

2011年中医助理医师：阴虚体质调护方案 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_652739.htm 阴虚体质调护方案：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：可多食瘦猪肉、鸭肉、龟、鳖、绿豆、小豆、海蜇、芝麻、荸荠、百合等甘凉滋润之品。少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥烈之品。
2. 生活起居：起居应有规律，居住环境宜安静，睡前不要饮茶、锻炼和玩游戏。应早睡早起，中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动和在高温酷暑下工作。宜节制房事。戒烟酒。
3. 体育锻炼：只适合做中小强度、间断性的身体锻炼，可选择太极拳、气功等动静结合的传统健身项目。锻炼时要控制出汗量及时补充水分。皮肤干燥甚者，可多游泳，不宜洗桑拿。
4. 情志调摄：平时宜克制情绪，遇事要冷静，正确对待顺境和逆境。可以用练书法下棋来怡情悦性，用旅游来寄情山水、陶冶情操。平时多听一些曲调舒缓、轻柔、抒情的音乐。防止恼怒。
5. 药物调理：可酌情服用六味地黄丸、杞菊地黄丸等 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