



返回首页

5类人如何调养

<http://www.firstlight.cn> 2010-04-21

每年的4月20日前后为谷雨节气。谷雨有“雨水生百谷”的意思，是二十四个节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气。常言道“清明断雪，谷雨断霜”，我国大部分地区的平均气温都在12℃以上。此时，随着气温迅速回升，降水逐渐增加。在我国北方，谷雨节气的气温虽以晴暖为主，但早晚仍时冷时热，早出晚归的人更应加倍小心地呵护自己，避免不必要的病痛发生。而在南方，气候已变得湿热交加，常常让人一整天感觉很不舒适。对此，广东省中医院肝病专科主任池晓玲教授指出，谷雨养生除了早睡早起、平心静气以养肝外，可选择静中有动的运动如太极拳等，运动时不宜出汗过多，以免阳气外泄。饮食方面，应注重清热祛湿、益肺补肾，可多进食玫瑰花、佛手、陈皮、白术等。池晓玲就人的体质特点从五个方面给我们讲述如何进行调理。

木形人宜疏肝健脾

体质特点：肤色苍白，头小，面长，两肩宽阔，背部挺直，身体瘦弱，手足灵活。

饮食调养：宜多服疏肝健脾、清热祛湿的食物，如薏苡仁、山药、玫瑰花、郁金等。

药膳推荐——郁金佛手蜜饮：郁金15克，佛手12克，蜂蜜30克。将郁金、佛手用冷水浸泡20分钟后，入锅，加适量水，煎煮30分钟，去渣取汁，待药汁转温后调入蜂蜜即成。有疏肝理气、清热解郁的功效。

火形人宜疏肝解郁

体质特点：皮肤赤色，脊背肌肉宽厚，脸型瘦尖，头小，肩背髀腹匀称，手足小，步履稳重，性情急。

饮食调养：宜多服疏肝解郁、清热祛湿的食物，如青瓜、蒜薹、枇杷、杨梅、番茄、扁豆、薏苡仁、木棉花、郁金、猪苓等。

药膳推荐——扁豆苡仁粥：扁豆20克，薏苡仁30克，木棉花30克，猪瘦肉200克，粳米200克。将猪瘦肉洗净，切片，扁豆、薏苡仁、木棉花洗净，与淘洗干净的粳米一同放入沙锅，加适量清水，大火煮沸，小火熬煮成粥。有清热健脾祛湿的功效。

土形人宜健脾祛湿

体质特点：皮肤黄色，面圆，头大、肩背丰厚，腹大，腿部壮实，手足不大，肌肉丰满。

饮食调养：宜多吃清热祛湿、健脾理气之品，如冬瓜、香蕉、菠萝、陈皮、山药、扁豆、薏苡仁、鸡蛋花等。

药膳推荐——半夏山药粥：法半夏15克，鲜山药200克，陈皮5克，粳米200克。将法半夏用温水淘洗数次，以除去矾味，再将山药洗净去皮，切成丁。把法半夏、陈皮放入沙锅内，加适量水，煎取300毫升清汤，去渣后放入淘洗干净的粳米、山药，加适量清水，熬煮成粥。有健脾和胃祛湿的功效。

金形人宜疏肝清热

体质特点：体形比较瘦小，但肩背较宽，方形脸，鼻直口阔，四肢较瘦，动作敏捷，肤色较白。

饮食调养：可多吃疏肝清热、益肺补肾之品，如枇杷、茉莉花、薏苡仁、冬瓜仁、蜂蜜、桑椹、芝麻、花生等。

药膳推荐——薏苡仁芡实橘皮粥：薏苡仁50克，芡实15克，橘皮5克，粳米200克。将薏苡仁、橘皮洗净，与淘洗干净的粳米一同放入沙锅，加适量水，先用大火煮沸，再用小火煨熬成粥。有疏肝解郁、培补脾肾的功效。

水形人防寒湿入侵

体质特点：体形比较胖，偏矮，头较大，腮部较宽，腹部较大，肤色偏黑，腰臀稍大，手指短，发密而黑，怕寒喜暖。

饮食调养：预防寒湿入侵，避免久居湿地，应多吃健脾祛湿之品，佐以调补肝肾之品，如山药、土豆、扁豆、鲫鱼、猪肉、茯苓、土茯苓等。

药膳推荐——参枣米饭：太子参15克，陈皮6克，白术10克，茯苓15克，猪苓10克，大枣20克，粳米250克。将党参、陈皮、白术、茯苓、猪苓、大枣放在锅内，加适量水泡发后煎煮半小时，去渣取汁备用。将粳米淘洗干净，放入锅中，加入药汁及适量清水，用大火煮沸，小火煮成米饭即成。有补气养脾和胃的功效。

[存档文本](#)