

2011年中医助理医师：气虚体质调护方案 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_652737.htm

气虚体质调护方案：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：可多食具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、鹌鹑肉、泥鳅、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。少食具有耗气作用的食物，如槟榔、空心菜、生萝卜等。
2. 生活起居：起居宜有规律，夏季应适当午睡，保持充足的睡眠。平时要注意保暖，避免劳动或剧烈运动时出汗受风。不要过于劳作，以免伤正气。
3. 体育锻炼：可做一些柔缓的运动，如在公园、广场、庭院、湖畔、河边、山坡等空气清新之处散步、打太极拳、做操等，并持之以恒。平时自行按摩足三里穴。不宜做大负荷运动和出汗运动，忌用猛力和做长久憋气的动作。
4. 情志调摄：多参加有益的社会活动，多与别人交谈、沟通。以积极进取的态度面对生活。
5. 药物调理：常自汗、感冒，可服玉屏风散预防。

特别推荐：[#0000ff>现场报名时间汇总](#) [#0000ff>2011年中医助理医师考试时间](#) [#0000ff>2011年中医助理医师考试大纲](#) 更多信息请访问：[#0000ff>2011中医助理医师无忧通关班](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年中医助理医师：阴阳盛衰](#) [#0000ff>2011年中医助理医师：形体官窍](#) [#0000ff>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