

## 基层适宜技术

# 中医体质健康管理方法(之一)

**体质的概念和构成**  
体质是指人类个体在生命过程中,由遗传性和获得性因素所决定的,表现在形态结构、生理机能和心理活动方面综合的相对稳定的特性。

**体质的概念**  
体质在生理上表现为:机能、代谢,以及对外界刺激反应的差异。体质在病理上表现为:对某些病因和疾病的易感性和易罹性,以及产生病变的类型与疾病传变转归中的某种倾向性。

1. 身体形态发育水平: 形体、身体姿态、营养状况等。  
2. 生理生化功能水平: 机体新陈代谢功能,以及人体各系统、器官的工作效能。  
3. 身体素质和运动能力: 身体在生活、劳动和运动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质,以及走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、悬垂、支撑等运动能力。  
4. 心理状态: 包括本体感知能力、个性、人际关系、意志力、判断力等。  
5. 适应能力: 对外界环境的适应能力,以及抗寒耐暑的能力,对疾病的抵抗能力。

**影响体质的因素有很多**,如遗传、环境、营养、教育、体育锻炼、卫生保健、生活方式等。在这些因素中,学校教育(特别是学校体育锻炼)对增强学生体质具有重要影响。

2009年,《中医体质分类与判定》标准正式发布,该标准是我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件,旨在为体质辨识及与中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供依据,使体质分类科学化、规范化。

**体质的类型**  
根据《中医体质分类与判定》标准,体质可以分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质9个类型。

**平和质(A型):** 总体特征为阴阳气血调和,以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。  
形体特征: 体形匀称健壮。  
常见表现: 面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有

神,鼻色明润,嗅觉通利,唇色红润,不易疲劳,精力充沛,耐受寒热,睡眠良好,胃纳佳,大小便正常,舌色淡红、苔薄白,脉和缓有力。  
心理特征: 性格随和开朗。  
发病倾向: 平素患病较少。  
对外界环境适应能力: 对自然环境和社会环境适应能力较强。

**气虚质(B型):** 总体特征为元气不足,以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。  
形体特征: 肌肉松软不实。  
常见表现: 平素语音低弱,气短懒言,容易疲乏,精神不振,易出汗,舌淡红,舌边有齿痕,脉弱。  
发病倾向: 易患感冒、内脏下垂等病;患病后,康复进程缓慢。  
对外界环境适应能力: 不耐受风、寒、暑、湿邪。

**阳虚质(C型):** 总体特征为阳气不足,以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。  
形体特征: 肌肉松软不实。  
常见表现: 平素畏冷,手足不温,喜热饮食,精神不振,舌淡胖嫩,脉沉迟。  
发病倾向: 易患痰饮、肿胀、泄泻等病,感邪易从寒化。  
对外界环境适应能力: 耐夏不耐冬,易感风、寒、湿邪。

**阴虚质(D型):** 总体特征为阴液亏少,以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。  
形体特征: 体形偏瘦。  
常见表现: 手足心热,口燥咽干,鼻微干,喜冷饮,大便干燥,舌红少津,脉细数。  
发病倾向: 易患虚劳、失眠、梦遗、早洩、感邪易从热化。  
对外界环境适应能力: 不耐受暑、热、燥邪。

**痰湿质(E型):** 总体特征为痰湿凝聚,以形体肥胖、腹部饱满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。  
形体特征: 体形肥胖,腹部肥满松软。  
常见表现: 面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷,痰多,口黏腻或甜,喜食肥甘甜黏,苔腻,脉滑。  
发病倾向: 易患消渴、中风、胸痹等病。  
对外界环境适应能力: 对

梅雨季节及湿热环境适应能力差。  
**湿热质(F型):** 总体特征为湿热内蕴,以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。  
形体特征: 形体中等或偏瘦。  
常见表现: 面垢油光,易生痤疮,口苦口干,身重困倦,大便黏滞不爽或燥结,小便短黄,男性易阴囊潮湿,女性易带下增多,舌质偏红、苔黄腻,脉滑数。  
发病倾向: 易患疮疖、黄疸、热淋等病。  
对外界环境适应能力: 对夏末秋初湿热气候,湿重或气温偏高的环境较难适应。

**血瘀质(G型):** 总体特征为血行不畅,以肤色晦暗、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。  
形体特征: 胖瘦均见。  
常见表现: 肤色晦暗,色素沉着,容易出现瘀斑,口唇黯淡,舌黯或有瘀点,舌下络脉紫黯或增粗,脉涩。  
发病倾向: 易患血症及痛证、血症等。  
对外界环境适应能力: 不耐受寒邪。

**气郁质(H型):** 总体特征为气机郁滞,以神情抑郁、忧思脆弱等气郁表现为主要特征。  
形体特征: 形体瘦者为多。  
常见表现: 神情抑郁,情感脆弱,烦闷不乐,舌淡红、苔薄白,脉弦。  
心理特征: 性格内向不稳定、敏感多虑。  
发病倾向: 易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。  
对外界环境适应能力: 对精神刺激适应能力较差,不适应阴雨天气。

**特禀质(I型):** 总体特征为先天失常,以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。  
常见表现: 过敏体质者,常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等;患遗传性疾病者,有垂直遗传、先天性、家族性特征;患胎传性疾病者,具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

形体特征: 过敏体质者,一般无特殊;先天禀赋异常者,或有畸形,或有生理缺陷。

发病倾向: 过敏体质者,易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等;遗传性疾病,如血友病、唐氏综合征等;胎传性疾病,如五迟(立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟)、五软(头软、项软、手足软、肌肉软、口软)、解颅、胎惊等。  
心理特征: 随禀质不同情况各异。  
对外界环境适应能力: 适应能力差,如过敏体质者在过敏性疾病高发季节适应能力差,易引发宿疾。

**中医药保健指导**  
中医药保健指导多依据体质类型,从生活起居、饮食、运动等方面开展工作。

**平和质的保健指导:** 注意节制饮食,粗粮、细粮搭配;保持充足的睡眠时间,适度运动;保持积极、乐观、开朗的心态;不宜吃过冷、过热或不干净的食物,蔬菜、水果要合理搭配。

**气虚质的保健指导:** 气虚体质者注意避免外感,避免过度劳累,保持充足的睡眠时间,坚持适度运动,保持积极、乐观、开朗的心态;不宜食生冷苦寒、辛辣燥热的食物,不宜选择过于滋腻、难于消化的食品,宜常食糯米、小米、山药、红薯、马铃薯、胡萝卜、鸡肉、牛肉、黄鱼、鲑鱼、桂圆肉、大枣等,也可通过药膳来调理身体(如当归黄芪炖鸡、参芪大枣粥等),多食用具有益气健脾作用的食物(如黄豆、白扁豆、鸡肉等,少食空心菜、生萝卜等)。

**阳虚质的保健指导:** 阳虚体质者可多食有温补阳气作用的食物,如羊肉、狗肉、带鱼、虾、核桃、生姜、干姜、洋葱、韭菜、辣椒、花椒、胡椒等,不宜过食生冷食物,少饮绿茶;可做一些舒缓柔和的运动,如慢跑、散步、打太极拳、做广播操;秋冬季节注意保暖,尤其是手足、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖;夏季避免直接吹空调或电扇;自行按摩气海穴、足三里穴、涌泉等穴位,或艾灸足三里穴、关元穴,可适当洗桑拿、温泉浴。

**阴虚质的保健指导:** 阴虚体质者饮食宜清淡,不宜食用肥腻厚味、燥烈之品(包括葱、姜、蒜之类),可常用枸杞子、麦冬泡茶或食枸杞菊花粥,宜多食黑木耳、黑芝麻、糯米、乌贼、甲鱼、螃蟹、牡蛎、猪皮、豆腐、唐氏综合征等;胎传性疾病,如五迟(立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟)、五软(头软、项软、手足软、肌肉软、口软)、解颅、胎惊等。

**心理特征:** 随禀质不同情况各异。

**血瘀质的保健指导:** 血瘀体质者可常食山楂、桃仁、油菜、大豆、黄豆、香菇等具有活血祛瘀作用的食物,可少量常饮黄酒、葡萄酒或白酒,多食山楂、醋、玫瑰花等,少食肥肉等滋腻之品;可以练舞蹈和健身操等,也可以步行健身。

**痰湿质的保健指导:** 痰湿体质者饮食宜清淡,少食肥甘厚腻、生冷之品,酒类也不宜多饮,勿过饱。多吃新鲜的蔬菜、水果,尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛痰作用的食物,宜多食山药、薏米、扁豆、萝卜、洋葱、冬瓜、红小豆等;药膳可选择白茯苓粥、薏米粥、赤小豆粥,这些都具有健脾利湿功效等;根据自己的身体状况,选择适当的运动项目,并长期坚持锻炼。

**湿热质的保健指导:** 湿热体质者要减少饮酒,可选择用薏米、莲子、红小豆、绿豆、鸭肉、鲫鱼、芹菜、莲藕等,少食辛辣食物,少食牛肉、羊肉、饮食以清淡为主,可多食黄瓜等性寒的食物;适度运动,可以选择中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等运动项目。

**气郁质的保健指导:** 气郁体质者宜多食能行气的食物,如高粱、蘑菇、柑橘、荞麦、洋葱、萝卜、大蒜、苦瓜等,以及多食黄花菜、海带、山楂、玫瑰花等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物;少量饮酒,可活血,调节情绪;不要总待在家中,要多参加群众性体育运动项目。

**特禀质的保健指导:** 特禀体质的人饮食宜清淡,多食益气固表的食物,少食辛辣刺激性食物,如荞麦(含致敏物质麦胶蛋白)、蚕豆等;居室常开窗,保持通风良好;保持室内清洁,被褥、床单要经常晾晒,可防止对尘螨过敏。

(河南省卫生健康委基层卫生处供稿)

## 每周一练

(药物代谢动力学、淋巴造血系统疾病)

一、首关效应存在于下列哪种给药途径  
A.口服  
B.静脉注射  
C.直肠给药  
D.肌肉注射  
E.舌下给药

二、首关消除效应是  
A.胃酸对药物的破坏  
B.肝脏对药物的代谢  
C.药物与血浆蛋白的结合  
D.肠道对药物的排泄  
E.肾脏对药物的排泄

三、易透过血脑屏障的药物具有的特点是  
A.与血浆蛋白结合率高  
B.分子量大  
C.极性大  
D.脂溶性高  
E.脂溶性低

四、关于胎盘屏障描述正确的是  
A.对大多数药物不通透  
B.对药物的转运并无屏障作用  
C.只有致畸胎的药物才能通过  
D.胎儿体内药物浓度远远低于母体  
E.胎盘屏障与临床用药意义不大

五、关于一级消除动力学的叙述,下列哪项是错误的  
A.以恒定的百分比消除  
B.半衰期与血药浓度无关  
C.单位时间内实际消除的药量随时间递减  
D.消除速度恒定  
E.绝大多数药物都按一级动力学消除

六、某药6小时后存留的血药浓度为原来浓度的12.5%,该药的半衰期是  
A.2小时  
B.3小时  
C.4小时  
D.5小时  
E.6小时

七、某药的消除符合一级动力学,半衰期为12小时,若每隔12小时给药一次,达到稳态血药浓度的时间是  
A.30小时  
B.35小时  
C.60小时  
D.80小时  
E.100小时

八、给予一定剂量的药物后到达血液循环内的药物的百分比是指  
A.半衰期  
B.生物利用度  
C.首关消除  
D.零级动力学消除  
E.一级动力学消除

九、单位时间内消除恒定的量是  
A.半衰期  
B.生物利用度  
C.首关消除  
D.零级动力学消除  
E.一级动力学消除

十、口服药物经过肝脏后,进入血液循环的药量明显减少是指  
A.半衰期  
B.生物利用度  
C.首关消除  
D.零级动力学消除  
E.一级动力学消除

十一、毛果芸香碱滴眼后会产生下列哪些症状  
A.扩瞳、降眼压,调节痉挛  
B.扩瞳、升眼压,调节麻痹  
C.缩瞳、升眼压,调节痉挛  
D.缩瞳、降眼压,调节痉挛  
E.缩瞳、升眼压,调节麻痹

本期答案			
一、A	二、B	三、D	四、D
五、D	六、A	七、D	八、B
九、D	十、C	十一、D	

# 服用他汀类药物 注意事项

□张献敏

**为什么要服用他汀类药物**  
他汀类药物可以降低低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯等,同时可以升高高密度脂蛋白胆固醇,抗炎、稳定斑块、逆转斑块,只要是冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑梗死、支架术后、搭桥术后,不管血脂不高均需要长期服用他汀类药物。

**他汀类药物有哪些**  
第一代他汀类药物,如洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀钠片;第二代他汀类药物,如氟伐他汀;第三代他汀类药物,如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀、匹伐他汀。

**治疗目标**  
冠心病患者服用他汀类药物主要是降低低密度脂蛋白胆固醇,目标要达到1.8毫摩尔/升,如果在加量的情况下,低密度脂蛋白胆固醇仍未达到1.8毫摩尔/升,那么至少应该降低基础低密度脂蛋白胆固醇的50%。单纯血脂高的患者服用他汀类药物,血脂恢复正常就算达标。

**检查项目**  
服用前:低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯、血糖、肝功能、肾功能、肌酸激酶等检查。  
服用后:1个月~3个月必须复查上述项目,如果有异常,以后最少每年复查1次。

**常见副作用**  
肌肉损害:如果服药期间出现肌痛、乏力等情况,则要进行磷酸肌酸激酶检查;如果出现超10倍以上的情况,患者应立即停药。服药后1个月~3个月时须复查,要早发现、早处理。

**肝损害:** 长期服用他汀类药物可能会影响肝功能,主要表现为导致转氨酶升高,理论上超3倍时就应停药,一般停药后肝功能可以逐渐恢复正常。

**新发糖尿病:** 长期服用者,应定期监测血糖,及时发现,及时纠正,一般不建议因血糖问题,而停用他汀类药物。

**其他少见问题:** 便秘、胃肠胀气、消化不良、恶心、腹泻、失眠、头痛、头晕等。每一种他汀类药物说明书中有更加详细的不良反应记录,大多是大概率事件。

**服药时间**  
瑞舒伐他汀、阿托伐他汀、匹伐他汀可在任何时间服用。其他他汀类药物,均在晚上服用。

**替代药物**  
比如依折麦布片、普罗布考片等药物,都有降低血脂的功效,但不能完全替代他汀类药物。在他汀类药物出现了严重的副作用,不得不停药或减量的情况下,建议应用替代药物。

**血脂达标后怎样用药**  
当服用他汀类药物,在血脂均达标后,仍建议长期服用,如果低密度脂蛋白胆固醇小于1.8毫摩尔/升,可尝试减量用药,但一定要定期复查。如果在减量后血脂依然达标,可服用小剂量药物来维持。

(作者供职于河南省于汛义市人民医院)

**药师说药**  
本栏目由河南省卫生健康委药政处指导

## 经验交流

# 白芥子涂法治疗习惯性感冒

白芥子涂法出自《张氏医通》,本为冷哮的一种有效外治法(冬病复治)。近几年来,笔者在临床实践中发现,此法对习惯性感冒有特殊的治疗作用。笔者用此法对105例习惯性感冒患者进行治疗,均取得令人满意的疗效。

**资料**  
一般情况:笔者记录收治的习惯性感冒患者156例,按随机分组法分为2组,其中105例为白芥子涂法治疗组;51例为对照组,即用中西药物对症治疗。年龄最小的为13岁,最大的为78岁,男性略多于女性。

**收治标准:** 患者时常感冒,甚至感冒缠身,缠绵不愈,或稍有不慎即患感冒,常令患者防不胜防,并以气虚、阳虚者多见。偏于气虚者,以倦怠乏力、气短懒言为特点;偏于阳虚者,以身热轻恶寒重、四肢不温为其辨证要点。

**治疗**  
药物组成:白芥子30克,元胡30克,细辛15克,甘遂15克,麝香1.5克(或用冰片2克代替)。气虚者,加入参9克,黄芪30克;阳虚者,加附子9克,桂枝9克。以上诸药共研为粉末备用。  
涂敷方法:取备用药面适量,用生姜汁调之,于三伏天内,分别涂于肺俞穴、百劳穴、膏肓穴等,涂后会有麻木疼痛感,切勿立即除去,3小时后方可去之,10天1次,共涂3次。  
辅助治疗:涂敷时配合针刺足三里穴,灸气海穴、关元穴、肾俞穴等;阳虚甚者,隔附子、肉桂饼灸。

**结果**  
疗效评定标准:经过治疗,患者感冒症状消除,随访半年后仍健康如常人者为治愈;症状消除,感冒次数明显少于往常,但仍多于常人者为显效;病情减轻为有效;病情如故为无效。  
治疗结果:白芥子涂法组105例,治愈96例,占91.43%;显效5例,占4.76%;有效4例,占3.81%;总有效率100%。对照组51例,治愈25例,占49.02%;显效13例,占25.49%;有效6例,占11.76%;无效7例,占13.73%。总有效率为86.27%。

**体会**  
笔者在临床实践中,发现白芥子涂法(配合针灸),对习惯性感冒有独特的治疗作用,且疗效好,简便、经济,易被患者所接受。该法配合针灸,以期药力透入肺系,温肺寒,达到祛邪扶正之目的;使气归肺主,宗气得生,卫津得布,脏腑、肌腠、皮肤、四肢百骸得养,正气得复,卫外得固,疾病痊愈。

(许萍供职于河南省濮阳县人民医院,刘忠信供职于河南省濮阳市中医院)

# 老年精神疾病患者 如何应对流感来袭

□段成飞

中国疾病预防控制中心的最新数据显示,当下流感病毒阳性率持续攀升,其中超过99%为甲型流感(简称甲流)。免疫力欠佳的人群往往首当其冲,成为主要侵袭对象。不少老年人已经患有基础性疾病,且免疫力低下,属于易感人群;而那些社会功能及生活自理能力欠佳的老年精神疾病患者,更需要社会各界给予特别关注。

郑州市第八人民医院副主任医师赵鹏辉说,老年精神疾病患者作为一个特殊群体,一旦感染甲流病毒,免疫力会直线下降,精神症状更是雪上加霜。那么,老年精神疾病患者该如何做好自身防护?如果不慎患了甲流,又该如何合理用药呢?

要解答这些疑问,首先得深入了解甲流这个“劲敌”。甲流作为传染性极强的呼吸道疾病,传播途径多种多样,涵盖飞沫传播、间接接触传播、黏膜传播等。其潜伏期一般在1天~7天,感染后的2天~3天传染性达到峰值。发病时,发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛、发冷,以及疲劳等症状纷纷登场,部分患者还可能遭受腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等症状的困扰,病情严重者更是会恶化为肺炎、中耳炎、心肌炎,乃至诱发多器官衰竭,危及生命。

飞沫传播恰似一场看不见的“微雨”,病毒借助感染者咳嗽、打喷嚏或交谈时产生的飞沫进行传播,这些携带病毒的飞沫一旦被他人吸入,感染便悄然降临。间接接触传播如同隐藏的“陷阱”,病毒能够在被感染者使用过的物品表面,如手机、钱币、门把手等表面存活一段时间。他人若不慎接触这些“污染区”,随后又触碰自己的脸部,病毒便乘虚而入。黏膜传播,如果眼睛、口腔等黏膜部位接触到含甲流病毒的物品,就会被感染。

了解了甲流病毒的传播途径,防范工作便更有迹可循。重中之重是做好自我防护,养成良好的个人卫生习惯:勤洗手,选用肥皂或洗手液仔细揉搓;定期开窗通风,让空气自由流动;尽量不去人员密集的场所,非去不可时,必须做好个人防护;同时,还要注重日常营养补充,饮食规律,睡眠充足,坚持锻炼等;每年按时接种流感疫苗,是预防甲流的有效方法。

然而,老年患者情况特殊,除了上述防护,还面临服药难题。由于他们大多伴有躯体疾病,既要服用缓解甲流症状的药物,且用药种类繁多。在此情形下,服药时务必留意以下要点:

其一,按时服药至关重要,特别是合并高血压病、糖尿病、心脑血管疾病、帕金森病等疾病者务必要按时服用药物,同时密切监测躯体疾病的变化。

其二,感染甲流病毒后,呼吸系统的负担加重,呼吸加快,氧分压偏低,大脑供血不足,而精神科药物大多具有抑制呼吸的副作用,可能加重患者的呼吸窘迫症状,出现嗜睡、反应迟钝、意识不清等状况。此时,可以暂时停用或减量抗精神病药物,并前往医院就诊。医生会综合考量药物选择、剂量把控、副作用监测、药物联用禁忌,以及非药物治疗等因素,保障服药安全与疗效。

其三,心理因素同样不可小觑。患者要积极做好心理调适,保持乐观豁达的心态,避免过度焦虑,全力配合医生治疗。

(作者供职于河南省郑州市第八人民医院临床心理科)

**心灵驿站**  
协办: 郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
疫情防控心理援助热线 (0371) 55622625