

2011年中医助理医师：湿热体质调护方案 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_652742.htm

湿热体质调护方案：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：饮食以清淡为原则，可多食赤小豆、绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、丝瓜、葫芦、冬瓜、藕、西瓜、荸荠等甘寒、甘平的食物。少食羊肉、狗肉、鳝鱼、韭菜、生姜、芫荽、辣椒、酒、饴糖、胡椒、花椒、蜂蜜等甘酸滋腻之品及火锅、烹炸、烧烤等辛温助热的食物。应戒除烟酒。
2. 生活起居：避免居住在低洼潮湿的地方，居住环境宜干燥，通风。不要熬夜、过于劳累。盛夏暑湿较重的季节，减少户外活动的的时间。保持充足而有规律的睡眠。
3. 体育锻炼：适合做大强度、大运动量的锻炼、如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。夏天由于气温高、湿度大，最好选择在清晨或傍晚较凉爽时锻炼。
4. 情志调摄：克制过激的情绪。合理安排自己的工作、学习，培养广泛的兴趣爱好。
5. 药物调理：酌情服用六一散、清胃散、甘露消毒丹等。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