

九型體質多面睇 (下)

■痰濕體質最易感到睏倦無力，平時可多吃葱、蒜和桔等食物。



痰濕體質

體質特徵：中醫認為，人體「水液」的運行主要靠脾的運化，將水液帶到身體不同的地方工作，痰濕主要因為脾的運化功能失效，以致濕果於脾，我們稱為「痰濕派」。這類人群長期自覺身體沉，懶惰無力。尤其在早上九點至十一點的區間，這是脾經行走的時間，那時最易感到睏倦無力。脾虛亦容易出現肚痛洩瀉、不吃不喝、水腫、胸悶、婦科帶下等問題。

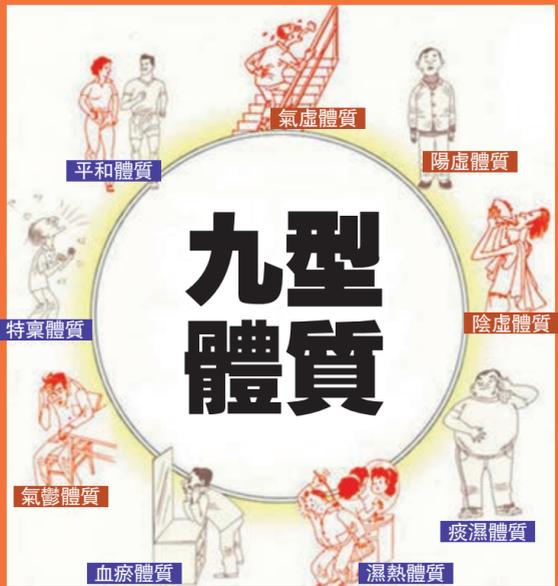
養生小貼士：

1. 不要進食過量，七成飽就好，因為過飽容易損傷脾胃。
2. 不要生氣，怒傷肝，而肝於五行屬性可克脾，所以惱怒可傷脾。保持心境開朗，可保持脾的健康。
3. 脾主思，所以思慮過度亦易傷脾，無憂無慮，則可令脾的運化正常。
4. 平時可多吃葱、蒜、紫菜、白蘿蔔、桔等食物，盡量少吃肥膩、煎炸、過甜的食物。

■桔。



在中醫理論中，人的體質被歸納總結為九個類型，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。筆者已於去年九月分別介紹了九型體質中四種不同類型的體質，分別是陽虛體質、陰虛體質、氣虛體質和氣鬱體質，今天會深入講解餘下五種類型。 文：歐卓榮（香港中醫學會）



平和體質

體質特徵：說平和是一種體質，不如說是一種態度，這態度是中醫所謂的適適虛無。起居飲食適度有常，尊重人與人之間的關係，順應人與大自然之間的關係。日出而作，日入而息，以平為期，以和為貴。我們稱為「健康派」。此類體質人士陰陽調和，面色紅潤，精力充沛，體形均稱健壯。

養生小貼士：保持心境開朗，早睡早起，飲食定時，適量運動。

■高血脂的血瘀體質者可嘗試每日飲山楂茶，幫助通血管。



血瘀體質

體質特徵：中醫認為，瘀的原因主要是外傷，如跌打損傷、負重過度等，會使血離經脈，停留體內，不能及時消散或排出體外形成瘀血。氣虛，氣的功能可以推動血液的運行，亦可使血液行於脈內，當氣不足時，血行脈外則致瘀，此為因虛致瘀。氣滯，氣行則血行，氣滯血亦滯，當氣不行時，血亦不行。血寒，血得溫則行，得寒則凝。當感受外寒，或因飲冷而陰寒內盛，血液亦因寒而結冰，運行不暢，成為瘀血。我們稱為「不通派」，當瘀血形成，不通則痛，可出現各種病症如關節痛症、痛經、冠心病、心絞痛等。

養生小貼士：

1. 每日飲山楂茶，有助通血管，對現代高血脂等問題有一定功效。
2. 每天用數片黨參片沖水飲，可以補氣，氣足則推動力足，自然血行通暢。
3. 平時可多吃黑豆、黃豆、山楂、紅糖等食物。
4. 少吃肥膩寒涼食物。

■血瘀體質者亦可每天用黨參片沖水飲以補氣，氣足自然血行通暢。



特稟體質

體質特徵：有些人因天生比較虛弱，或對某些東西過敏，所以常出現哮喘、鼻敏感、風疹、紅斑等問題，我們稱為「過敏派」。過敏派人士對於各種不同的環境、氣候、食物均易出現過敏反應，例如溫度的變化、太熱或太冷時都易流鼻水；空氣太污濁時容易氣喘、咳嗽；食如牛肉、海鮮、牛奶等食物，則容易出現皮膚癢癢難耐，洩瀉等問題。

養生小貼士：

1. 防風、北芪等補氣固表的中藥能有效改善過敏人士因溫度變化而不適的症狀。
2. 對食物過敏，則可酌情補充淮山、雲苓、白朮等健脾中藥。
3. 平時飲食亦宜清淡、均衡。少食牛肉、蝦、蟹、酒、濃茶、咖啡等含致敏物質的食物。



■淮山性質平和，尤善益氣養陰健脾胃，特稟型體質者多吃有助降低「過敏率」。



冬季進補羊肉藥膳湯 (一)



■羊肉豆腐湯。

■黃芪羊肉湯。

羊肉是肉類中含膽固醇較低的一種。據報道，羊不容易得肺病。所以肺結核、氣管炎、哮喘等肺病患者適合吃羊肉。羊肉作為補陽佳品，以冬季吃為宜。它的熱量比牛肉高，可以促進血液循環，以增溫禦寒。因為冬季氣候寒冷，人體氣血不足，對於老年人、體弱者、陽氣虛而手足不溫及產後氣血兩虛及一切虛寒症病人來說，羊肉成了最佳的保健膳食。

性味歸經：味甘，性溫。入脾、腎經。
功效：具有益氣補虛、溫中暖下，補腎壯陽、補精血、益虛勞、健脾通乳等功效。中醫有「人參補氣，羊肉補形」之說。
適用：氣虛血弱、產後虛冷、脾虛反胃。《本草綱目》：「五勞七傷虛冷：肥羊肉一腿，密蓋煮爛，食湯及肉。」

枸杞羊肉湯：

配方：羊肉500克，枸杞子20克，薑絲、料酒、食鹽少許。
製法：先將羊肉沸水汆透，切片，與薑絲同入油鍋（食用油25克）煸炒，再將枸杞子、料酒加入，加水2000毫升，小火燉至肉爛，加入食鹽少許調味，吃肉喝湯。
功效：具有明目固精、強筋補腎之作用。
適用：肝腎不足、頭暈眼花、性慾減退、月經不調等症。

黃芪羊肉湯：

配方：羊肉500克，黃芪50克，葱、薑、料酒、食鹽、胡椒粉各適量。
製法：先將羊肉沸水汆透，切成薄片，與黃芪及葱、薑、料酒同入鍋，加水2000毫升，小火煮至肉爛，加入食鹽少許調味，吃肉喝湯。
功效：具有溫陽補氣、健脾補腎之作用。
適用：病後體虛、畏寒肢冷、四肢乏力、腰膝酸軟等症。

羊肉豆腐湯：

配方：羊肉100克，豆腐500克，薑片15克，食鹽適量。
製法：羊肉洗淨，切薄片，豆腐切成小塊，與薑片同入鍋，加水1500毫升，小火煮至肉爛，加入食鹽少許調味，吃肉喝湯。
功效：具有健脾和胃、溫經散寒之功效。
適用：身體虛弱、月經不調、脾胃虛寒等症。

羊肉桂苜湯：

配方：羊肉150克，肉桂3克，小茴香5克，薑片15克，食鹽適量。
製法：羊肉切薄片，肉桂、小茴香用布包起，與薑片同入鍋，加水1500毫升，小火煮至肉爛，加入食鹽少許調味，吃肉喝湯。
功效：具有溫補脾胃、祛寒止痛的功效。
適用：脾胃虛寒所致的腹部隱痛、消化不良等症。

羊肺羊肉湯：

配方：羊肺150克，羊肉200克，葱、食鹽適量。
製法：將羊肺、羊肉分別洗淨，切成薄片下鍋，加水適量，先用旺火，煮沸後，打去浮沫，放入葱、薑等調料，改用小火，燉至肉爛即成。食前調加食鹽適量。
功效：據唐代醫家《食醫心鑒》記載：「治小便多數，瘦損無力。羊肺一具，細切，和少羊作羹食。」此湯具有補中益氣、溫腎壯陽、縮小便的作用。
適用：病後體虛瘦弱、夜多小便、小便清長等症。

——摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》



■雲苓尤善利水祛濕，濕熱體質者可適量多食。



■濕熱體質者臉上、背上、臀部均易「長痘」。

濕熱體質

體質特徵：濕在之前已與大家講過主要跟脾關係密切，而熱則可以由天氣導致，例如夏天炎熱，亦可由食物引起，例如食辣，或其他屬性為熱的食物。當濕與熱同時出現，混在一起，形成濕熱體質，就是我們常說的「暗瘡派」。顧名思義，此體質的人容易長痘，臉上或背上，臀部有時甚至都會出現一些小瘡。用完抗生素治療，舊的暗瘡消失了，新的暗瘡又長出來。頭髮和面部經常油油的，脾氣很暴躁，口氣大，小便黃，大便又黏又臭。

養生小貼士：平時要多吃薏苡仁、雲苓、赤小豆、綠豆、冬瓜、苦瓜、西瓜、白菜、西芹等，盡量少吃羊肉、辣椒、花椒、八角、胡椒、火鍋、燒烤等濕熱食品。



少吃甲基汞含量高的魚

新華社電 多吃魚有益健康，但有些魚類卻存在汞超標危險。既想享用魚類的高營養價值，又得避免汞污染，最有效的辦法就是盡量少吃那些甲基汞含量高的魚。甲基汞攝入超標，會在體內積聚造成危害。甲基汞對胎兒及嬰幼兒的神經發育會有影響，因此育齡女性及兒童尤其要少吃甲基汞含量高的魚。

歐洲食品安全局此前一項科學意見將每千克體重每周甲基汞耐受量規定為1.3毫克。甲基汞含量較高的常見魚類包

括劍魚、梭子魚、金槍魚、鱈魚等。不同國家應根據本國的魚類產品消費模式，評估不同人群甲基汞攝入超標的風險。

既然吃魚還要擔心甲基汞，那索性不吃魚了？專家解釋說，魚的長鏈多不飽和脂肪酸對健康十分有益，比如可促進兒童的神經發育，可降低成年人患冠心病的風險等。所以，人們完全可以選擇那些甲基汞含量低的魚，即可放心食用。

年節大掃除 注意姿勢選對用具

中央社電 農曆春節的腳步近了，醫師提醒民眾最好分次大掃除，並注意姿勢與善用工具，才不會因姿勢錯誤或施力不當而腰痠背痛。市民在除舊佈新之際，最容易發生的就是姿勢錯誤或施力不當而造成的腰痠背痛，甚至造成肌肉拉傷。有腕隧道症候群的患者若手腕已有不適，就不要再做會加劇症狀的動作，例如可選用腳踩式拖把，免去手擰拖把的麻煩；或使用乾布、除塵紙巾，以減少擰抹布的次數。至於打掃高處時，可用長柄掃具與小板凳，以避

免脖子與腰部扭傷，手臂也不會因為過度伸展而造成肩頸痠痛；打掃時應兩手進行，以免產生肌腱炎與網球肘。

若需抬舉物品時，應先蹲下再搬，避免腰部受傷；物品盡量不要只靠手掌拿取，以減少手腕受傷；若需要長時間蹲着，建議坐小板凳來防止腳麻。年節大掃除因為打掃的地方多，很容易產生痠痛疲勞，因此建議事先分配打掃順序，一天做一些，並以正確的姿勢，搭配適合的清掃用具，才能事半功倍。

多數癌症患者是幹細胞分裂時出事

新華社電 許多人被確診癌症後都不禁要問：為什麼是我？美國科學家日前公佈，多達三分之二的癌症患者可能要怪「運氣不好」，他們的健康幹細胞在分裂時發生了不好的隨機突變，另外三分之一才可歸因於遺傳基因和環境因素。這一發現將有助於研究人員為不同類型癌症設計更有效的預防策略。

美國約翰斯·霍普金斯大學研究人員在最新一期《科學》雜誌上報告說，癌症發生是由於組織幹細胞在分裂中複製其DNA（脫氧核糖核酸）時出現隨機錯誤，或者說突變，突變累積越多，細胞發生癌變的風險越大。為了解幹細胞分裂時的突變、環境因素和遺傳基因對癌症影響的大小，他們分析了31種人類組織中關於幹細胞分裂的已發表數據，並與這些組織的癌症發生率進行比較。

研究表明，人類組織內正常幹細胞的分裂數與該組織癌症發生率之間的相關性達0.804，即高度相關。根據研究人員新開發的一個統計模型，組織的癌症發生率是這一相關性的平方，以百分比

的形式表達就是65%。

研究人員舉例說，人類結腸組織的幹細胞分裂次數比小腸組織多4倍。同樣，人類結腸癌也比小腸癌要常見得多。而小鼠則相反，結腸幹細胞分裂次數比小腸組織低。類似地，小鼠結腸癌發生率低於小腸癌發生率。進一步分析表明，上述31種組織中有22種癌症大體上可用幹細胞分裂時的「壞運氣」解釋，包括胰腺癌、骨癌、卵巢癌和腦癌等，另外9種癌症發生率則高於按「運氣不好」所做的預測。研究人員說，這9種癌症可能還要計入環境或遺傳因素，比如肺癌還要考慮吸煙因素，皮膚癌還要考慮日曬因素。

研究人員表示，改變生活方式和習慣對預防特定癌症有巨大幫助，但在預防其他一些癌症方面可能沒有這麼有效，因此「我們應該把更多資源投入到在可治療的早期階段診斷癌症方面」。研究人員強調，這項研究沒有包括女性中最常見的癌症乳腺癌，也沒有包括男性常見癌症前列腺癌，這是因為他們無法獲得這些癌症幹細胞分裂次數的可靠數據。