

# 市场星报

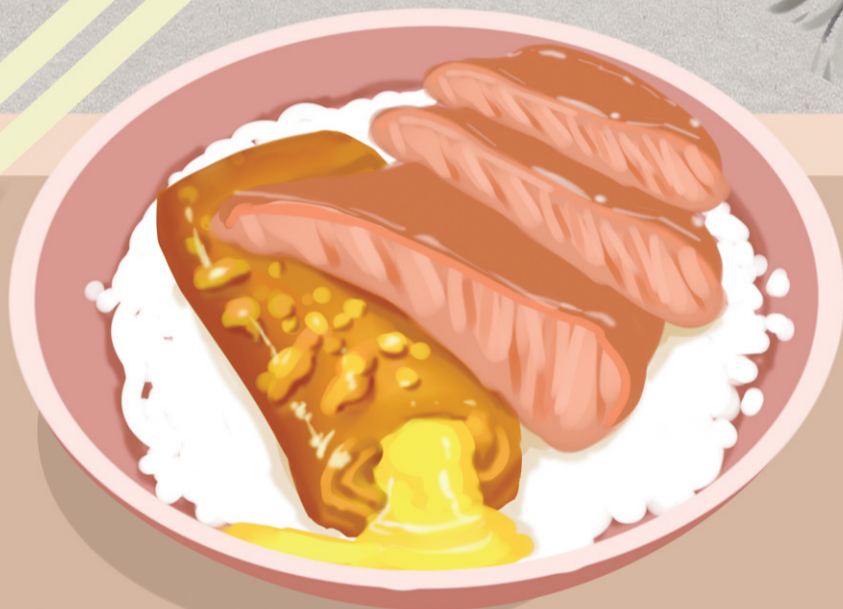
安徽人的生活指南

2020.5.23  
星期六 庚子年闰四月初一  
今日4版 第7347期

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 天热胃口不佳 试试按体质“量身定制”饮食



每到夏天,很多人胃口不好,消化功能降低,容易出现乏力倦怠、胃脘不舒等症状,有的还容易发生胃肠道疾患。因此,炎热季节必须讲究饮食调节。省中医院专家查安生建议,根据不同体质“量身定制”夏季饮食。

据介绍,中医将人的体质分为平、阴、阳三种基本类型。平质,属正常体质,这类体质的人身体的各项功能平衡而协调,抵抗力强,气血平稳流畅;偏阳质,这类体质的人怕热、躁动,易亢奋;偏阴质这类体质的人偏寒、偏湿,好静。

当然了,还有一部分人属混合性的体质,比如常感到自己既畏寒又怕热。查安生建议,夏季到,不同体质的人要科学进食,根据自身体质特点选择适合自己的食物。 □记者 马冰璐

### 平和体质人群

平和体质的人群,饮食上没有品种上的禁忌,平时多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果,少食过于油腻及辛辣之物即可。

### 偏寒体质人群

这类体质的人,手脚易冰冷,胃脘部受凉感明显,平时出汗较少,易腹泻。应选择四季豆、空心菜、红薯、生姜等蔬菜,水果应选择椰子肉、芒果、荔枝、桃子等偏温性水果。

少吃或不吃寒凉性的水果,如西瓜、猕猴桃、梨子等,如果特别想吃梨子,可以蒸一下或者切成块煮一下。

### 偏虚热体质人群

如果经常感到口燥咽干,手足心热,且心烦易怒、贪凉喜冷,这类人群大多属于偏虚热体质。这种体质的人,不宜吃温燥、辛辣、香浓、大寒的食物,应多吃清润之物,如芝麻、蜂蜜、乳品、葡萄、梨、苦瓜、黄瓜等。

如果平时经常出现口腔溃疡、大便干结、小便偏黄等症状,可吃些绿豆、黄瓜、丝瓜、芹菜、香蕉、莲花、百合等食物。

### 偏气虚体质人群

面色淡白,疲乏无力,经常犯困,且不喜活动,稍微运动就会流汗,这类人群就是典型的气虚体质。这类体质的人,应以补益脾肺为主。饮食上宜多吃粳米、糯米、小米等谷物及山药、马铃薯、大枣等补气类食物。

### 偏血虚体质人群

这类体质的人,大多伴有嘴唇发白,时常自觉头晕眼花。饮食上,可适当多吃些黑木耳、牛羊肝、鸭血等补血食物。

找对了事情,  
老人发现自己年轻了

专家:让自己“动起来”,心态好成就年轻态 > 02版

无精打采、食欲不振  
都是湿气太重惹的祸

专家:告别湿气,化湿、祛湿、利湿一个不能少 > 03版