

中醫體質分類與養生

體質是指人體稟賦於先天，並受後天影響，在其生長發育和衰老過程中，所形成生理功能上的一系列特徵。中醫認為每個人的體質都不同，而體質亦會隨著生活習慣、疾病的發生、年齡等因素而改變。如能根據個人的體質選用相應的飲食方法，可達到防病養生的目的。市民如對自己的體質或飲食調養方法有疑問，應諮詢中醫師的意見。

平和體質



指陰陽平和，臟腑氣血功能正常，先天稟賦良好，後天調養得當的個體體質，即一般健康的體質狀態。

【飲食調養】

飲食宜清淡平和，不宜有所偏嗜，否則會破壞身體的平衡。

由於體內陰液不足而出現手足心熱、皮膚乾燥、口乾咽燥、大便乾結等症狀。

【飲食調養】

宜多食用一些滋補腎陰的食物，如黑芝麻、桑椹等。

陰虛體質



衛生署

氣虛體質



由於體內元氣不足，出現氣息低弱、形體偏胖，常自汗出，體倦健忘等症狀。

【飲食調養】

應通過飲食調養來補氣、益氣、行氣；如大米、山藥、大棗等。

陽虛體質

由於體內陽氣不足，以疲倦怕冷、四肢冰冷、唇色蒼白、嗜睡乏力等症狀為主要特徵。

【飲食調養】

以溫補脾腎陽氣為主，宜適當地多吃些甘溫的食物，如羊肉、牛肉、肉桂等。



濕熱體質

由於濕熱內蘊而出現心煩，肢體困重，腹部脹滿，口乾口苦等症狀。

【飲食調養】

不宜暴飲暴食、酗酒，應少吃肥膩辛辣的食物及甜品。



痰濕體質

由於體內水液內停而出現痰濕凝聚，導致出現形體肥胖、神倦身重、嗜睡懶動、大便稀爛等症狀。



【飲食調養】

飲食宜清淡，少吃肥甘厚味的食物，也不宜飲酒，而且不要進食過飽。



衛生署

氣鬱體質



由於肝氣鬱結、氣機鬱滯而出現胸胃脹滿或痛、食慾減退、常嘆氣打嗝等症狀。

【飲食調養】

宜多吃行氣解鬱、健胃消食的食物，如玫瑰花。

由於氣血運行不暢而出現膚色晦暗、舌質紫暗、肌膚乾燥等症狀。

【飲食調養】

多吃活血化瘀、疏肝解鬱的食物，如黑豆、黃豆、胡蘿蔔等。

血瘀體質



特稟體質

由於先天或遺傳因素造成，主要包括過敏體質、遺傳病體質等。

【飲食調養】

飲食宜清淡、營養均衡，避免進食過敏的食物。



衛生署