

封面故事



體質調理 中醫養生

臺北慈濟醫院中醫部



平和質

每一個人的體質各有陰陽、濕熱、虛實的不同，
臺北慈濟醫院中醫部分享因應八種偏頗體質的養生法，
只要留心身體的變化，養成規律生活習慣，
適當調理，即可免於因體質
所造成的身體不良影響，
維持良好生活品質。

文／吳燕萍、臺北慈濟醫院中醫部主治醫師 許雅婷、李昌狄
審訂／臺北慈濟醫院中醫部陳建霖主任、許雅婷醫師、李昌狄醫師

「陳醫師，每次只要接觸冷空氣，我的鼻子就不聽使喚，猛打噴嚏、流鼻水。但是我又很怕熱，動不動就滿身汗。又怕冷又怕熱，是我的體質有問題嗎？怎麼會這樣……」一位身材微胖的中年婦女，進到臺北慈濟醫院中醫部陳建霖主任的診間，一坐下立刻說出一連串困擾她的問題。陳主任為她把脈、看舌象，再問了一些問題後，對她說：「您基本上是『特稟體質』，才會動不動打噴嚏、流鼻涕，等於先天有點過敏的體質，另外，還傾向有『濕熱體質』，所以又怕冷又怕熱的……」陳建霖主任為她安排針灸，一邊幫她開內服中藥調理，也教她一些相關體質的調理建議，日常生活的作息、飲食的注意事項等等……經過一兩個月下來，這位女士的過敏狀況趨緩，對冷熱的感受也不再反差那麼大。



臺北慈濟醫院中醫部陳建霖主任分享，民眾可了解自己的體質以調理養生，養成規律生活習慣，維持良好生活品質。攝影／莊國雄

平和體質最佳 偏頗體質有八種

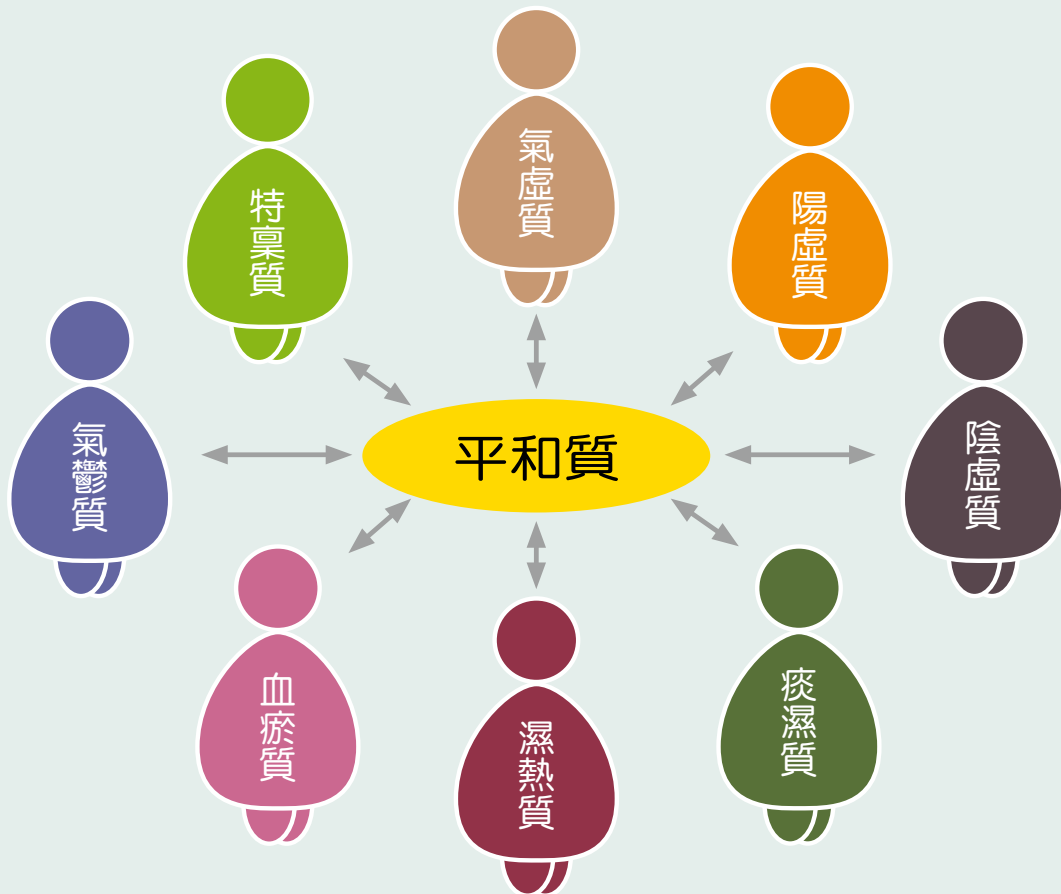
「我到底是什麼體質啊？」、「平時要怎麼調養啊？」、「要熱補還是冷補啊？」……在中醫的診間，很常聽到病人提出這樣的疑問，或者說是「調體質的需求」，所以臺北慈濟醫院中醫部醫師們也不吝於幫來看診的民眾，讓他們有機會了解自己的體質，日常生活也能因應體質積極養生，讓身心更健康。

每個人的「體質」真的有差別嗎？可以分類嗎？

兩千多年前的中醫聖典《黃帝內經》中就對體質的形成、特徵、分型及與疾病的關係作了論述，而多年來也有許多針對體質的學術性論文發表。陳建霖主任表示，體質是指在沒有生病的情況下體能的狀態，每一個人的體質，可能不只一種，而是兼有兩三種，只是側重比例不同。針對不同的體質，自然要有不同的養生策略。

二〇〇七年《中華中醫藥學刊》（是中國大陸國家中醫藥管理局主管、中華中醫藥學會主辦的國家級大型中醫藥科技類期刊）刊登一篇中醫的研究論文，是由北京中醫藥大學王琦教授研究團隊，針對歷代有關體質的論述系統性整理，並就體質的形成及其基本原理、差異及類型、分類方法、體質構成要素、體質與病證等多項內容，歷經三十多年、數萬例個案的流行病學調查，進行深入的探討和研究，整理出九種體質類型——狀態最平衡的「平和質」及八

中醫九大體質分類



種偏頗體質——「氣虛質」、「陽虛質」、「陰虛質」、「痰濕質」、「濕熱質」、「血瘀質」、「氣鬱質」、「特稟質」，並建立體質判定分類標準。研究中指出，有三成的人為「平和質」，另近七成的則為「偏頗體質」，所以多數人屬於偏頗體質，而且除了一些特定的人生階段，如：青少年成長期、懷孕期、更年期等以外，人的體質一旦判定，原則上不會有太大的差異。但從各種偏頗體質，怎麼樣透過全方位的調

理，以降低偏頗體質對生活及健康的影響，是中醫師們想幫助大家達到的理想。

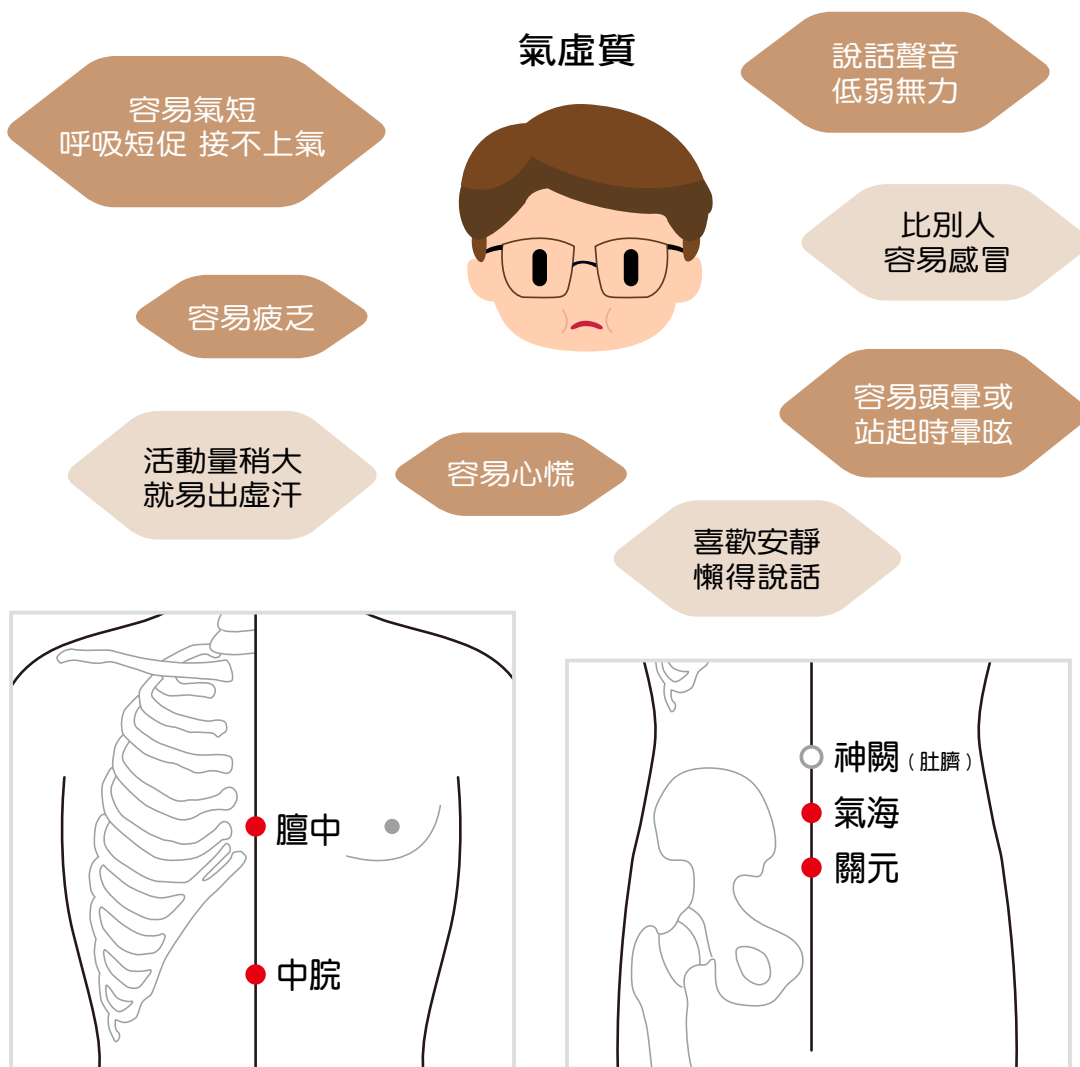
為能實現「未病先防、既病防變、預後防復」的健康生活，臺北慈濟醫院中醫部醫師們有時會視病人疾症情況，參酌體質判定分類標準，在問診中透過多道生活層面的檢測提問，讓病人自我檢測回答問題，經過評分計算，判定自己所屬的體質類型，當作調整體質與保養的參考。

一、氣虛質

益氣健脾，培補元氣

小羅今年滿三十歲了，工作是電腦工程師，成天盯著螢幕、用手敲鍵盤、移滑鼠，下班後只想躺著休息，幾乎不運動，每天都覺得好疲累，說話有氣無力，後來實在撐不下去了，終於決定找

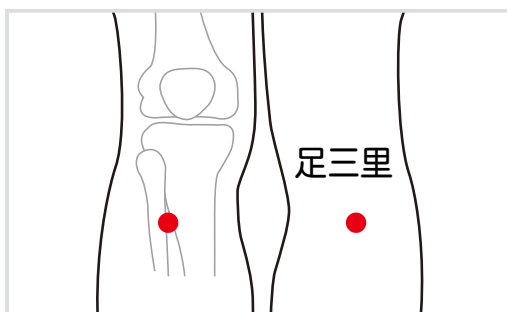
中醫，看看能不能改善。許雅婷醫師說：「我們透過體質判定表，發現小羅屬於『氣虛質』，除了中醫的調理，也教他一些養生的方法。」經過多方向的調理後，小羅發現，自己比較有點元氣了，也願意每星期花一點時間開始運動，飲食上按照中醫師的建議，漸漸擺脫氣虛的日子。



許雅婷醫師提醒：「『耗用多，生成少』——元氣生成的狀況不及消耗的多，是氣虛質的主要成因，通常這類型體質的人，會有元氣不足、精神萎靡、容易疲乏、聲音低落，接不上氣的感覺、容易流汗、舌淡紅且舌體胖大、舌邊有齒痕、脈象虛緩、肌肉鬆軟不健壯、體形偏虛胖等特徵；長期不調理，將造成氣虛愈發嚴重，一直處在精神不濟狀態，不得不慎。」

氣虛質的人，要掌握「益氣健脾，培補元氣」的養生原則，如大棗是補氣上品，山藥能常壽，雞蛋是全營養食品，胡蘿蔔可以補氣明目，桂圓肉能溫補心脾，四神湯健脾固腎，都是適合調理氣虛體質的食物。穴道按摩，可選擇足三里穴、膻中穴、中脘穴、氣海穴及關元穴。

運動，是養氣最好的方式，如「八段錦」可以達到修補元氣的功效，八段錦的各招式對於疏通人體經脈、暢通氣血循環有相當良好的效果；練習時，注意呼吸調氣導引肢體動作，每個招式都有其對應調理的氣行經脈與歸注臟腑，能夠起整脈拉筋排毒之效。



許雅婷醫師提醒氣虛質的人先養好元氣，也提出一些飲食上的養生建議。攝影／吳裕智

氣虛質 飲食建議	
五穀雜糧類	大米、粳米、小米、大麥、糯米、粟米、燕麥、扁豆、山藥、馬鈴薯、大豆
蔬菜類	南瓜、胡蘿蔔、油菜、香菇、高麗菜、蓮藕、銀耳
水果類	龍眼、蘋果、櫻桃、葡萄、柳橙、無花果
其他	豆腐、豆漿、雞蛋、牛奶、羊奶、大棗、核桃、蜂蜜、蜂王漿

二、陽虛質

養精蓄銳，早睡早起

王奶奶的身體一直保養得不錯，沒什麼大毛病，也沒有慢性病上身，閒暇時喜歡在圖書館當義工，只是最近一場重感冒引發了肺炎，王奶奶經過住院治療後康復出院。但出院後奶奶變得比以前怕冷，手腳常冷冰冰的，本來愛去的圖書館也不去了，說沒體力、沒精神了，讓家人很擔心，將王奶奶帶來臺北慈濟醫院中醫門診，希望有所幫助。病後的王奶奶，是偏「陽虛質」，經過治療後體力漸漸恢復，又開始出門去做義工了。

陽氣有溫暖肢體、臟腑的作用，陽虛表示身體功能減退。造成陽虛的原因可能是先天不足、長期工作辛苦、婦女

產子多或流產次數過多、大病過後等，都是引發陽虛質的原因。陽虛質的人，會有精神不振、畏寒怕冷、手足寒冷等虛寒表現，另外喜歡熱的飲食、睡眠偏多、舌胖嫩、舌邊有齒痕、苔潤、脈象沉遲而弱等特徵；陽虛質外觀多形體白胖、肌肉鬆軟，個性偏向沉靜、內向。

陽虛質的保養關鍵在於平日要養精蓄銳，不做無謂的體能消耗。每天早睡早起，有充足的睡眠；飲食要忌生冷，多吃溫熱食物；減少鹽的攝取量，減輕負擔。至於穴位按摩及針灸，頭部的百會穴，上肢的合谷穴、曲池穴，下肢的湧泉穴，背部的命門穴、腎俞穴等，都是能夠幫助身體溫暖、促進血液循環的穴位，每天可以按摩五至十分鐘。

陽虛質



吃喝涼的東西
會不舒服或不敢吃

怕冷、衣服常穿得
比別人多

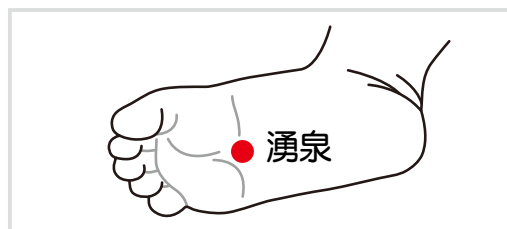
胃、背、腰、膝部
位會怕冷

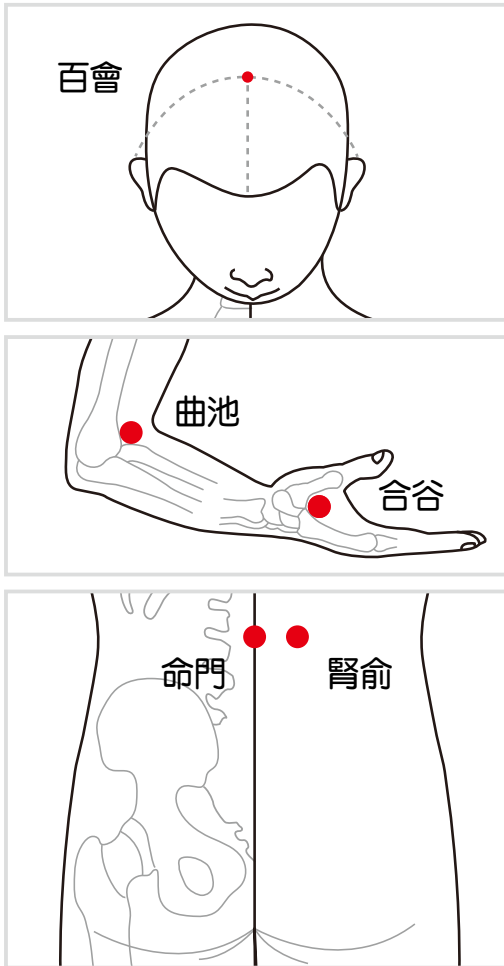
比別人
容易感冒

吃喝涼的東西或
受涼，容易拉肚子

手腳冰冷

比一般人不耐冷
夏天的冷氣、電扇
冬天的寒冷





三、陰虛質

養陰清熱，輕柔和緩

「已經好幾個月，我的月經不順，愛來不來的，最近四個月都沒來了……」林小姐在診間跟醫師說了她的煩惱，也猜是不是更年期來了。中醫師為林小姐把完脈後，了解她近日的狀況，偶爾會潮熱盜汗，晚上睡覺會熱醒，即使十幾度涼爽天氣，她睡覺還要吹電風扇，睡眠品質也變差，很淺眠。

判斷林小姐屬於中醫的「陰虛質」，陰虛是體內津液精血虧少的狀態，多數體形偏瘦，其體質特徵是手腳常烘熱，面色潮紅、有烘熱感，容易口乾舌燥，喜歡冷飲，眼睛乾澀、視物昏花，大便乾燥，也有眩暈耳鳴、睡眠差的狀況，個性偏急躁。

陰虛質 飲食建議

五穀雜糧類	黑芝麻、薏苡仁、小米、大麥、小麥、黑豆
蔬菜類	菠菜、花椰菜、百合、芹菜、青花菜、絲瓜、銀耳、木耳、蓮藕、金針菇、菜心、荸薺
水果類	梨、無花果、桑椹、香蕉、枇杷、甘蔗、柑橘、桃、葡萄、柳橙、草莓、柚子、番茄、西瓜
其他	豆腐、豆漿、牛奶、奶酪、蜂蜜、蜂王漿

陽虛質 飲食建議

五穀雜糧類	糯米、黑豆、甘薯、山藥、花生
蔬菜類	生薑、韭菜、大蒜、蔥、香菜、辣椒、花椒、胡椒、茴香
水果類	龍眼、荔枝、桃、番石榴、葡萄、鳳梨、櫻桃
其他	雞蛋、牛奶、大棗、核桃、栗子、銀杏、肉桂

陰虛質



感到口乾咽燥
總是想喝水

感到眼睛乾澀

臉部兩邊顴骨
潮紅或偏紅

手足心發熱

感覺身體臉上發熱

容易便秘
或大便乾燥

口唇的顏色
比一般人紅

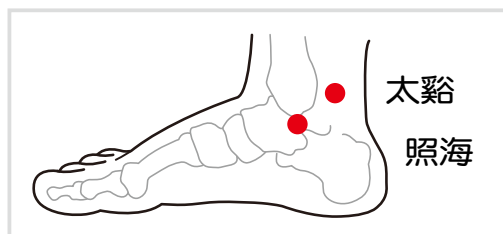
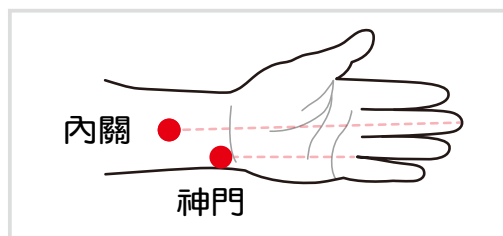
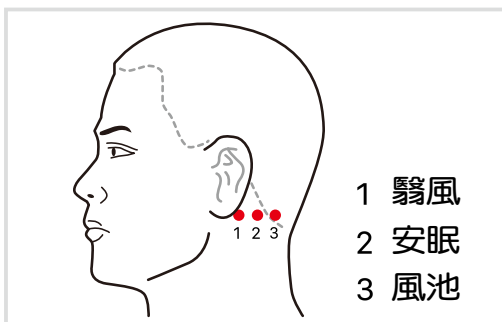
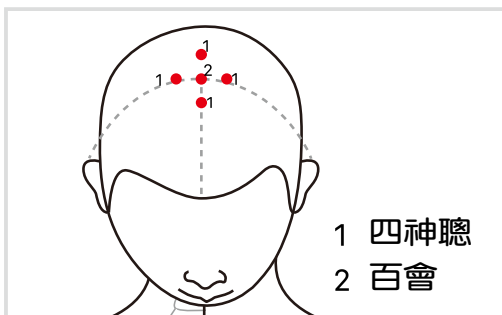
皮膚或口唇常
乾乾的

陰虛質的保養關鍵在於「養陰清熱」。飲食方面要避免烤炸、辛辣等上火的食物，減少甜品飲料，多喝水，多吃養陰的食物，如梨子、山藥、荸薺、蓮子、百合、木耳、銀耳、枸杞、蜂蜜等。

至於穴位按摩及針灸，下肢的太谿穴、照海穴，用手輕輕揉按，或是洗澡時用熱水沖這些穴位，都可以達到效

果；若是有睡眠問題，頭頂的百會、四神聰穴，手腕的神門及內關穴，頸項的安眠穴等，不需要太大力，甚至手掌摩擦即可有效調理。

生活習慣及運動的調整，也對改善陰虛質有相當大的幫助。陰虛質的人，本身體質已燥熱，不宜再做過於激烈的運動，可選擇輕柔和緩的運動，避免大量流汗。生活上，保持輕鬆的心情，不過度煩惱，不輕易生氣，培養釋放壓力的興趣，每天要有規律並充足的睡眠，睡前避免刺激性的飲食。





李昌狄醫師說飲食及缺乏運動導致的肥胖是現今常見的健康問題，中醫的角度來看最常見的就是「痰濕質」。攝影／范宇宏

四、痰濕質 減油戒甜，心平氣和

五十多歲的周先生，中年後身形漸漸肥胖、頭頂毛髮也慢慢禿了，尤其是有個大肚臍，外形符合「痰濕質」，再加上他說自己很容易流很多汗，什麼事都沒做也覺得很累，的確就是痰濕質的特徵。

「現代人因為飲食取得的便利性，且多數缺乏運動習慣，所以肥胖是當今非常常見的健康問題。在中醫的角

度看來，最常見與肥胖相關的體質，就是『痰濕質』。痰濕質的特點，包含了體型肥胖且腹部肥滿尤甚；油光滿面，汗多且黏，口中痰多；容易困倦且多為早上八九點；容易脫髮、胸悶等。簡而言之，就是『重而不清爽』的感覺。」李昌狄醫師說。

痰濕堆積的背後，往往也代表著身體的「脾氣」已然不足。中醫講「脾氣」的足或不足，不是一般人講的脾氣好或不好。李昌狄醫師分享：「在中醫的觀點裡，『脾氣』能將吃進來的食物與水分消化代謝，轉換成可用

痰濕質



的能量；一旦脾氣不足，不能轉換或運化的飲食，就會變成『痰濕』堆積在身體中，久而久之就會造成痰濕質的發生。」脾氣不足，或者說脾氣虛，常見表現有食欲不佳、消化不良、腹脹腹滿及排便稀軟不成形等。

造成脾氣不足的原因，常見的有兩個方面：一是飲食不節制，另外則是情緒控管不良。痰濕質的養生方向，首先，要減少食用太油或甜膩的食物；再者，要隨時注意觀照自己的心，如果發現自己思慮煩惱不止或憤怒快要發作的時候，要提醒自己去做出調適。李昌狄醫師提醒：「以中醫的角度來說，心火生脾土，心主血脈，讓心旺盛了，脾氣功能自然也會強健。」

養生最重要的，還是日常生活的習

痰濕質 飲食建議

五穀雜糧類	紅豆、扁豆、綠豆、蠶豆、花生、苡米、山藥、蓮子
蔬菜類	橄欖、蘿蔔、洋蔥、冬瓜、紫菜、荸薺、竹筍、生薑、大蒜、海帶、蘑菇、高麗菜、芥菜、香椿、絲瓜
水果類	山楂、杏子、荔枝、檸檬、櫻桃、蘋果
其他	豆腐、豆漿、牛奶、雞蛋

慣養成，單純依賴藥物或其他醫療方式都是不夠全面的。如果能做到在生活中飲食健康、情緒平穩、運動充足、睡眠規律，相信不管是哪種體質偏向，都能漸漸改善。

五、濕熱質

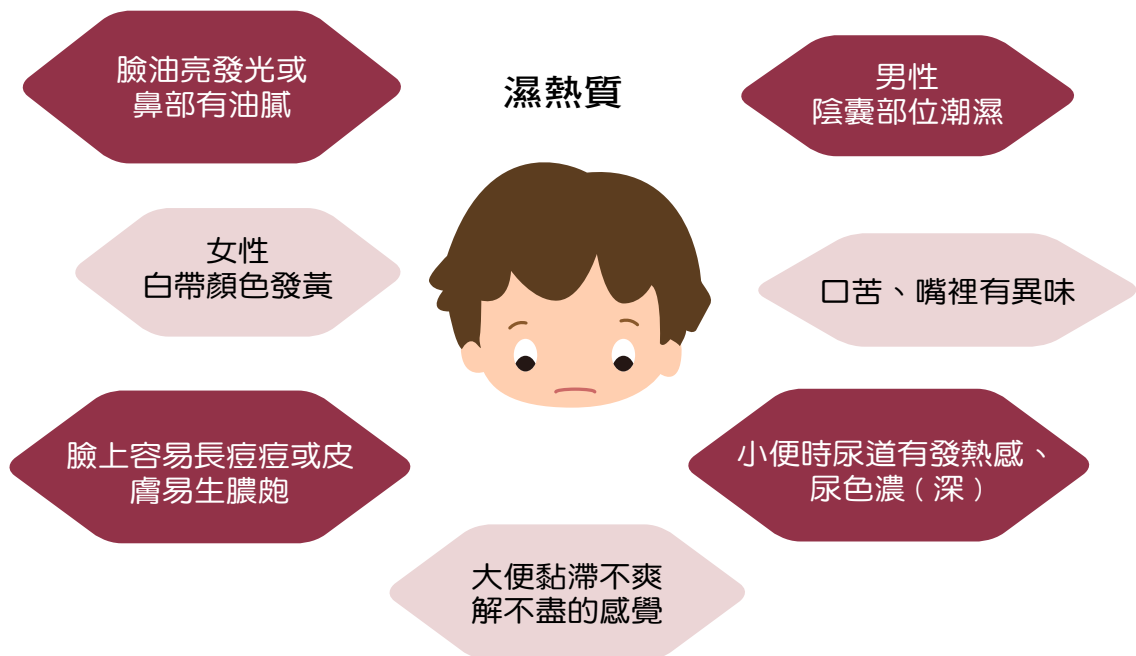
內外除濕，均衡營養

要理解「濕熱質」，可以用一種情境想像的方式——在盛夏時節要去教室上課，剛好碰上下雨又忘記帶傘，全身溼答答的進入教室後發現教室沒有空調或電扇，門還關得緊緊的，這時身體會是怎樣的感受呢？這就是濕熱質表現的特點：易生皮膚病、心煩氣躁、身重困倦、大便黏滯不暢。其中皮膚病的特徵，往往是紅癢（中醫說「有熱」）且帶水泡膿皰（中醫說「有濕」），膿皰的位置多在面部（體內火往上燒）與陰部（水往下流），所以臉上會長很多青春痘，男性則可能陰囊濕癢、女性是白帶增多。

濕熱質的造成因素，可能有外在與

濕熱質 飲食建議	
五穀雜糧類	苡仁、蓮子、赤小豆、綠豆、蠶豆
蔬菜類	冬瓜、絲瓜、葫蘆、苦瓜、黃瓜、菠菜、白菜、芹菜、蘆筍、高麗菜、蓮藕、空心菜、蘿蔔、紫菜
水果類	西瓜、梨、番茄、荸薺
其他	豆腐、豆漿

內在兩種，也常常是兩種共同作用的結果。外在因素就是氣候與環境，內在因素則是體內的痰濕，如果體內本就痰濕重，加上外在環境悶熱，又或者常常喜歡吃燥熱的食物，就可能漸漸延伸出濕熱質的特性。所以想改善濕熱質，首先



就是要「除濕」，這部分又可分為「除內濕」與「除外濕」兩方面，兩者通常要同時進行效果才佳。

除內濕，同「痰濕質」養生所述，避免食用甜膩或過油的食物，顧護脾胃；情緒上要調整成不要思慮太過及易怒，並養成運動習慣。除外濕則要注意環境，太過潮濕時應適當使用除濕機；夏日要穿透氣的衣物不要悶住身體；運動或勞動後一定要擦汗清潔，並適當補充水分。又為了避免熱的部分加重，要減少食用容易上火的食物，像是酒、辣椒、堅果、龍眼、烤炸類食物；睡眠要規律且充足；情緒應盡量平和安穩；必要的時候使用空調或風扇，減少身體過熱而不斷排汗之狀況。

最後還是要提醒，飲食調養的相關建議，基本上只能提供一個大方向、大原則，簡單說就是均衡營養，多食用自然食材，並減少過度調味烹飪如辛香料、油炸燒烤等。

六、血瘀質 活血化瘀，注意保暖

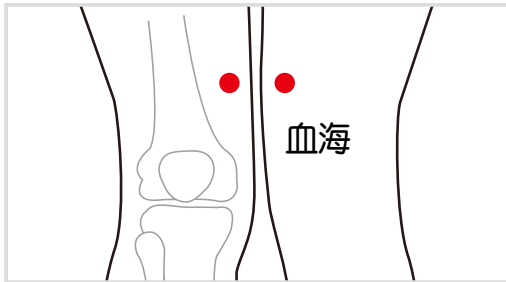
小美正值花樣年華，青春無敵，可是她從初經就開始了痛的旅程，每次月經來的第一、二天，小腹常悶痛到需要吃止痛藥，且血量多，還有血塊。媽媽帶她去婦產科，經超音波檢查但沒有明顯異狀。

小美是偏向「血瘀質」，「血瘀」指的是血液運行不暢或體內有瘀血，可能是先天原因或是病程日久造成，表現出面色晦暗，皮膚偏暗或色素沉著，容易出現瘀斑，口唇暗淡或紫；身體常有疼痛，女性多見痛經、閉經，或經血中多有血塊，或經色紫黑有塊。

飲食可選擇溫經活血的食物，如：山楂、紅糖、黑豆、黑木耳、薑黃等，改善血瘀質，減緩血瘀帶來的不適。山楂

血瘀質





紅糖湯是不錯的藥膳，用山楂十枚，沖洗乾淨，去核打碎，放入鍋中，加清水煮二十分鐘，調以紅糖進食，味道酸甜好入口又可活血散瘀。穴位按摩建議手臂內的內關穴、膝蓋附近的血海穴，都具有活血的功效。

生活起居方面，要避免天氣冷熱交替、變化大時帶來的筋骨痠痛，要注意保暖，可以熱敷痠痛的部位；避免久坐，維持同一姿勢的時間太久，氣血循環不暢會加重血瘀帶來的痠痛不舒服，另外正常的作息、充足的睡眠、平和的心境，可幫助身體狀態趨向好的方向發展。

血瘀質 飲食建議	
五穀雜糧類	糙米、黑豆等
蔬菜類	木耳、絲瓜、藕、茄子、油菜、韭菜、洋蔥、銀杏、海帶、紫菜、蘿蔔、胡蘿蔔、萵薺、香菜、佛手瓜、生薑、蘑菇、茼蒿
水果類	柑橘、柳橙、山楂、桃、核桃、龍眼、葡萄柚、葡萄、鳳梨
其他	大棗、核桃、醋、紅糖等

七、氣鬱質

行氣舒肝，解鬱減壓

「氣鬱」多是指長期的精神抑鬱、憂鬱脆弱產生的體質表現，可能是多慮個性，或精神刺激造成，常見憂鬱樣貌，



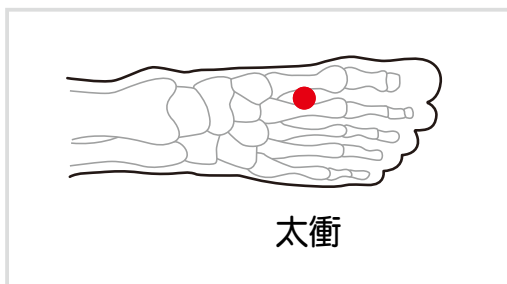
煩悶不樂，易被驚嚇，對環境適應力較差，容易忘東忘西，長期下來影響到睡眠品質，胸脅肋處會覺得脹滿或有全身上下到處疼痛，或乳房脹痛，多會伴隨常嘆氣，影響到消化症狀，如打飽嗝，或咽間有異物感，食欲減退。

許小姐就是氣鬱質的典型表現。她在會計公司擔任主管，因為生產而暫停工作，生下第一胎白胖胖的男寶寶，寶寶半夜多哭鬧，新手媽媽，哺乳過程也不是很順利，她的鬱鬱寡歡取代了生下小寶寶的喜悦，雖然要盡量吃才有力氣精神餵奶，但她什麼都吃不下，總是想

哭，先生及家人陪在旁邊安慰她也不起作用……

許雅婷醫師分享氣鬱質的養生方法，「女性在生理期前、生產後、停經前後，因為荷爾蒙的改變容易有情緒的波動，產生氣鬱的症狀，可以多參與團體活動，家人、朋友多陪伴，也鼓勵出門晒晒太陽，規律的運動可以改善情緒的抑鬱。」「還有，生活中可以泡玫瑰檸檬茶來喝，玫瑰花有行氣解鬱、活血止痛的功效，再加上檸檬片（汁）達到舒肝、理氣、解鬱的效果，可緩解生活及工作中的壓力。」

腳上的太衝穴，位在肝經，具有疏肝理氣的功能，按壓多有痠痛感，每天可按壓五至十分鐘，或是用溫熱水泡腳，調整情緒，紓解壓力。



氣鬱質 飲食建議	
五穀雜糧類	高粱、刀豆、小麥、蕎麥、蓮子
蔬菜類	佛手、茴香菜、黃花菜、磨菇、海帶、韭菜、芹菜、菠菜、蒜苗、蘿蔔、洋蔥、大蒜、苦瓜、絲瓜、南瓜、百合、豆豉
水果類	柑橘、柳橙、香蕉、蘋果、柚子、櫻桃、葡萄
其他	醋、咖啡、玫瑰花茶、綠茶、蜂蜜

八、特稟質 避過敏原，增免疫力

家住山區，國中三年級的安安，幾乎每天早上起床就會眼睛癢、鼻子癢、打噴嚏流鼻水，總是得折騰個二、三十分鐘才漸漸減緩。媽媽帶安安就診於臺北慈濟醫院中醫，中醫師判定安安偏「特稟質」，給予特稟質的調理建議，安安的過敏現象漸漸改善。

特稟質，多是指先天和遺傳造成的體質缺陷，包括先天、遺傳的生理缺陷；先天、遺傳的疾病；過敏體質等，常見如過敏性鼻炎的噴嚏鼻水、鼻塞，氣喘，蕁麻疹等，在天氣變換或免疫力低



時易發生過敏症狀。

運動是改善特稟質的過敏體質，增強免疫力的方法，運動前記得先進行十至十五分鐘的暖身，慢跑、體操、游泳都是溫和又可以訓練心肺功能的運動，寒冷天氣時可用圍巾或面罩遮住口鼻預防過敏的發生。居家環境清潔也是重要的一環，避免接觸過敏原，塵蟎、寵物毛、黴菌、空氣汙染物（如二手菸）等都是常見的過敏原。利用除濕機除濕，也是預防過敏症狀的方法。

各種體質類型的人，都有自己的總體特徵，各自表現出不同的形體特徵、常見表現、心理特徵，以及適應能力的傾向；臺北慈濟醫院中醫部希望幫助民眾了解自己屬於哪一種或哪幾種體質，找到適合自己的養生方式，不管是精神調養、起居調養、飲食調養、運動調養、自我按摩等；但也提醒民眾，千萬不要

特稟質 飲食建議	
五穀雜糧類	燕麥、大豆
蔬菜類	胡蘿蔔、金針菇
水果類	蘋果、葡萄、無花果
其他	豆腐、豆漿、雞蛋、牛奶、大棗、蜂蜜

自己當醫生亂吃藥或用偏激的方式養生，最好經合格的中醫師確診，畢竟體質分類只是參考，也有不同的派別。最後，陳建霖主任提醒：「每個人的體質各有差異，陰陽、濕熱、虛實，各有不同，只要留心身體的變化，養成規律生活習慣，適當調理，讓自己免於因體質所造成的身體不良影響，自能維持良好的生活品質。」🌿