



调理体质≠吃补药！ 带你走出体质调理误区

◎张家口宣钢医院 周君秀

在追求健康的道路上，中医体质调理越来越受到人们的关注。然而，不少人存在这样的误解，认为调理体质就是吃补药。其实，这只是体质调理的一小部分，且如果补不对，还可能对身体造成伤害。今天，就跟着中医的脚步，一起走出体质调理的误区。

许多人认为，只要身体有点小毛病，或者感觉虚弱，就需要吃补药来调养。比如，一些人盲目服用人参、鹿茸、虫草等名贵滋补品，却不考虑自身的体质是否适合。中医强调“虚则补之”，但虚证也分阴虚、阳虚、气虚、血虚等多种类型，只有对证服药才能起到补益身体的作用。比如，阳气不足、畏寒怕冷的阳虚体质者，服用温热性的补药可能会有一定效果；但若是本身阴虚火旺，经常口干舌燥、手脚心发热，再服用人参等大补之品，就如同火上浇油，容易引发上火症状，如口腔溃疡、牙龈肿痛、流鼻血等。此外，一些人没有任何虚证表现，却跟风服用补药，这种无病乱补的行为，不仅浪费钱财，还可能扰乱身体正常的阴阳平衡，影响健康。

有些人认为，补药越贵效果越好，比如追求灵芝、冬虫夏草、野生人参等昂贵的滋补品，认为这些珍稀药材能更好地调理体质。实际上，药物的价值更多体现在其稀缺性上，而非调理效果。每一种补药都有其特定的功效和适用人群，选择补药应根据自身的体质和需求，

而不是价格。例如，对于脾胃虚弱的人，价格亲民的山药、芡实、薏仁等食材，通过合理的饮食搭配能起到很好的健脾益胃作用，比盲目服用昂贵补药更有效；而对于气血不足的女性，红枣、桂圆、黑芝麻等常见食物，长期食用也能改善气血状况，不一定非要依赖名贵补药。

调理体质，饮食调理是基础。不同体质的人，饮食原则也不同，如虚寒体质的人，可以多吃温热性的食物，像羊肉、生姜、红枣等，以温阳散寒；而湿热体质的人，则适宜多吃清淡、清热利湿的食物，如绿豆、冬瓜、苦瓜等。但这并不意味着可以无节制地吃这些所谓“适合”的食物，如虚寒体质的人如果大量食用羊肉，可能会导致上火；湿热体质的人若过量摄入绿豆，可能会损伤脾胃阳气，引起消化不良、腹泻等问题。

运动也是调理体质的重要方式，然而有些人没有根据自己的体质选择合适的运动。体质虚弱的人一开始就进行高强度的运动，如长时间跑步、剧烈健身等，不但不能增强体质，反而可能导致身体过度

疲劳，甚至引发疾病。气虚体质的人适合选择太极拳、八段锦、散步等相对温和的运动，以促进气血运行，增强体质；痰湿体质的人可以适当增加运动量，如慢跑、游泳等，帮助排出体内湿气，但也要注意循序渐进，避免过度劳累。

情绪对体质的影响同样不可忽视。长期处于焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪中，会影响脏腑功能，导致体质变差。比如，肝郁气滞的人，常常情志不舒，容易出现胁肋胀痛、月经不调等症状。这类人在体质调理过程中，如果不注重情绪调节，单纯依靠饮食或药物，很难达到理想的效果。可以通过听音乐、旅游、与朋友倾诉等方式，保持心情舒畅，使肝气条达，从而辅助体质的改善。

中医调理体质的方法丰富多样，除了饮食、运动、情志调节，还有中药、针灸、推拿、拔罐、刮痧等。这些方法各有其独特的作用和适用范围，需要根据个人体质和具体情况选择。例如，针灸通过刺激穴位来调整人体的气血、经络，改善体质；推拿按摩可以促进血液循环、缓解肌肉紧张。但这些方法都需要专业人员操作，不可自行盲目尝试，以免造成不良后果。

体质调理是一个长期的过程，不能期望一蹴而就，很多人调理了一段时间，没有看到明显效果，就放弃了。比如，一些人喝了几天中药，或者运动了几次，发现身体没有明显变化，就不再坚持。实际上，体质的改善需要时间的积累，只有长期坚持综合调理，才能逐渐显现出效果。同时，在调理过程中，还需要根据身体的变化及时调整调理方案，以达到最佳的调理效果。☺