

九型體質 多面睇 (一)

九型人格是一種性格標籤的分型，根據問卷可將人類的性格分為九型，讓你了解不同人的特質，探索人與人相處之道的學問。中醫將人的體質也分為九類，包括平和型、陽虛型、陰虛型、氣虛型、痰濕型、濕熱型、血瘀型、特稟型及氣鬱型。每個人體的體質各異，但每個人體質又不局限於其中一種，只是它們在隨着生活、飲食習慣的變化而表現不同。

文：歐卓榮（中醫學會）

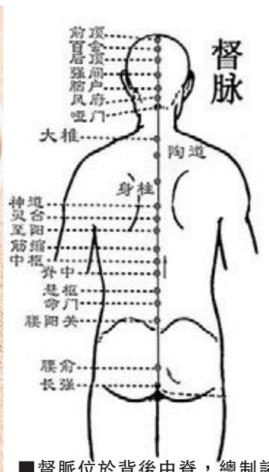
1. 陽虛體質：

人體就像個小宇宙，我們體內也有一個太陽，很多時因為長期喝冰涼的飲品、誤服清熱解毒的藥物如甘四味、捱夜而慢慢消耗身體的陽氣，從而令我們的太陽被陰霾遮蔽了，身體就進入了冰河時期。我們可稱之為「怕冷派」，陽虛體質的人群在夏天最熱的時候仍要穿着長衣服，在冷氣的地方更需要「全副武裝」，到冬天時，手足寒冷到不得不不要一個暖爐傍身，原因是他們陽氣不足，陽氣不能正常地溫煦全身。

養生小貼士：曬太陽，常喝生薑紅棗湯，以緩解陽虛的症狀。也可艾灸督脈，督脈是陽脈之海，匯聚了全身經脈的陽氣，將陽氣輸送、散佈全身肌表，發揮溫煦機體作用，抵禦外邪。



■常喝生薑紅棗湯可緩解陽虛症狀。



■督脈位於背後中脊，總制諸陽，故謂之「督」，是奇經八脈的主脈，艾灸督脈可匯聚全身陽氣，抵禦外邪。

2. 陰虛體質：

除了太陽，我們的身體裡還蘊藏著生命之泉：津液。津液屬陰，循環流動，滋養我們身體每個角落，如果過多地消耗，生命之泉將會慢慢乾涸。我們稱之為「缺水派」，陰虛體質的人群在冬天仍喜歡吃雪糕，好冷飲，因為他們常常覺得心裡燥熱，往往喜歡透心涼的感覺。晚上睡覺時，還會出現手心、腳心發熱，恨不得在腳底放上冰塊。

養生小貼士：少辛辣，不捱夜，多喝水，同時可服食有滋陰降火之食材，如梨、百合、玉竹、銀耳、沙參等。

■梨、玉竹、銀耳、沙參均是滋陰降火的食材。



■玉竹。

■銀耳。

醫者手記

文：林華（註冊中醫、中醫碩士）

中醫豐胸小貼士

乳房是女性第二性特徵，主要是由乳腺和脂肪組成，其中脂肪佔三分之二，腺體佔三分之一，脂肪的多少決定乳房的大小。胸部扁平的原因主要是由於乳腺發育不良、胸部脂肪缺乏或產後哺乳形成乳房下垂導致乳房部位脂肪喪失所致。中醫認為身體發育不良與氣血及肝腎失調有關。

1. 氣血缺乏型：多是由於先天體質虛弱，或後天營養缺乏，肝腎虧虛，導致胸部扁平。

方藥選擇：八珍丸或歸脾丸或人參養榮丸，可加右歸丸。

2. 肝氣鬱結型：這類人易怒，憂鬱，乳房經絡不疏通，生理周期前乳房脹痛，產後乳汁分泌亦容易缺乏，乳房容易起硬塊等。

方藥選擇：逍遙丸加香砂六君丸或八珍丸等。

3. 腎精缺乏型：由於先天稟賦不足，後天調攝不當等損傷腎精。多表現為早衰、月經量少，腰常有酸痛感，頭暈，記憶力下降等。

方藥選擇：陰虛體質者宜服食六味地黃丸，腎陽虛怕冷者宜服右歸丸加附子理中丸或八珍丸等。

以上類型體質者服藥時間相對長，（調理時間一般以三個月為一周期）。

想要擁有堅挺豐滿胸部平衡攝取營養是基礎。中醫治療中有一些行之有效的自然食譜可助胸部豐滿。下文推薦幾款豐胸食療方：

1. 花生燉豬手：

材料：花生3湯匙、豬手8兩、醬油2湯匙、糖1茶匙、酒2湯匙。

製法：花生、豬腳洗淨同時放入鍋中，加入醬油、糖、酒。

作用原理：花生含多元不飽和脂肪酸，可促進胸部細胞豐滿。豬手含膠原蛋白，可促進女性荷爾蒙分泌。膠質類食物除豬手外還有豬尾巴、雞腳、牛肉、蹄筋類、海參。

2. 青木瓜湯：

製法：青木瓜去皮、去籽、切塊，排骨切塊，用熱水氽燙去腥。鍋中水滾，將排骨、木瓜、葱、薑、料酒放入其中，用小火燉煮3小時，撒入精鹽調味食用。

作用原理：青木瓜中含豐富的木瓜酵素和維生素A能刺激女性荷爾蒙分泌，木瓜酵素還可分解蛋白質，促進身體對蛋白質的吸收。而高莖菜(生菜)、油麥菜、萵筍、花椰菜、地瓜葉、玉米、馬鈴薯、番茄、胡蘿蔔亦均是豐胸蔬菜。

3. 酒釀雞蛋：

材料：酒釀半碗、雞蛋1個、清水，紅糖適量、生薑末1茶匙。

製法：在滾水中加入紅糖、生薑，打入雞蛋，即可熄火。將蛋與湯盛入碗中，放入酒釀即可食用。

作用原理：酒釀中含有天然荷爾蒙，其酒精成分也有助於改善胸部血液循環。

4. 黃芪花生粥：

製法：將花生100克、去核紅棗100克、黃芪20克，熬粥，經期後連食7天。

作用原理：紅棗補血，黃芪行氣活血，而花生含有豐厚的蛋白質及油脂，三者結合不只能讓胸部卓然挺拔，更能讓女性體內五臟運轉順暢。

5. 花生拌黑芝麻：

製法：用適量煉乳將花生拌勻，撒上黑芝麻，即可食用。

作用原理：花生與黑芝麻以富含維生素E著稱，能促使卵巢發育和成熟，使成熟的卵細胞添加，撫慰雌激素的分泌，從而促進乳腺管增長，乳房長大。芝麻中還含有強力抗衰老物質芝麻酚，是預防女性衰老的重要滋補食品，其中的B族維生素含量十分豐富，可促進新陳代謝，有利於雌性激素和孕激素的分解，芝麻補肝腎，故能起到美胸功效。

中秋吃月餅 掌握三挑三食

中央社電：再過兩天即是中秋佳節，中醫師提醒您食用應景美食「月餅」掌握「三挑三食」，就可健康過中秋。「三挑」首先是「挑低熱量」，讀者可透過包裝上食品標示，選擇熱量較低的月餅，並盡量挑選每100公克熱量低於400大卡，或是單顆熱量低於250大卡的月餅。其次則是「挑膽固醇」，可嘗試挑選不含鹹蛋黃、膽固醇含量較低的月餅。最後則是「挑高纖」，許多健康月餅使用堅果種子、棗子、柿子、土鳳梨、柚子等高纖食材入餅。另外，「三食」則是「減量與分享」，可將月餅切分小塊與親友共享。其次，「搭配時令水果」，例如白柚等，增加膳食纖維攝取量，可抗氧化力，促進健康。最後，「搭配無糖茶」，食用月餅時，建議搭配無糖茶飲或白開水。吃完月餅後，不妨全家走出戶外賞月散步，在增進感情之餘，也能消耗多餘熱量。



■高油高脂的月餅配茶水不但可去除口感上的油膩，還有降低人體所含膽固醇等作用。

後，「搭配無糖茶」，食用月餅時，建議搭配無糖茶飲或白開水。吃完月餅後，不妨全家走出戶外賞月散步，在增進感情之餘，也能消耗多餘熱量。

浸大研究顯示中醫藥治療能阻斷胃癌前病變

香港浸會大學中醫藥學院臨床部一項對慢性胃炎病人進行的臨床研究顯示，中醫藥治療相關病變的治療顯效率逾60%，整體有效率高達95%，即使患者已出現胃癌前病變症狀，中醫藥也能阻斷或逆轉胃癌前病變，臨床有效率高達90%。胃痛雖然是常見的都市病，但若治理不宜，有可能會導致「慢性淺表性胃炎」或「慢性萎縮性胃炎」，病人會感到上腹痛或脹滿、食量減少、體力下降，若病情惡化，更有機會演變成「腸上皮化生」、「不典型增生」等胃癌前期病變階段，大大增加患胃癌的風險。

中醫藥治療首先能阻斷「淺表性胃炎」轉變為「萎縮性胃炎」，即使病人已開始出現胃癌前病變症狀，中醫藥也能起干預作用，阻斷胃炎進一步惡化，甚至逆轉至胃炎前期階段，達致祛除病邪，調理氣機、固本和胃的效果。負責有關臨床研究的浸大中醫藥學院臨床部高級講師張學斌博士於2012年8月至今年4月期間，共診治了有胃痛、胃痛症狀的患者達1,014人次，並對當中127名年齡由17至80歲的病人進行臨床研究。整體而言，中醫藥治療慢性胃炎的總有效率高達95.28%，治療顯效率佔63.78%。

張博士表示，大部分患者的症狀涉及脾胃或肝胃，相信與香港濕熱邪多的氣候有關，加上香港人喜歡生冷飲食、生活步伐急速、壓力大，容易引發慢性胃炎。是次臨床研究顯示出現「腸上皮化生」症狀的患者比率達17.3%，張博士認為比率之高不容忽視，呼籲市民切勿延誤就醫，日常需注重養胃健胃，飲食要有規律，定時也要定量，進食速度不要太急速，避免進食過熱、過速、肥膩或辛辣的食物。

常食番茄可防前列腺癌

飲食和生活習慣對前列腺癌發病率有重要影響。英國一項最新研究發現，常吃番茄及相關製品可顯著降低此類癌症風險。專家還指出，每天吃多種蔬果、堅持適量運動，都是防癌良方。

前列腺癌是全球男性第二大癌症殺手，僅英國每年就新增約3.5萬病例。此前研究發現，發達國家前列腺癌發病率較高，可能與「西式」飲食及生活習慣有關。英國布里斯托爾大學、牛津大學等機構的研究人員考察了近2萬名英國男性的飲食和生活習慣，他們的年齡在50至59歲之間，其中約1800人患有前列腺癌。

研究結果發現，將吸煙、運動習慣等因素考慮進去，多吃番茄防癌效果最為明顯。一周攝取番茄或番茄汁等超過10次，每次不低於80克，可將前列腺癌風險降低約18%。如果遵循英國衛生部門的健康建議，即每天攝入的水果蔬菜不少於5種，每種不低於80克，則前列腺癌患病風險也可降低約24%。

研究人員認為，這可能是番茄中大量的抗氧化劑「番茄紅素」起到了作用。這種物質可對抗人體中的毒素，使細胞免於受損。多吃番茄有助於預防前列腺癌，不過除了番茄，還應該攝取多種蔬果，並且適當鍛煉、保持體重，這些都有助於預防癌症。這一研究的相關論文已發表在美國新一期《癌症流行病學、生物標誌和預防》雜誌上。



■英研究發現，一周攝取番茄或番茄汁等超過10次，每次不低於80克，可將前列腺癌風險降低約18%。

其他有效的豐胸方法：

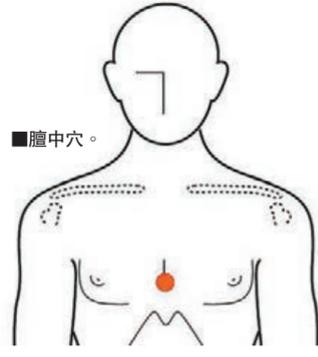
導引式方法豐胸：雙手前、後背合十各5-10分鐘。

方法：

1. 每天雙手對着胸前正中線合十5至10分鐘，合掌的地方剛好是正對膻中穴。

2. 雙手在身後合十，掌根剛好在腰部正中間。

原理：促進氣血運行及調節心腎及任督二脈。



■膻中穴。