等。

特别推荐：[#0000ff>现场报名时间汇总](#) [#0000ff>2011年中医助理医师考试时间](#) [#0000ff>2011年中医助理医师考试大纲](#) 更多信息请访问：[#0000ff>2011中医助理医师无忧通关班](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年中医助理医师：阴阳盛衰](#) [#0000ff>2011年中医助理医师：形体官窍](#) [#0000ff>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