

常見的不同體質特點與養生食療調養

張素勤

國際中醫暨綜合自然療法學會主席

湖北中醫藥大學醫學博士

體質是指身體素質，包括了體態和機能。體態是指人的肥瘦、高矮等外貌特徵，而機能是指人的生理及心理狀況。體質是人類生存發育的物質基礎，是人體綜合質量的表現，體質具有先天遺傳的基礎，並受後天生活環境和及飲食素質的影響。

- 先天因素

在體質形成過程中，先天因素起著決定性的作用，它包括了父母雙方的體質及所賦予的遺傳性，及胎兒在母體內發育過程中的營養吸收狀態。故此，先天因素對體質的發育、發展提供了基礎，而體質強弱的表現，則有賴後天生活環境及飲食質素，甚至是心理情緒及運動的配合。

- 後天因素

人的體質在一生中並非是一成不變的，而是受後天各種因素的影響而產生變化的。良好生活環境，合乎體質的營養膳食金字塔飲食，穩定的心理情緒，正常的起居、工作、運動和休息，均可以增強身體機能，促進身心健康。反之，會使身體機能衰弱，甚至導致疾病。

常見的體質種類

I. 陽虛體質

陽虛體質是指臟腑機體功能減退。因陽氣有推動臟腑功能，溫煦四肢及身體的作用。由於身體溫煦功能失常，所以出現虛寒的徵象。

精神狀態: 精神不振，喜歡溫暖。

體貌特徵: 四肢發冷，面色蒼白。

陽虛寒自內而生，以致口雖不渴但喜歡熱飲; 陽虛不能溫化津液以致 小便清長，大便溏; 陽氣不足，鼓動無力，以致精神不振。

陽虛體質的人多畏冷，手足不溫，易出汗; 喜熱飲食，精神不振，睡眠偏多。男性表現為疲倦怕冷，四肢冰冷，唇色蒼白，少氣懶言，嗜睡乏力; 女性，易腹瀉，排尿次數頻繁等。

陽虛體質具體以有下項特點:

1. 手脚發涼，尤其是秋冬季節。胃脘部，背部或腰膝部容易怕冷;

2. 吃或喝涼的、冰的東西會感到腹部或全身不舒服、或者吃了冷涼食物容易出現腹瀉、腹脹、腹痛等現象;
3. 常感覺到口乾，但不一定想喝水，喜歡吃較熱的食物或熱飲;
4. 很容易疲勞，即使每天睡七、八個小時，也是無精打采;
5. 有部份人的頭髮稀疏，前額部的頭髮邊緣向後退，頭頂部頭髮稀少，頭髮發黃、枯乾。

II. 陰虛體質

陰虛體質多由熱病之後或染病日久或因五志(情緒)過極、過服溫燥之品等使陰液暗耗而導致虧損，機體失去濡潤滋養，使陰不製陽，則陽熱之氣相對偏旺的虛熱之象。

精神狀態: 精神亢奮，好說話，性情急躁。

樣貌特徵: 體型偏瘦，兩顴潮紅。

陰虛不斂陽熱，以致手足心熱，陰虛則常飲水，甚致喜冷飲。

陰虛不足以滋養機體，以致口燥咽乾，大便乾燥; 陰虛內熱，以致舌紅津。

陰虛體質的人，易口渴、喉嚨乾、容易失眠、頭昏眼花、亦易心煩氣躁、脾氣差、皮膚乾燥無光澤、形體消瘦、手足易冒汗發熱、小便偏黃及易秘。

陰虛體質有以下幾項特點:

1. 手腳心易發熱，周身皮膚常有發熱感覺;
2. 口唇的顏色偏紅或有些暗，且易便秘或者大便乾燥;
3. 皮膚易乾燥，面部有皺紋，或者四肢皮膚經常有白色的皮膚屑積聚、脫落。
4. 情緒不穩定，很容易心煩氣燥，睡眠時間短，但是眼睛有神，思維正常;
5. 眼睛容易乾澀，酸痛，疲勞或視物模糊的現象。

III. 氣虛體質

氣虛體質是指身體虛弱、面色晄白，呼吸短促，四肢乏力，頭暈，語聲低微等。元氣的虛損，以致氣的推動、溫煦、防禦、固攝等功能的減退，從而導致機體的功能活動衰退，抗病能力下降等。原因多是先天不足、後天營養不良、年老虛弱、久病未癒、大手術後及勞累過度等。

精神狀態: 精神不振，容易疲倦，語音低微。

體貌特徵: 肌肉鬆弛，面色晄白。元氣不足，腑臟機能減退，以致精神不振，容易疲乏; 中氣不足故氣短懶言，語音低弱; 氣虛則皮膚疏鬆，肌表不固故易出汗; 氣虛無力推動血液運行，故動則頭暈。

氣虛體質是指由於一身之氣不足，以氣息低弱、臟腑功能狀態低下為主要特徵的體質狀態。氣虛體質者身體生理功能處於不良狀態，體力和精力都明顯感到缺乏，稍微活動一下或工作、運動就有疲勞及不適的感覺。

氣虛體質的有以下幾項特點:

1. 易疲倦及容易出現呼吸短促現象;
2. 比平常人更容易感冒，而且經常會頭暈，頭脹，或站起時容易眩暈;

3. 說話聲音很低，喜歡安靜，稍微活動後，就感覺很累，容易出虛汗;
4. 情緒不暢，愛生悶氣，面部還容易有色斑沉澱，顏色較淺，成塊狀;
5. 記憶力差、遇事易忘的情況。

IV. 血虛體質

血虛體質是由於失血過多，或久病陰血虛耗，或脾胃功能失常，食物營養不能化生血液等所致，以致臟腑器官、身體經脈失養等病理變化。

精神狀態: 膽小怕事，易受驚嚇。

體貌特徵: 面色萎黃，唇色淡白。皮膚及指甲、毛髮欠光澤、乾燥，頭髮或黃或白或脫落。血虛不能滋養面部，以致面色無華或萎黃，唇色淡白，頭暈眼花; 血虛不養髮故頭髮發黃或脫落; 血虛不足以滋養心臟，以致心悸失眠多夢; 血虛脈絡失養，故爪甲蒼白，手足麻木。

血虛體質是以體內血液運行不暢或易頭昏、頭暈為主要特徵的體質狀態。血虛體質者常有瘀斑、疼痛的症狀，血虛體質具有以下幾項特點:

1. 面色、身體還經常會無緣無故地出現疼痛現象;
2. 口唇的顏色偏暗或缺乏血色;
3. 頭髮乾枯，容易脫落;
4. 經常心煩，很容易出現記憶力差，遇是易忘等。

體質與養生食療調養的關係

I. 陽虛體質的養生飲食調理

陽虛是指人體內的陽氣不足，陽虛體質宜吃性屬溫熱的食物。

陽虛體質的人要遵循溫補脾腎以祛寒的養生原則。

五臟之中，腎為一生的陽氣之根本，脾為陽氣生化之源，故當著重補之。中醫認為，陽虛是氣虛的進一步發展，故而陽氣不足者常表現出情緒不佳，易悲傷，故必須加強精神調養，要善於調節自己的情感，消除不良情緒的影響。故陽虛體質者尤應注重休息及運動的調節，提高人體抵抗力。

陽虛體質的人士較害怕寒冷的天氣，因為冬天外界環境十分寒冷，加上陽虛體質的人本身手足不溫，平日就怕冷，所以出現陽虛症狀就更加明顯。在冬天要更加注意保暖，尤其是足部保暖，多做運動，多吃溫熱的食物，不能吃寒涼食物。

II. 陰虛體質的養生飲食調理

如果一個人先天稟賦不足，後天調養不當，或病不癒就會造成陰虛體質，陰虛體質的人大多比較瘦。陰虛體質的進補關鍵在於補陰，陰虛體質的人要遵循滋陰清熱，滋養肝、腎的養生原則，所以，以滋養肝、腎二臟為要。

陰虛體質的人避免多吃大蒜、辣椒、胡椒、咖啡、榴槿、荔枝、龍眼等食物，亦宜多吃小米、大米、百合等滋陰食物。

III. 氣虛體質的養生飲食調理

氣虛體質的人要多注意養護身體，平時要少食蕎麥、荷葉、柚子、柑、金橘、橙、生蘿蔔、大白菜、芥菜、砂仁、菊花、佛手柑及烟酒等。

氣虛體質的人說話語聲低怯，呼吸氣色輕淺。如果肺氣虛，人對環境的適應能力差，遇到氣候變化，季節轉換很容易感冒。冬天怕冷，夏天怕熱；脾氣虛主要表現為胃口不好，飯量少，經常腹脹，容易便秘。也有胃強脾弱的情況，表現為食慾較佳，食速很快，再有就是脾虛難化，表現為飯後腹脹明顯，容易疲乏無力。

氣虛者還經常會疲倦、怠惰、無力，整個人比較慵懶，能躺就不坐，能坐就不站的情況。氣虛體質有可能是母親懷孕是營養不足，妊娠反應強烈不能進食造成。後天因素，有可能是大病、久病之後，大傷元氣，體質就進入到氣虛狀態；長期用腦過度，勞傷心脾，有些女性長期節食減肥，營養不足，也容易造成氣虛；長期七情不舒、肝氣鬱結也很容易形成氣虛體質，經常服用清熱解毒的中成藥、激素等也會加重氣虛體質。氣虛體質者易患肥胖症、內臟下垂、排泄不適、慢性盆腔炎等。

飲食法則：忌冷抑熱

氣虛體質的人最好吃一些甘溫補氣的食物，如粳米、糯米、小米等穀物都有養胃氣的功效，常吃可以促使身體正氣的生長。

家居環境：勞逸結合，避免風寒，氣虛者最重要的是要避免虛邪風，坐臥休息時要避開門縫、窗縫、從縫隙間吹進來的風在人鬆懈慵懶的時候最傷人；氣虛體質最好要注意避免過度運動、工作。

氣虛體質的女性比較適合慢跑、散步、優雅舒展的舞蹈、瑜珈、登山等。因為這些都是緩和及容易堅持的帶氧運動，在運動過程中調整呼吸，而不是急速、短促很淺的呼吸。

氣虛者宜選些益氣的藥物，如大棗、人參、黨參、淮山、茯苓、白朮、薏苡仁，可平時用來煲湯。

IV. 血虛體質的養生飲食調理

血虛體質在生活中可以從以下幾方面加以調養：

1. 在飲食上調養應注意少食寒涼食物

血虛體質宜選用行氣、活血功能的飲食，例如：柑橘、大蒜、薑、茴香、桂皮、丁香、山楂、桃仁、韭菜、黃酒、紅葡萄酒、洋蔥、銀杏、檸檬、柚子、金橘、玫瑰花茶、茉莉花茶等。

桃仁、黑大豆具有活血作用，適量的紅葡萄酒能擴張血管，改善血液循環。

2. 在生活中多運動

堅持體育運動，運動量因人而異。每次運動鍛煉應達到微微出汗的程度。

血虛體質平時宜多飲水。因為體內的水分通過呼吸、皮膚蒸發和大小便排出。如不及時補充水分，可使血液中水分減少，導致血糖度增高，血行緩慢。

老年人因元氣的推動功能減退，容易導致氣、血虛，宜堅持“快步走”運動。據測試，“快步走”時所吸入的氧氣，是人體安靜狀態下的八倍，能夠促進

血液循環。