

2012年中医执业医师考试辅导：中医调理气虚体质的方法

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c22\\_656302.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656302.htm)

本文简要介绍了一些气虚体质的中医调理方法，供大家学习！常听人说，人活一口气。除却心理因素，这里的“气”，也就是中医所说的人体的正气了。气是人体正常生理活动不可缺少的精微物质。气由体内的血化生，在人体具有温煦等作用。人体各个脏腑器官正常功能的运行，也需要气的推动作用。对于气虚的人而言，各种疾病都很容易发生。有什么方法来改变气虚体质呢？下面就向您介绍改善气虚状况的中医秘方。中医将人分成10种体质，其中平和体质是最健康的，还有9种体质可能有一些发病现象，比如气虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质等。中医讲的体质主要通过望、闻、问、切来综合分析，不同的舌苔代表你是不同的体质。痰湿体质的人舌苔比较白、厚，因为他们体液运化不佳，身材偏胖，很容易患冠心病、糖尿病，中风等，对这类人要通过健脾祛湿来改善体质，减少将来的患病机会。有网友提问说自己比较胖，属于痰湿型，大便软软湿湿的，舌头白白的，不知道这样的体质平时应该怎么调养。专家认为这种痰湿体质在广州人中是很多的，痰湿质可以通过运动和饮食调理，增强脾胃的消化和运化功能，吸收营养物质，让水和湿运化、排走，痰湿的症状就没那么严重了。这类人平时可多吃冬瓜、扁豆、洋葱等。有网友提到自己的儿子大汗，易感风寒，气色偏白，有时偏暗黄，容易出鼻血，耳下脖后易淋巴肿大。专家估计他可能属于气虚的范畴，对于气虚体质的人，专家建议药膳上应多煲一些北芪、党参、

淮山的汤，还可以多煲一些骨头汤，里面含有很多钙质，可以促进生长发育。也有网友问到自己偏瘦，不过身体没什么病痛，不知怎样调理才能增胖。专家认为不是单纯长胖，而是要肌肉更结实一些。为此可适当增加一些高热量的食物，吃多些肉类，睡觉前喝一些酸奶和牛奶，这些东西可帮助消化和睡眠。还要多运动，适当增加一些皮下脂肪，抵抗力也会提高很多。对于气虚患者而言，增强脾与肺的功能格外重要。脾帮助身体输布精微物质，为肺又主卫外，因此想要改善气虚的状况，关键在于调理脾胃、养阴润肺。只有不同的身体状况考虑完全，人体的健康状况才能得到根本改善。特别推荐：[添加中医执业医师考试应用](#)，轻松过考！[海量试题免费做](#)！[考试小工具](#)，助您轻松通关：[医师应用模拟考场资讯订阅](#)[你问我答](#)[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)