

2011年中医助理医师：气郁体质调护方案 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_652743.htm 气郁体质调护方案：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：多食小麦、芫荽、葱、蒜、黄花菜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂、槟榔、玫瑰花等具有行气、解郁、消食、醒神作用饮料。
2. 生活起居：居住环境应安静，保持有规律的睡眠，睡前避免饮茶、咖啡和可可等具有提神醒脑作用的饮料。
3. 体育锻炼：应尽量增加户外活动，可坚持较大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳、武术等。多参加群众的体育运动项目，如打球、跳舞、下棋等，以便更多地融入社会，解除自我封闭状态。
4. 情志调摄：培养开朗、豁达的性格。多参加有益的社会活动。结交知心朋友，及时向朋友倾诉不良情绪，寻求朋友的帮助。
5. 药物调理：可酌情服用逍遥散、舒肝和胃丸、开胸顺气丸、柴胡疏肝散、越鞠丸等。

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