

# 體質與食補養生

主講人：Chao-Cheng Yeh, Ph.D., L.Ac.

Date：11/09/2014



# 什麼是體質

- 體質是對人體健康型態分類的一種方法。
- 不同的體質的人，人體會對外界環境展現出不同的反應，所易患的疾病也各不相同。
- 體質有先天稟賦的因素，也有後天養生的影響。
- 體質不是一成不變的。不同種族、父母狀況、外在環境、生活習慣、教育條件等等，都會影響一個人的體質。
- 所以每種不同體質的人，都有各自適合的養生法，而彼此間可能互不相同。

# 體質分類的由來

- 中醫學將人分作不同類型，始自黃帝內經。
- 《靈樞·通天篇》：“黃帝問於少師曰：余嘗聞人有陰陽，何謂陰人？何謂陽人？少師曰：天地之間，六合之內，不離於五，人亦應之，非徒一陰一陽而已也，而略言耳，口弗能遍明也。黃帝曰：願略聞其意，有賢人聖人，心能備而行之乎？少師曰：蓋有太陰之人，少陰之人，太陽之人，少陽之人，陰陽和平之人。凡五人者，其態不同，其筋骨氣血各不等”

## 體質分類的由來

- 《靈樞 · 陰陽二十五人篇》：黃帝曰：余聞陰陽之人何如？伯高曰：天地之間，六合之內，不離於五，人亦應之。故五五二十五人之政，而陰陽之人不與焉。其態又不合於眾者五，余已知之矣。願聞二十五人之形，血氣之所生，別而以候，從外知內，何如？歧伯曰：悉乎哉問也，此先師之秘也，雖伯高猶不能明之也。黃帝避席遵循而卻曰：余聞之得其人弗教，是謂重失，得而泄之，天將厭之，余願得而明之，金櫃藏之，不敢揚之。歧伯曰：先立五形金木水火土，別其五色，異其五形之人，而二十五人具矣。黃帝曰：願卒聞之。歧伯曰：慎之慎之，臣請言之。



# 現代所用的體質分類

- 現代我們常聽聞的體質分類，則是由北京中醫藥大學授所提出一套稱為「九型體質」的分類方法，把體質分成九種，再描述不同體質人士的體形特徵、病徵、甚至情緒狀態，供中醫師斷症時參考。

氣虛型	濕熱型
陽虛型	氣鬱型
陰虛型	特稟型
痰濕型	平和型
血瘀型	

## 重排體質分類

- 上述的分類法在濕性上有兩種體質重覆。另外在臨床上陰虛之中還各有血虛及五臟之別。
- 除去平和型及特稟型，我們將其重新劃分為以下：

氣虛型	痰濕型
陽虛型	熱性型
陰虛型	氣鬱型
血虛型	血瘀型

# 氣虛型體質

- 判別特性：
  - 少氣懶言、困乏嗜睡
  - 動則汗出、頭暈目眩
  - 肌肉鬆軟、肢體乏力
  - 呼吸短促、聲音低微
- 易患疾病：
  - 風寒感冒
  - 內臟下垂
  - 腹瀉
  - 中暑
  - 脫肛

# 氣虛型體質應注意

- 避免激烈運動
  - 運動時應避免造成心跳過快，及大量汗出。此二者皆是大量消耗陽氣的現象。
- 避免過食辛辣
  - 辛辣食物容易耗氣，同時氣虛之人脾胃一般而言較為虛弱，應避免刺激性食物。
- 避免熬夜
  - 氣虛之人應多休息，讓身體恢復。



# 氣虛型體質適宜藥食

- 適宜飲食

- 氣虛體質的人宜多食具有補虛效果之食物
- 山藥、龍眼肉、蓮子、藕粉、大棗、栗子、粳米、糯米、胡蘿蔔、南瓜、蘋果、香菇、蜂蜜

- 飲食禁忌

- 忌油膩厚味及辛辣，避免寒涼之食品、沙拉或飲料。

- 適宜藥材：

- 人參、黨參、西洋參、黃耆、白朮、山藥、甘草、白扁豆、大棗

# 陽虛型體質

- 判別特性：
  - 陽虛者常氣虛，故氣虛的所有特性都可能出現。
  - 畏寒怕冷、手足不溫
  - 畏風、不喜空調
  - 飲食寒涼易致腹瀉
- 易患疾病：
  - 風寒感冒
  - 腹瀉
  - 頭腳水腫
  - 心跳異常

# 陽虛型體質應注意

- 避免汗出當風
  - 陽虛之人衛外之氣不足，又易汗出，故吹風容易感受風寒。
- 秋冬注意保暖
  - 陽氣不足者容易手腳冰冷，秋冬時宜多加衣物。
- 飲食避免寒涼
  - 陽虛者易因食冷而出現腹瀉現象，同時寒性食物亦會加重陽虛情形。

# 陽虛型體質適宜藥食

## • 適宜飲食

- 陽虛體質的人宜多食具有補陽效果或溫性之食物
- 蔬菜中具有辛香氣味者多為溫性食物，如薑、蔥、蒜、洋葱、花椒、辣椒、胡椒、薑黃、韭菜等。
- 其它如肉桂、茴香、紅糖、龍眼肉、栗子、核桃、腰果、花生、松子、南瓜等亦適合多食用。

## • 飲食禁忌

- 忌苦味，避免寒涼之食品、沙拉或飲料。

## • 適宜藥材：

- 人參、黨參、西洋參、黃耆、白朮、龍眼肉、甘草、桂枝、肉桂、附子、巴戟天等。

# 陰虛型體質

- 判別特性：
  - 口乾咽燥、手足心熱
  - 大便乾燥，苔少斑駁
  - 人多消瘦、性情急躁
  - 皮膚乾燥，容易上火
  
- 易患疾病：
  - 便秘
  - 失眠
  - 口腔潰瘍



# 陰虛型體質應注意

- 避免熬夜
  - 熬夜易造成肝陰虛。
- 避免劇烈運動
  - 陰虛者常見體內水分不足，過度流汗會使津液損失情況惡化。
- 飲食定時、避免壓力
  - 逾時不食或情緒壓力常造成胃陰虛，出現消化不良的情形。

# 陰虛型體質適宜藥食

- 適宜飲食

- 陰虛體質的人宜多食具有滋補生津效果之食物
- 如百合、糯米、蜂蜜、黑芝麻、梨、松子、黑木耳、銀耳、西瓜、冬瓜、菊花等

- 飲食禁忌

- 忌辛辣、少吃溫熱性或發散性的食物。

- 適宜藥材：

- 人參、黨參、西洋參、麥門冬、沙參、玉竹、熟地、生地、百合、枸杞、黃精、肉蓯蓉、大棗等

# 血虛型體質

- 判別特性：
  - 頭暈眼花
  - 指甲及舌色、唇色偏淡
  - 心悸、健忘
  - 多夢、失眠
- 易患疾病：
  - 便秘
  - 失眠
  - 皮膚乾癢脫屑
  - 性功能障礙

# 血虛型體質應注意

- 避免長時間使用視力
  - 久視傷血。長時間使用電腦、手機、平板等產品，或是觀看電視電影等，都會傷肝耗血，並使視力惡化。
- 避免過度思慮及疲勞
  - 血分不足會造成體力不足，心神不濟。過度消耗體力或是大量使用腦力的工作都會加重血虛情況。

# 血虛型體質適宜藥食

- 適宜飲食

- 血虛體質的人宜多食具有富含鐵質或補血效果之食物
- 如黑芝麻、菠菜、紅豆、黑豆、黑木耳、金針菜、南瓜、紅葡萄乾、胡蘿蔔等

- 適宜藥材：

- 熟地、生地、當歸、川芎、白芍、阿膠、何首烏、雞血藤、龍眼肉、枸杞、大棗等



# 痰濕型體質

- 判別特性：
  - 容易肥胖、腹部肥滿
  - 口水及大便黏膩不爽
  - 嗜睡、記憶力差
  - 不喜喝水、小便混濁
- 易患疾病：
  - 高血壓、高血脂、高血糖
  - 心臟疾病
  - 青春痘
  - 月經不調及分泌物多

# 痰濕型體質應注意

- 飲食清淡、避免油膩及奶製品
  - 痰濕者脾胃功能多不佳，油炸、燒烤、味道厚重的食物及奶製品會增加腸胃負擔。
- 多曬太陽、固定運動
  - 濕重者常導致氣滯不行，精神不濟。多曬太陽及固定運動可促進濕氣排出，並增強氣血運行，提振精神。

# 痰濕型體質適宜藥食

- 適宜飲食

- ▶ 如玉米、金針菜、木耳、絲瓜、黃瓜、苦瓜、芥菜、胡蘿蔔、紅豆、綠豆、黃豆、扁豆等

- 飲食禁忌

- ▶ 少吃甜食、果汁、奶製品及肥甘厚味之食物。

- 適宜藥材：

- ▶ 茯苓、白朮、蒼朮、薏仁、赤小豆、豬苓、澤瀉、芡實、防己、生薑等

# 熱性型體質

- 判別特性：

- 手足溫熱、聲音宏亮
- 喜冷怕熱、容易出汗
- 容易煩燥、身熱失眠
- 便秘口臭、食量大

- 易患疾病：

- 高血壓、高血脂、高血糖
- 心臟疾病
- 痛風
- 睡眠呼吸中止

# 熱性型體質應注意

- 避免煙酒及高熱量食物
  - 油炸、燒烤或其它容易上火的食物，都會使體熱升高。
- 保持運動
  - 可多作體能運動，幫助消耗多餘陽氣。
  - 亦宜常靜坐，保持情緒穩定。
- 避免太陽曝曬
  - 過多的陽氣易使熱性體質的人更加煩躁。



# 熱性型體質適宜藥食

- 適宜飲食

- 熱性體質的人宜多食清涼的食物

- 如生菜、白菜、絲瓜、黃瓜、苦瓜、芥菜、芹菜、蒲公英、紅豆、綠豆、黃豆、扁豆等

- 飲食禁忌

- 少吃熱性及油炸、燒烤類食物。

- 適宜藥材：

- 生地、玄參、柏子仁、百合、知母、梔子、蓮子、黃芩、黃柏、大黃、石膏等

# 氣鬱型體質

- 判別特性：

- 神情抑鬱、情感脆弱
- 煩悶不樂、敏感多慮
- 默默不語、時常嘆氣
- 咽喉常有哽咽感
- 脅肋部或乳房有脹痛現象

- 易患疾病：

- 憂鬱症、躁鬱症
- 失眠、偏頭痛
- 消化不良
- 月經不調

# 氣鬱型體質應注意

- 氣鬱之人宜多作運動
  - 氣鬱就是體內的氣停滯，流動不利。而運動因肢體的動作能促使體內的氣血流動，達到改善氣鬱的效果。
- 氣鬱之人宜勤曬太陽
  - 多曬太陽有助於改善情緒，增加活力，使人與外界多接觸，打破窒悶感。
- 宜大聲唱歌或多與人說話
  - 氣鬱之人常有封閉自我的傾向。唱歌與說話則可幫助宣洩情緒。

# 氣鬱型體質適宜藥食

- 適宜飲食

- 氣鬱體質的人宜多食具行氣、解鬱、消食、醒神作用的食物
- 如蔥、蒜、生薑、海帶、海藻、蘿蔔、金桔、山楂、菊花、玫瑰等

- 飲食禁忌

- 忌煙酒，避免咖啡及濃茶。

- 適宜藥材：

- 柴胡、陳皮、青皮、香附、木香、砂仁、黃耆、薄荷等

# 血瘀型體質

- 判別特性：
  - 膚色晦黯、色素沉著
  - 易煩，健忘
  - 皮膚常乾燥、粗糙
  - 肢體刺痛，部位固定
- 易患疾病：
  - 憂鬱症、躁鬱症
  - 失眠、偏頭痛
  - 中風
  - 冠心病
  - 月經不調



# 血瘀型體質應注意

- 宜溫和運動

- 血瘀常和氣鬱同時發生，故宜多作溫和運動來維持氣血流暢。

- 注意保暖

- 血瘀體質常導致四肢末梢血液循環不良，而肢體寒涼更會加重血瘀情形，注意保暖可改善氣血循環。

# 血瘀型體質適宜藥食

- 適宜飲食

- 血瘀體質的人宜多食具活血、散結、行氣、疏肝解鬱作用的食物
- 如海藻、海帶、紫菜、蘿蔔、胡蘿蔔、金桔、橙、柚、桃、李子、山楂、醋、玫瑰花、綠茶等

- 飲食禁忌

- 忌寒涼之食品、沙拉或飲料。

- 適宜藥材：

- 當歸、川芎、桃仁、紅花、三七、蒲黃、香附、丹參、益母草等

# 不同體質適合之簡易藥膳

- 加味四神湯

- 藥材：淮山、茯苓、芡實、薏仁、蓮子

- 適用體質：痰濕型、熱性型。氣虛型可加黨參

- 黃精素雞湯

- 藥材：黃精、當歸、川芎、黃耆、桂枝、枸杞

- 適用體質：陽虛型、陰虛型、血虛型、氣鬱型、血瘀型。



Q&A