

體質與養生



長庚醫療財團法人 編印

壹、定義

體質是指每個人受先天遺傳及後天環境、飲食或起居等的交互影響，所形成功能和型態上的固有特性，產生具有「寒」、「熱」、「虛」、「實」的身體特質，「體質」除會決定個人未來病變的發生，也會影響疾病預後的發展。

貳、體質影響因素

- 一、基因：不同的基因決定不同體質表現。
- 二、年齡：人體的結構、機能與代謝，會隨著年齡的增長而發生變化，小兒體質為稚嫩，青春期體質漸趨成熟及定型，青壯年是體質最強健階段，老年體質隨生理機能減退，漸轉為衰老。
- 三、性別：男為陽，女為陰；男性多為體魄健壯魁梧，女性多為小巧苗條；男性以氣為本，女性以血為先。
- 四、心理：為感覺、知覺、記憶、思維、體格等總稱，中醫將個人心理特性的總和顯露於外的表現稱為氣質，氣質會影響生理特性及體質的形成，所以說「氣質不同，形色亦異」。
- 五、飲食：長期營養不良、不當、偏食或偏嗜，會使身體發生變化，從而影響體質。譬如(素問·五臟生成篇)提到多食甘則骨痛而髮落，多食鹹則脈凝泣而變色…。這就是五味偏嗜對臟腑的影響。
- 六、運動：過度安逸會使身體氣血運行遲緩，導致體質虛弱。配合運動才能推動氣血陰陽，使得代謝廢物順利排出，不致產生痰、濕、瘀、濁等病理現象。
- 七、環境：環境中空氣、水等化學組成發生變化，超過人體適應和調節能力時，將造成體質變化，如地方病、空汙和流行疫病。

參、預防保健知識:常見病態體質證型及調養方式如下

證型	體質特點	調養方式
陰虛	形體偏瘦、面色潮紅、手足心熱、口乾咽燥、少眠、多夢、喜冷飲、眩暈、耳鳴、心悸、盜汗、大便乾、心煩易怒。	1. 飲食宜選用清淡、滋陰食材，如：黑甘蔗、白木耳、酸梅、檸檬、奇異果、桃、李等，並多補充膠質，如：豬皮、海蔘。 2. 忌燒烤、油炸、肥膩、辛辣、刺激物、荔枝、咖啡、蒜頭。 3. 睡眠要足夠，避免熬夜，多聽舒緩輕柔音樂。

證型	體質特點	調養方式
陽虛	形體白胖、臉色蒼白無光澤、四肢冰冷、神情疲倦、大便較軟或拉肚子、頻尿、舌淡、苔白而潤、畏寒怕冷。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食宜選用溫熱食材，如：皇帝豆、核桃、松子、腰果、生薑、龍眼、花生、韭菜、羊肉、烏骨雞、黃鱔、泥鰍等。 2. 忌冰涼、寒性飲品，如：青草茶、椰子水、哈密瓜、梨、西瓜、火龍果、蓮霧等。 3. 手腳冰冷者，可用溫水泡腳。 4. 保暖、避免吹風受寒。
氣虛	體倦乏力、面色蒼白、語音微弱無力、易出汗、頭暈目眩、心悸、食量少、小便頻繁、氣短懶言。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食宜選用補氣食材，如：山藥、南瓜、大棗、桂圓、雞肉、牛肉、地瓜、花生、雞蛋、豆腐等。 2. 忌冰品、瓜類及加工食品。 3. 避免過度勞累及出大汗的運動。
血虛	面色蒼白或萎黃、神情疲倦、頭暈目眩、心悸、指甲色淡、經血色淡紅、量少。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食以補血養血為原則，食材如：桂圓、黑木耳、菠菜、牛肉、葡萄、烏骨雞、牛奶、黑芝麻、黑棗、櫻桃、豬肝等。 2. 忌大蒜。 3. 不可勞心過度，飲食宜正常。
陽盛	形體壯實、面赤發熱、呼吸聲音氣粗、喜涼怕熱、便秘、小便熱赤。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食宜選用降火食材，如：梨、蓮藕、蓮子心、荸薺、銀耳、仙草茶及瓜果蔬菜。 2. 忌食辛辣刺激、燥熱食物，如：蒜頭、辣椒、胡椒。 3. 宜控制易怒的個性，避免不良情緒。
血瘀	面色晦暗、眼眶暗黑、舌暗紫、指甲暗沉、嘴唇色暗、肌膚乾燥、經期有血塊、經血色暗紅。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食宜選用活血食材，如：醋、黑木耳、山楂、紅番茄、橄欖、西紅花等。 2. 忌辛辣燥熱及肥肉等滋膩食物。 3. 可多活動筋骨，促進循環代謝，如：八段錦、太極拳。
痰濕	形體肥胖、神倦懶動、嗜睡、四肢容易浮腫、女性白帶過多、身體沉重感、臉部皮膚油脂多、口中有黏膩感。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食宜選用利水食材，如：紅豆、竹筴、薏仁、荸薺、陳皮、冬瓜、生薑、玉米鬚等。 2. 忌甜食、腐腥類或奶製品。 3. 宜適當運動鍛鍊，控制體重。 4. 不宜居住在潮濕環境。
氣鬱	面色蒼暗或萎黃、性情急躁易怒、易激動、有時憂鬱、胸悶、呼吸不順、胸脅脹痛、易打嗝、放屁、噁心、煩躁。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食宜選用行氣、解鬱食材，如：金針花、玫瑰花、茉莉花茶、八角、茴香等。 2. 不適合吃寒涼性及加工食物。 3. 宜多參與戶外活動、多聽輕快開朗音樂，生活作息規律。

肆、注意事項

中醫將人體視為一個小宇宙，認為體質是由多方面因素造成，只要身體內氣血陰陽達到平衡，攝取溫和、均衡的飲食、規律的生活作息，自然不容易發生病痛，更是調理體質的不二法門。另外，目前中醫體質在學術界仍有不同的分類方法，同一人體也可能存在兩種以上的型態體質，所以體質確認仍須仰賴專業醫師的判斷。

伍、建議看診科別：中醫部

陸、諮詢服務電話及諮詢時間

基隆院區 (02) 2431-3131 轉 2127

星期一～五 08:30~12:00 13:30~16:30

情人湖院區 (02) 2432-9292 轉 2059

星期一～五 08:30~12:00 13:30~16:30

台北院區 (02) 2713-5211 轉 3062

時間 09:00~12:00 13:30~17:00

土城醫院 (02) 22630588 轉 3333

星期一～五 08:30~12:00 13:00~17:00

林口院區 (03) 328-1200 轉 3554

時間 08:30~12:00；13:30~16:30

桃園院區 (03) 319-6200 轉 2861

雲林院區 (05) 691-5151 轉 2177

時間 08:00~17:00

嘉義院區 (05) 362-1000 轉 2062

時間 08:30~11:30 13:30~16:30

高雄院區 (07) 731-7123 轉 6290

鳳山院區 (07) 741-8151 轉 3381

時間 08:30~12:00 13:30~17:00

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N541 10.1×20.1cm 2020 年

<http://www.cgmh.org.tw>

