

测一测 您是哪种体质



? 痰湿体质（痰派）

亚健康表现：面部皮肤油脂较多、多汗且黏，胸闷，痰多、肢体易酸困沉重，喜欢吃肥甘甜黏的食物，舌苔厚腻；体形多为肥胖、腹部肥满松软；性格一般较温和、稳重，对于梅雨季节及湿重环境适应能力差。

生活保养建议：化痰降浊；经常进行适当的体育锻炼，饮食应以清淡为主，健脾祛湿，忌肥甜油腻、夜宵等。

? 阴虚体质（缺水派）

亚健康表现：阴液亏少，面色潮红或偏红、手足心热，口燥咽干、皮肤干燥、大便干燥、舌质偏红、舌苔少；体型偏瘦长；性情急躁、外向、好动、活泼；不耐暑夏、时常感到燥热。

生活保养建议：平时多吃滋阴食物，比如猪瘦肉、鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋阴的食物；日常保持适当的体育锻炼；忌辛辣、拒绝熬夜睡好觉。

? 湿热体质（长痘派）

亚健康表现：面部和鼻尖总是油光发亮、易长粉刺、易生痤疮、口苦口干、身重困倦，大便粘滞或干结、小便短黄，体型一般中等或偏瘦，容易心烦、急躁。男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻。

生活保养建议：饮食要以清淡为主，可多吃赤小豆、绿豆、芹菜、黄瓜莲藕等食物；可以多做较大强度的运动，忌湿热水果、忌辛辣燥烈、大热大补的食物，忌烟酒、拒绝熬夜。

? 特禀体质（过敏派）

亚健康表现：常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等，心情烦躁，失眠，大便干燥，对外界环境适应能力差。

生活保养建议：平时应该饮食清淡、均衡、粗细搭配适当、荤素配伍合理；少食荞麦（含致敏物质荞麦荧光素）、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食品。

注：本刊中所有活动消费满200元免费送到家，不满需付15元包装运输费；赠品数量有限，售完随机更换同等价值其它商品。

? 阳虚体质（怕冷派）

亚健康表现：阳气不足，畏冷怕冷、时感手脚发凉、喜欢热的食物，吃凉的食物会感觉不舒服、精神不振、舌淡胖嫩；肌肉松软不结实；性格沉静、内向。

生活保养建议：平时多吃温阳的食物，比如牛肉、羊肉、韭菜、生姜、葱头等；选择温和的运动、忌生冷、注意保暖、拒绝熬夜。

? 血瘀体质（长斑派）

亚健康表现：容易烦躁健忘，肤色晦黯，色素沉着、易出现瘀斑、口唇黯淡，舌黯或有瘀点；舌下络脉紫黯或增粗。

生活保养建议：多吃活血、散结、行气、疏肝解郁的食物，比如山楂、醋、玫瑰花、金橘等，多做有氧运动；不宜多吃甘薯、蚕豆、栗子等容易胀气的食物。

? 气郁体质（郁闷派）

亚健康表现：神情抑郁、情绪低落、烦闷不乐、感情脆弱、易焦虑、多愁善感、常失眠、舌淡红、舌苔薄红；瘦者居多，性格内向不稳定、敏感多虑。

生活保养建议：多吃具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物，比如黄花菜、海带、山楂、玫瑰花等，适合加强运动；不宜多吃冰冷的食物，学会发泄，不要太敏感。

? 气虚体质（气短派）

亚健康表现：元气不足，经常感觉疲乏、气短懒言、声音低弱、容易出汗、舌淡红、舌边有齿痕；肌肉松软不结实；性格较内向、不喜欢冒险等。

生活保养建议：平时多食用益气健脾的食物如黄豆、鸡肉、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等，多做有氧代谢运动、不过劳、不熬夜。

本活动最终解释权归御芝林所有