

中药养生，辨清体质才能选对药材

◎苍溪县中医医院 张丁月

不少人听闻某类药材可“补气血”或“排毒”，便盲目跟风使用。殊不知此类行为非但难以达到预期效果，甚至可能对身体健康造成损害。本文将对九种基本体质的辨识方法，以及适配的中药养生策略进行介绍。

平和体质 平和体质者体质均衡，气血充盈，精神状态佳，日间精力充沛，夜寐安和，肌肤通常光滑有弹性。此类体质人群只需保持均衡饮食、规律作息与良好情绪管理，一般无须药物调补。若需调养，可选用不寒不热、性味平和的药材，如山药、莲子、芡实、茯苓、黄精。可通过泡茶、炖汤的方式缓慢摄入，将养生融入日常，无须视作繁杂负担。

气虚体质 气虚体质者常表现为易于疲劳、自汗、精力不足。此类人群免疫力相对低下，易反复感冒，消化功能常欠佳。日常养生应以补气健脾为核心，黄芪、党参、人参、甘草、白术等药材均可有效提升元气，促进精神状态逐步改善。调理过程须循序渐进，避免一次性大剂量进补，以免加重消化吸收负担，引发腹胀或上火

等不良反应。日常可将上述药材加入早餐粥品或煲汤中，使身体逐步吸收，从而建立稳定的元气循环。

湿热体质 湿热体质者常表现为身重困倦、四肢乏力、口苦口干、皮肤易生痤疮或湿疹等症状。此类人群饮食宜清淡，应避免油腻、辛辣食物，以防湿热内生加重。可选用茯苓、蒲公英、菊花、金银花、黄芩、栀子、茵陈等，以助清热利湿、调节内环境。日常可将上述药材煎煮代茶饮或炖汤，与蔬菜搭配，便于机体吸收。保持适当运动亦至关重要，有助于促进体内湿气排出，减轻身体沉重感，同时改善精神状态与睡眠质量。

阴虚体质 阴虚体质者常表现为全身燥热、畏热不畏寒，口燥咽干、渴欲饮水，手足心热，大便干结排出困难，且多见失眠多梦，盗汗。养生可选沙参、麦冬、枸杞、玉竹、石斛、百合等滋阴润燥类药材，可煲汤或泡水饮用，帮助补充体内津液、缓解燥热症状。阴虚调养不可急于求成，需长期坚持，应保持规律作息，多饮温开水，少食辛辣油炸食物，逐步恢复机体津液平衡。配合

轻柔运动与呼吸练习，可促进体液循环，改善口干、心烦、盗汗等症状。

阳虚体质 阳虚体质者以全身畏寒为特征，尤以腰腹、后背及膝部为甚，手足常年不温，喜热饮，食生冷后即感不适，常伴腰膝酸冷、夜尿频多、大便稀溏不成形，受凉后易腹泻，女性可见白带清稀。此类人群因体内阳气不足，调养当以温补为原则。可选用桂枝、干姜、淫羊藿、肉桂、附子、杜仲等温阳药材，以助阳气生发、温煦机体。日常饮食宜选用温热性质之品，应避免生冷食物及冰饮，以免损伤阳气。

痰湿体质 痰湿体质者多体型肥胖、腹部松软，面部油脂分泌旺盛，常感肢体沉重，神倦懒动，大便不成形，黏附马桶难以冲净，舌体胖大受牙齿压迫边缘形成齿痕，女性可见白带量多黏稠、色白浑浊，男性则多见阴囊潮湿。此类人群体内湿浊偏重，调养当以祛湿化痰为原则，可选用陈皮、薏苡仁、赤小豆、藿香等祛湿化痰类药材。日常可将薏苡仁、赤小豆煮粥煮饭，用藿香烹制菜品，或陈皮泡水饮用，以达到祛湿化痰的调养效果。需注意禁用桂圆、阿胶等滋腻滋补药物，以免加重体内湿浊，导致体重进一步增加。

血瘀体质 血瘀体质者面色暗沉无光，口唇紫暗，皮肤常无故出现瘀斑，磕

碰后瘀斑消退缓慢，身体多处有固定部位的刺痛感，夜间疼痛更为明显，女性可见痛经严重、经血色黑、血块较多。日常中药养生可选用丹参、三七、当归、川芎等具有活血化瘀功效的药材。日常饮食可适当摄入红色蔬菜及水果，如甜菜根、火龙果、桃，亦可采用当归炖鸡等药膳调理，同时配合适当运动促进全身血液循环。

气郁体质 气郁体质者多表现为情绪低落、多愁善感，常感胸闷，叹息后方觉舒适，并可出现周身游走性疼痛，伴手足不温、畏寒，情绪低落时上述症状更为明显。女性患者常伴月经延后、痛经、乳房胀痛，经期情绪波动显著。此类人群日常调养可选用玫瑰花、郁金、薄荷等具有疏肝解郁功效的药材，如以玫瑰花泡水代茶饮，或将薄荷用于烹饪食用。

特禀体质 特禀体质人群通常易发过敏反应，皮肤易出现荨麻疹、湿疹，或罹患哮喘，部分人群存在先天畸形、生理缺陷。此类人群调养可选用黄芪、防风、乌梅、荆芥等具有固表抗敏功效的药材。

日常生活中需远离过敏原，忌食可诱发过敏的食物。实际生活中混合体质十分常见，如气虚兼血瘀、阳虚伴痰湿，务必前往医院咨询专业中医师，切勿自行搭配药材进补。☺

食管晨起反流，和肺气升降失调密切相关

◎成都中医药大学附属医院 杨 清

食管晨起反流是临床常见不适症状，多表现为清晨醒来后出现胸骨后灼烧感、反酸、咽部异物感，常对日间状态产生影响，临床多将其简单归为胃食管相关问题。实则从中医视角来看，该类晨起反流并非单纯的胃部病变，与肺气升降失调存在密切关联，肺气失于调畅，可间接影响脾胃运化与食管气机，进而引发反流。

晨起反流，不只是胃部的“小毛病”

食管晨起反流的典型表现是清晨醒来后胃酸、胃内容物反流至食管，引发胸骨后灼烧感、反酸、嗝气，部分还会伴随咽部不适、干咳，严重时会影响睡眠和进食。很多人将其归咎于前一晚饮食不当或胃部功能虚弱，却忽视了肺气升降对食管和脾胃的影响。中医认为，人体气机升降有序，才能维持各脏腑正常功能，而肺气作为人体气机的“调节器”，其升降失调会打破脏腑平衡，

间接导致食管反流，尤其在清晨阳气初升、肺气易失调的时段，反流症状更为明显，需从整体调理入手，而非单纯针对胃部用药。

肺气升降失调，容易引发晨起反流

1.肺气失降，气机阻滞影响食管通畅。中医认为，肺气主宣发肃降，负责调节人体气机升降，当肺气失于肃降，气机就会阻滞不畅，进而影响食管的正常蠕动和开合功能。食管作为连接咽喉与胃部的通道，依赖气机通畅才能正常运行，肺气失降会导致食管气机阻滞，胃内气体和胃酸无法顺利下行，在夜间平卧时逐渐积聚，清晨醒来后体位变化，就会引发反流。这种反流的根源并非胃部本身病变，而是肺气升降失常导致的气机紊乱，单纯抑制胃酸难以从根本上解决问题。

2.肺脾相关，肺气失调累及脾胃运化。肺与脾互为表里，肺气升降失调会间接影响

脾胃运化功能，脾胃运化失常则会导致胃内食物消化缓慢、胃酸分泌异常，进一步加重反流症状。肺气不足或失降会导致脾胃气机也随之不畅，胃排空延迟，食物在胃内停留时间过长，发酵产生气体，同时胃酸分泌增多，夜间平卧时胃酸易反流至食管，清晨醒来后症状更为突出。两者相互影响，形成恶性循环，让晨起反流反复出现，难以缓解。

中医调理，以调畅肺气为核心

1.内调肺气，恢复升降平衡。根据体质辨证，肺气失降者需采用宣肺肃降的方法，选用温和的食材和药材，疏通肺气、调节气机，让肺气升降有序，从根源上缓解气机阻滞。同时，兼顾健脾和胃，改善脾胃运化功能，减少胃内食物积聚和胃酸分泌，避免反流加重。调理需贴合自身体质，循序渐进，避免盲目用药，让脏腑功能逐步恢复平衡。

2.外调辅助，舒缓食管不适。外调作为内调的补充，能快速舒缓食管反流引发的灼烧感和咽部不适，同时辅助调节肺气。晨起可进行轻柔的呼吸练习，采用腹式呼吸，缓慢吸气、缓缓呼气，帮助调畅肺气、放松身心，缓解气机阻滞；也可对胸部和背部进行温和按摩，疏通经络、促进肺气宣降，减轻食管反流带来的不适。外调需长期坚持，

结合内调同步进行，才能更好地巩固调理效果，减少反流复发。

日常养护，助力肺气调和防反流

食管晨起反流的调理，离不开日常养护的配合，良好的生活习惯能有效助力肺气调和，预防反流复发。日常需保持规律作息，避免熬夜，清晨及时起床，避免长时间平卧导致胃酸积聚。饮食上避免过饱，晚餐不宜吃得过晚、过油腻，减少辛辣、过酸食物摄入，避免刺激脾胃和食管；保持情绪平和，避免长期焦虑、易怒，因为情绪不畅会加重肺气郁结，影响升降功能。适度进行温和运动，如散步、太极拳等，促进肺气宣降和脾胃运化，全方位调节脏腑功能，从根源上减少晨起反流的发生。

食管晨起反流并非单纯的胃部问题，其背后与肺气升降失调密切相关，肺气失降、气机阻滞，再加上脾胃运化失常，共同引发了反复的反流不适。中医调理以调畅肺气为核心，兼顾脾胃，通过内调外养、日常呵护，逐步恢复脏腑气机平衡，才能从根本上缓解反流症状。遵循科学的调理方法，耐心养护，就能摆脱晨起反流的困扰，恢复舒适的身体状态，开启每一天的轻松生活。☺

别让“脾胃虚”拖垮孩子免疫力

◎平果市新安镇中心卫生院中医康复科 林 秋

在儿科门诊，经常能听到家长这样的抱怨：“医生，我家孩子怎么又感冒了？”“刚停药一周又发烧，这身体底子也太差了。”看着孩子反复生病、面色蜡黄、食欲不振，家长们往往心急如焚，甚至陷入“生病—吃药—伤脾胃—再生病”的恶性循环。其实，在中医看来，孩子反复生病的根源，往往不在“外邪”有多强，而在于自身的“正气”不足。

中医经典《黄帝内经》有云：“正气存内，邪不可干。”这里的“正气”，通俗理解就是人体的免疫力。而对于正处于生长发育旺盛期的儿童来说，正气的强弱很大程度上取决于“脾胃”的功能。脾胃被称为“后天之本，气血生化之源”，如果把孩子的身体比作一棵树，脾胃就是树根，只有根系发达，才能吸收土壤中的营养（水谷精微），转化为枝叶生长所需的养分（气血），从而抵御风雨（病毒细菌）的侵袭。

脾胃一伤，百病始生

为什么现在的孩子脾胃容易虚？一

方面，儿童生理上本就存在“脾常不足”的特点，消化系统尚未发育成熟，功能相对薄弱。另一方面，现代家庭喂养方式的误区也加剧了脾胃负担。家长总担心孩子营养不够，追着喂饭、强迫进食，或者纵容孩子吃冷食、甜食、油炸食品。这些“爱”往往变成了“害”，生冷寒凉会直接损伤脾阳，导致运化无力；甜腻油炸之物容易生湿生痰，阻碍气机。一旦脾胃受损，食物无法转化为气血，反而变成了“垃圾”（积食、痰湿）。这时候孩子不仅会出现积食、腹胀、便秘或腹泻，更严重的是，由于气血生化无源，卫气（体表的防御之气）就会虚弱，外界的病毒、细菌便乘虚而入，导致感冒、咳嗽、鼻炎等呼吸道疾病反复发作。

调理脾胃，抓住春季“黄金期”

眼下正值春季，万物复苏。中医认为“春属木，主生发”，春季是阳气升发、孩子生长发育的“黄金加速期”。但同时，春季乍暖还寒，肝气旺盛，若肝木克脾土，更容易导致脾胃功能失

调。因此，抓住这个时机调理脾胃，不仅能防病，还能助力孩子长高长壮。

1.饮食调理。家长要牢记“三分饥与寒”的古训，不要让孩子吃得过饱，每餐七八分饱即可，晚餐尤其要清淡。在食材选择上，要懂得“少酸多甘”。酸味入肝，春季肝气本就旺，多吃酸容易导致肝气过亢而伤脾；而甘味入脾，能补益脾胃。这里的“甘”并非指糖果、蛋糕，而是指性味甘平的食物。山药：健脾益胃，补肺益肾，是平补脾胃的佳品。小米：养胃和中，适合脾胃虚弱的孩子煮粥食用。大枣：补中益气，养血安神，但要注意适量，以免滋腻碍胃。白萝卜：虽然味辛甘，但主要功效是下气消食，适合积食、腹胀的孩子，也就是常说的“顺气”。推荐一款简单的“健脾粥”：取山药、莲子、芡实、小米适量，一同熬煮。这几味食材药性平和，能健脾益气、固摄精气，非常适合作为春季的日常食疗。

2.小儿推拿。除了饮食，小儿推拿是中医外治法中的一颗明珠，对于改善脾胃功能、增强体质有着立竿见影的效果，家长每天睡前花几分钟，就能为孩子的健康加分。

摩腹：家长将手掌搓热，以孩子肚脐为中心，顺时针方向轻柔画圈按摩

3~5分钟。这能促进肠胃蠕动，帮助消化吸收，相当于给身体的“发动机”做保养。

捏脊：让孩子俯卧，家长用双手的拇指、食指和中指，捏起孩子脊柱两旁的皮肤，从尾骨（长强穴）开始，双手交替向上捻动，直至颈部（大椎穴）。每次重复3~5遍，以背部皮肤微微发红为宜。捏脊能疏通经络、调和气血、振奋阳气，被誉为“儿科调理之王”。

按揉三里：足三里位于膝盖外侧凹陷下约四横指处。每天按揉50~100次，能强壮脾胃，补中益气，是著名的保健要穴。

3.起居与情志。脾胃的养护不仅仅在餐桌上，更在生活的点滴中。春季应遵循“夜卧早起”的原则，保证孩子充足的睡眠，建议每晚9点前入睡，因为夜间是生长激素分泌和身体修复的关键时段。此外，情志对脾胃的影响也不容忽视。中医讲“肝主疏泄”，孩子如果情绪不畅、经常哭闹或受到责骂，会导致肝气郁结，进而“横逆犯脾”，影响消化功能。因此，营造轻松愉快的家庭氛围，多带孩子去户外踏青、晒太阳、适度运动，不仅能疏肝解郁，还能增强心肺功能，提升整体免疫力。☺