

体质是指人体禀赋于先天，受后天多种因素影响，在其生长发育和衰老过程中，所形成的形态上和心理、生理功能上相对稳定的特征，这种特性往往决定着机体对某些致病因素的易感性和病变过程的倾向性。中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定》中，将中国人群体质分为平和质、气虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质9种。除了平和质，其他8种均属于“偏颇”体质，预示着人体处于健康和疾病之间的一种状态。

根据多年临床工作发现，气虚质、阳虚质、阴虚质、气郁质、痰湿质、血瘀质这6种体质的人相对更易患癌症。其中，不同体质又有特别高发的癌种。根据不同体质，采用相应的养生方法和措施纠正体质偏颇，达到防癌的目的，即为“体质防癌”。

气虚质——肺癌。气虚质的人表现为元气不足、气息及脏腑功能低弱、平素声音低弱、气短懒言、容易疲乏、精神不振、易出汗、舌淡红、舌边有齿痕、脉弱等，这类体质的人易患肺癌。

调理方法：营养均衡睡眠好，劳逸结合莫乱跑。可适当多吃黄豆、白扁豆、小米、红枣、龙眼肉、莲子、鸡肉、牛肉、鲫鱼、虾等食物，少吃薄荷、胡椒、大蒜、生萝卜、橙子等食物。日常保健，可艾灸百会、神阙、气海、关元、足三里等穴位；还可取黄芪20克、大枣10克开水泡服代茶饮；或常吃食疗方黄芪山药炖排骨：取鲜山药500克、黄芪20克、新鲜排骨1000克，排骨洗净，放入山药和黄芪炖煮。运动方面，从柔

气虚易患肺癌 痰湿肠癌高发

六种体质重点防癌

湖南中医药大学第一附属医院肿瘤科副主任医师 李为 □主任 刘华

缓运动开始，如走路、瑜伽，接着慢慢加量，运动后冥想静坐能补气。

阳虚质——胃癌。阳虚质的人表现为阳气不足、平素畏寒喜暖、手足不温、喜热饮食、精神不振、大便稀溏、夜尿清长、舌淡胖嫩等，阳虚质多见于老年人以及长时间过度劳累、贪寒凉的人群，这类人胃癌患病率相对较高。

调理方法：生冷黏硬不可食，腹背脚下需保暖。可适当多吃牛肉、羊肉、胡椒、荔枝、韭菜、茴香、桂圆、韭菜、辣椒等食物，少吃生冷、苦寒、黏腻的食物，如梨、西瓜、柿子、黄瓜、苦瓜、绿豆、蟹肉等。日常保健可艾灸百会、大椎、命门、肾俞、至阳等穴位；还可取干姜10克、大枣10克开水泡服代茶饮；或常吃食疗方当归生姜羊肉汤：取当归20克、生姜30克、羊肉500克炖煮。运动方面，以塑形为主，可搭配适度的有氧运动，以增加肌肉力量。

阴虚质——肺癌。阴虚质的人表现为手足心热、易烦躁、口燥咽干、鼻微干、喜冷饮、大便干燥、舌红少津等，这类体质的人一般体型消瘦、体质偏热，阴液过度“蒸发”，导致阴液不足，容易患肺癌。

调理方法：戒烟限酒忌辛辣，甘凉

滋润护阴液。可适当多吃鸭肉、猪肉、牛奶、梨、桑葚、银耳、百合等食物，少吃大蒜、韭菜、辣椒以及各种炒制品等温热燥性之品，最好戒烟酒。日常保健，可艾灸中脘、神阙、肾俞、太溪等穴位；或取麦冬20克、铁皮石斛20克开水泡服代茶饮；还可吃食疗方“三才甲鱼汤”：取人参10克、干地黄5克、麦冬5克、甲鱼500克炖煮。运动方面，阴虚质的人适合中低强度、不过度出汗的运动，如太极、站桩、八段锦等。

气郁质——乳腺癌。气郁质的人表现为情感脆弱、胸胁胀满、烦闷不乐、易生气、喜叹气、舌淡红、苔薄白等，由于长期情志不畅、气机郁滞、经络阻塞、痰瘀互结于乳房而发病。所以，这类体质的人乳腺癌发病率高一些。

调理方法：不生闷气少发火，愉悦心情勿烦躁。可适当多吃橙子、山楂、白萝卜、薄荷、大枣等食物，少吃石榴、乌梅、柿子、咖啡、浓茶等，可用玫瑰花、月季花、合欢花冲泡代茶饮，不仅活血行气，还能美容养颜；也可常吃食疗方香附牛肉汤：取香附15克、牛肉100克，将牛肉切成小块与香附（切洗）一起放入砂锅中炖煮。日常保健，可艾灸期门、太冲、肝俞等穴



位。运动方面适合对抗训练，如羽毛球、网球，寓意打碎“郁闭”状态。

痰湿质——肠癌。痰湿质的人表现为形体肥胖、身重如裹、容易困倦、面部皮肤油脂较多、喜食肥甘甜黏等。中医认为，肥甘厚味吃得过多，脾失健运，体内垃圾运化不出去，形成痰湿，痰湿久蕴成湿毒，湿毒下

注到肠道，最终蕴结成积发为肠癌。

调理方法：膏粱厚味切莫贪，饮食清淡宜记牢。可适当多吃玉米、薏米、海带、冬瓜、萝卜、黑木耳等健脾益气、利水祛湿的食物，少吃肥肉、石榴、柚子、砂糖等甜腻酸涩之品。日常保健，可艾灸大椎、中脘、丰隆、阴陵泉等穴位；或取陈皮10克、麦芽30克开水泡服代茶饮；食疗方可常吃薏米赤小豆粥：取薏米100克、赤小豆50克、粳米适量煮粥。运动方面，多做户外运动，晒太阳，接触大自然。常泡脚，以微微出汗为宜，出汗能排痰湿。

血瘀质——肝癌。血瘀质的人表现为肤色晦黯、口唇黯淡、舌黯或有瘀点、舌下络脉紫黯或增粗等，血瘀质的人易患肝癌（因气血津液运行不畅，局部逐渐淤积，瘀血、痰浊、癌毒结而形成肝部肿块）。

调理方法：活血化瘀仙方找，运动好比灵芝草。可适当多吃山楂、橘子、香菜、胡萝卜等食物，少吃甘薯、栗子、乌梅等食物，还需控制盐的摄入。日常保健，可艾灸血海、三阴交、内关、合谷等穴位；或取红花3克、山楂10克开水泡服代茶饮；运动方面，可进行有助于促进气血运行的运动项目，如太极拳、太极剑、舞蹈、健步走等。▲

手上有五个解郁穴

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师 刘杨

人为什么会抑郁呢?“抑郁”这两个字已经给了我们答案。我们把这个词拆开来，抑是抑制，郁是闭塞不通。抑制的是什么？抑制了人体阳气的升发，并且郁闭起来，缺少太阳的照耀，就像处于雾霾中，憋得喘不过来气，找不到目标摸不着方向，渐渐迷失自己。抑郁症不太容易察觉，抑郁患者往往以为只是最近压力大，休息一段时间后心情就会变好，可一旦处理不好往往越陷越深，无法自拔。认识自己、保持健康，是每个人自己的责任。短时期的情绪低落，是心理上的感冒，要适时调理，任由这种低落情绪肆意增长，就会成为慢性“炎症”，最终发展成抑郁症。

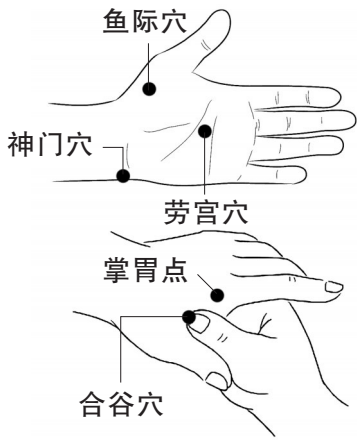
抑郁状态发生时，身体往往会出现一些伴随症状，如疲劳感、情绪低落、胃肠功能紊乱、失眠等。如果身体出现一些不适，我

们都能够通过手掌穴位进行调整，进而起到治病强身的作用。有关掌指与全身的联系，早在《黄帝内经》中就有记载：“夫四末阴阳之会者，此气之大络也。”手为上肢末端，为手三阴、三阳经络气血交会联络的部位。手部经脉与全身经脉密切相连，通过按摩手掌穴位或针刺手部特定穴位，具有疏通经络、调节脏腑功能的作用。

按摩步骤是：一手依次按压另一手指甲两侧，然后捏紧指甲上方的指头，接着揉压指甲根部，每个手指按摩约20秒。按摩完十指后，就能使手部诸多穴位得到有效刺激。之后再重点按摩以下穴位：

1. **劳宫穴。**如果你总是感到心慌、烦躁、疲劳，那么按摩此穴能有效清心火、安心神，还能改善失眠之症。

2. **鱼际穴。**按摩鱼际能够解心肺之热，让拥堵在心胸部的郁闷



之气得以疏解，同时辅助缓解肺火（表现为咽干、喉咙疼痛、声音嘶哑、咳嗽等）症状。

3. **合谷穴。**按摩合谷能缓解紧张焦虑的情绪，让“怒发冲冠”的状态得以舒缓，还能辅助治疗便秘、头痛、发热。

4. **神门穴。**“晚上睡不着，按按神门穴。”经常按压神门穴能提神解乏，有助于改善精神状况。

5. **掌胃点。**掌胃点在食指第二掌骨中点处，如果在情绪紧张、焦虑状态下出现肠胃疼等比较强烈的疼痛时，按压胃肠点可以起到缓解疼痛的作用。方法是：用拇指按压此穴，左右手各10次。▲

款冬花，因其到冬天花开得名，一般于12月或地冻前当花尚未出土时采挖，阴干即可成为一味疗效出色的中药。款冬花

款冬花9克、紫苑6克、白茶3克，洗净，以沸水冲泡，沸后再焖泡5分钟，滤汁，即可当茶饮，当日内数次饮完。此方可宣肺止咳、润肺化痰，适合于外感

款冬花化痰止咳

世界中医药学会慢病管理专委会理事 宋添力

生命力顽强，生于冬月冰雪之中，却药性温和、气香，具有润肺下气、止咳化痰的功效，临床上多用于治疗外感咳嗽、支气管哮喘、慢性气管炎、支气管扩张、肺组织化脓性病变等呼吸道疾病。这里，给大家推荐几个以款冬花为主适合防治冬季流感症状的茶饮方。

冬花紫菀茶。取

风寒所致的咳嗽痰多、喘逆气急、恶寒发热等症。

冬花百合饮。取百合50克、款冬花12克、炙甘草9克，百合洗净后，一瓣瓣撕开，与款冬花、炙甘草一同入锅，加水1200毫升，大火煮15分钟后小火炖30分钟，取汁即可。此方可润肺止咳，主治心烦口渴、肺燥咳嗽、咽干咽痛。▲