

2011年中医助理医师：血瘀体质调护方案 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_652740.htm

血瘀体质调护方案：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：可多食黑豆、海藻、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、金橘、橙、柚、桃、李、山楂、玫瑰花、绿茶等具有活血散结、行气、疏肝解郁作用的食物。少食肥猪肉等滋之品。
2. 生活起居：作息时间宜有规律，保持足够睡眠；但不可过于安逸，以免气机郁滞而致血行不畅。
3. 体育锻炼：可进行一些有助于促进气血运行的运动项目，如太极拳、太极剑、各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等。保健按摩可使经络畅通。血瘀质的人在运动时如出现胸闷、呼吸困难、脉搏显著加快等不适症状，应停止运动，去医院进一步检查。
4. 情志调摄：及时消除不良情绪，保持心情愉快，防止郁闷不乐而致气机不畅。可多听一些抒情柔缓的音乐来调节情绪。
5. 药物调理：可酌情服用桂枝茯苓丸等。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