

2011年中医助理医师：痰湿体质调护方案 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\\_652741.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_652741.htm) 痰湿体质调护方案：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：饮食应以清淡为原则，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物。可多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物。
2. 生活起居：居住环境宜干燥而不宜潮湿，平时多进行户外活动。衣着应透气，经常晒太阳或进行日光浴。在湿冷的气候条件下，应减少户外活动，避免受寒淋雨。不要过于安逸，贪恋床榻。
3. 体育锻炼：因形体肥胖，易于困倦，故应根据自己的具体情况循序渐进，长期坚持运动锻炼，如散步、慢跑、打乒乓球、羽毛球、网球、游泳、练武术，以及适合自己的各种舞蹈。
4. 情志调摄：保持心境平和，及时消除不良情绪，节制大喜大悲。培养业余爱好，转移注意力。
5. 药物调理：可酌情服用化痰祛湿方，常用药物有白术、苍术、黄芪、防己、泽泻、荷叶、橘红、生蒲黄、鸡内金。

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](http://www.100test.com)