

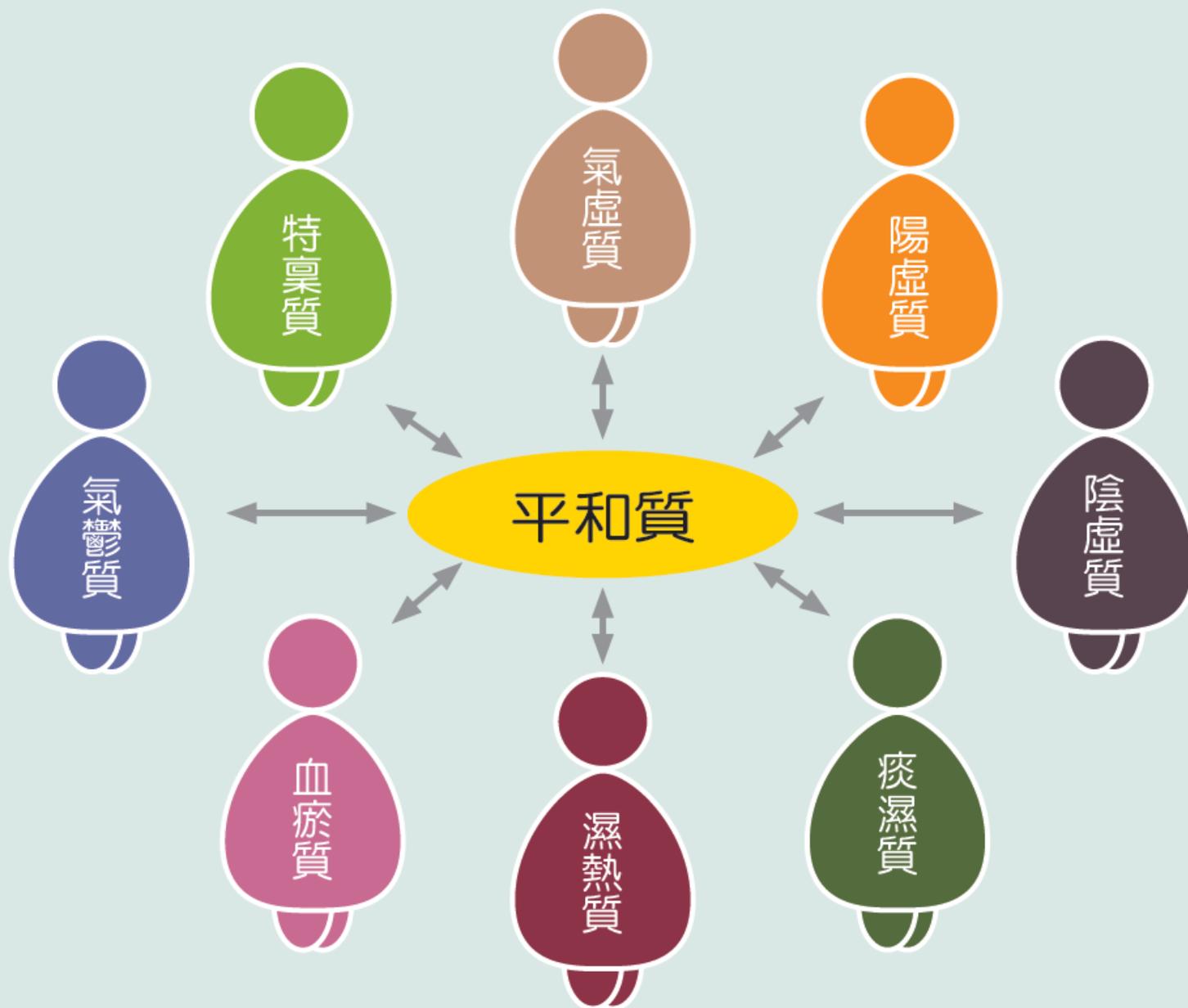
# 九型體質及養生

## 九大體質分類

根據2009年中華中醫藥學會發佈的《中醫體質分類判定標準》。

分類的判定標準是依據個人身體特徵、常見表現、心理特徵、發病傾向方面來歸類。這套體質辨識標準，可廣泛用於亞健康、慢性病高危人群、健康體檢以及養生保健範疇。能夠識別自己的體質不僅有利於平日的保養，在生病時，也可以分辨疾病性質，了解治療依據，更積極地配合治療。

## 中醫九大體質分類



# 平和體質：健康～開朗



**整體特徵：**陰陽氣血調和，以體態適中，面色紅潤，精力充沛。平常患病較少，對自然環境和社會環境適應力較強。

**心理特徵：**性格隨和開朗。

**常見表現：**面色膚色潤澤，頭髮稠密有光澤，目光有神，聲音洪亮，精力充沛，不易疲勞，免疫力強，耐受寒熱，睡眠良好，胃納佳，二便正常。

## 保健調護：

- 日常養生應採取‘中庸之道’，用餐不宜過飽或過饑，不吃過冷或過熱食物。
- 多吃五穀雜糧、蔬菜瓜果，少吃過於油膩及辛辣之物。
- 運動上年輕人可選擇一些強度大的運動，如跑步、打球等；中老年人適合緩步散步，太極等運動。



# 氣虛體質：氣短～易感冒

整體特徵：元氣不足，易疲乏、氣短，自汗等。肌肉鬆軟不實。

心理特徵：性格內向，不喜冒險。

常見表現：平素語音低弱，氣短懶言，容易疲勞，精神不振，易出汗，皮膚鬆弛無張力。

易患疾病：多感冒，胃下垂，子宮下垂，病後體弱難癒等。



## 保健調護：



- 多吃具益氣健脾作用的食物，如黃豆、白扁豆、雞肉、泥鰍魚、香菇、大棗、桂圓、蜂蜜、人參等；少吃具有耗氣的食物，如通菜、生蘿蔔等。
- 以柔緩運動、散步、太極為主；不宜做太負荷重和出大汗的運動，忌用猛力和長久憋氣。

# 陽虛體質：怕冷～喜熱

**整體特徵：**陽氣不足，以畏寒怕冷，手足不溫等虛寒表現。肌肉鬆軟不實。

**心理特徵：**性格多沉靜，內向。

**常見表現：**平素畏冷，手足不溫，喜熱飲食，精神不振。

**易患疾病：**傷風感冒，痰飲，腫脹，腸胃泄瀉，水腫等。

## 保健調護：

- 可多吃甘溫益氣的食物，如牛肉、羊肉、蔥、薑、蒜、花椒、鱈魚、韭菜、辣椒、胡椒等；少吃生、冷、寒、涼的食物，如青瓜、藕、梨、西瓜等。
- 夏季少吹冷氣或直接吹風扇；秋冬注意保暖，特別是足部以下、背部及腹部丹田部分的防寒保暖



# 陰虛體質：缺水 ~ 喜冷飲食



整體特徵：陰液虧少，以口燥咽乾，手足心熱等表現。體形偏瘦。

心理特徵：性情急躁，外向好動，活潑。

常見表現：手足心熱，口燥咽乾，鼻微乾，喜冷飲食，大便乾燥。

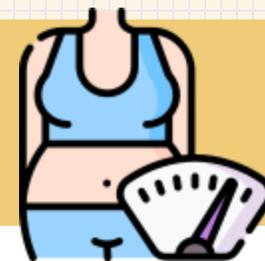
易患疾病：失眠，虛勞，乾燥症，甲狀腺亢進等。



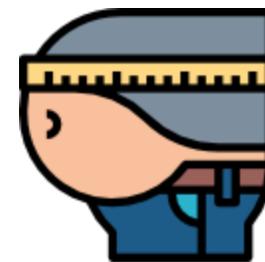
## 保健調護：

- 多吃甘涼滋潤的食物，如瘦肉、鴨肉、綠豆、冬瓜、芝麻、百合等；少吃羊肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花籽等性溫燥熱食物。
- 早睡早起，中午時儘量休息一會，不要熬夜，不作劇烈運動，不可高溫下工作。
- 適合中小強度的身體鍛鍊，如太極拳或太極劍；鍛鍊時要控制出汗量，及時補充水分；不適合桑拿、汗蒸。
- 宜控制情緒，遇事要冷靜，正面面對困逆境。

# 痰濕體質：痰多～腹部胖



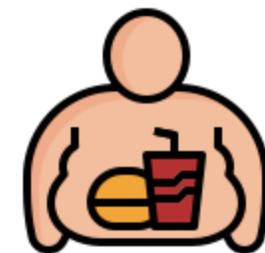
**整體特徵：**痰濕凝聚，肥胖，口黏苔膩表現。體形肥胖，腹部肥滿鬆軟。



**心理特徵：**性格偏溫和，穩重，多善於忍耐。

**常見表現：**面部皮膚油脂較多，多汗且黏，胸悶，痰多，口黏膩或甜，喜吃肥甘甜黏食物。

**易患疾病：**糖尿病，三高，中風，心臟病，眩暈，胸麻痺，痰飲。



## 保健調護：

- 飲食清淡為原則，少吃肥肉、甜、油膩的食物；可多吃葱、蒜、海藻、海帶、冬瓜、蘿蔔、金桔、荷葉等食物。



- 平常多進行戶外活動，衣著應透氣散溫，經常曬太陽或日光浴，並需要長期堅持鍛鍊。

# 濕熱體質：長痘～出油

**整體特徵：**溫熱內蘊，以面垢油光，口苦等表現。形體中等偏瘦。



**心理特徵：**容易心煩急躁。

**常見表現：**面垢油光，易生痤瘡，口苦口乾，身重困倦，大便黏滯不暢或燥結，小便短黃，男性易有陰囊潮濕，女性易帶下增多。

**易患疾病：**各種瘡癤，黃疸，熱淋。



**保健調護：**

- 飲食清淡，多吃甘寒、甘平食物，如綠豆、通菜、芹菜、莧菜、青瓜、冬瓜、藕、西瓜等；少吃辛溫助熱的食物，應戒煙戒酒。
- 不要熬夜，過於疲勞；盛夏暑濕較重的季節，減少戶外活動。適合大強度、大運動量的鍛鍊，如長跑、爬山、游泳、各種球類運動。

# 血瘀體質：長斑～痛經

**整體特徵：**血行不暢，膚色晦黯等表現。胖瘦均見。

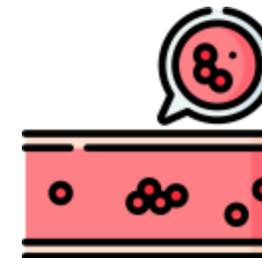
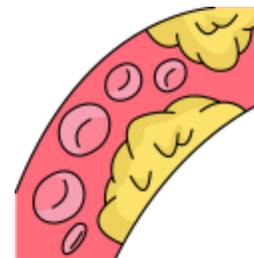
**心理特徵：**易煩健忘。

**常見表現：**膚色晦黯，色素沉着，容易出現瘀斑，口唇黯淡。

**易患疾病：**婦女腹部腫瘤，經痛，各種斑點，各種痛症，高血脂，出血，中風，冠心病等。

**保健調護：**

- 可多吃海藻、海帶、各種蘿蔔、柑橘、橙、柚、桃、李子、山楂、醋、玫瑰花、綠茶等具有活血散結，行氣，疏肝解鬱作用的食物；少吃肥膩食物。
- 保持足夠的睡眠，但也不可過於安逸。



# 氣鬱體質：鬱悶～情緒調節差

整體特徵：氣機鬱滯，憂慮脆弱等表現。形體瘦者為多。

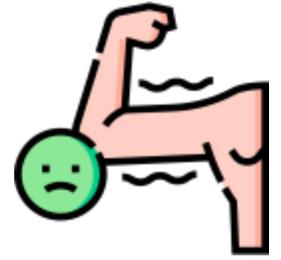
心理特徵：性格內向不穩定，敏感多慮。

常見表現：神情抑鬱，情感脆弱，煩悶不樂。

易患疾病：躁動不安，梅核氣，憂鬱症，失眠等。

保健調護：

- 多吃小麥、蔥、蒜、海藻、海帶、蘿蔔、山楂、玫瑰花等具有行氣解鬱，消食，醒神作用的食物；睡前不要飲咖啡或茶等提神醒腦的飲品。
- 盡量增加戶外活動，可堅持較大量的運動鍛鍊，如跑步、登山、游泳、武術；多參加集體活動，解除自我封閉狀態；多結交朋友及常常與朋友傾訴不良情緒。



# 特稟體質：過敏～季節交替時



**整體特徵：**過敏反應者。常見表現：打噴嚏，鼻塞，易過敏，皮膚容易出現抓痕；常見哮喘，風團，咽癢，鼻炎，蕁麻疹，花粉過敏，藥物過敏；或各種先天遺傳疾病等。

**易患疾病：**各種過敏症。



**保健調護：**

- 飲食宜清淡均衡，粗細葷素平衡配伍；少吃蕎麥、蠶豆、白扁豆、牛肉、鵝肉、鯉魚、蝦、蟹、茄子、酒、辣椒、濃咖啡等辛辣、腥羶、發物及含致敏性質的食物。
- 保持室內清潔，被褥床單要經常更換清洗；若進行家居裝修，宜搬出居住。
- 花粉過敏者，春天減少郊野活動，避免吸引花粉。
- 起居宜有規律，多參加體能鍛鍊。避免情緒緊張。

## 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。

## 陰虛體質



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。

## 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。



## 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。

# 養生茶

## 1. 清蓮茶(荷葉、扁豆花及山楂)

- 清熱消暑,祛濕化瘀。適合**痰濕,濕熱,氣鬱,瘀血**體質。

## 2. 香砂茶(7年陳皮、香春砂仁及山楂)

- 行氣化濕,消滯化痰。適合**痰濕,氣鬱,瘀血**體質。

## 3. 石菊茶(石斛及菊花)

清肝明目,益胃生津。適合**氣鬱,陰虛**體質。