

# 辨清體質 注重「食養」 慎避病邪 顧護正氣

古人養生，尤其注重「食養、居養、動養和靜養」之道，意思是人要順應四季變化，從飲食、起居、運動及精神等多方面進行調養，從而達到保養身心、減少患病、促進健康和延年益壽的目的。在現時疫情雖然緩和了一點，但大家都要繼續慎避病邪，注重衛生，更要講究飲食調養，有助顧護正氣。

文、圖：藍永豪博士 香港中醫學會教務長

就飲食調攝而言，中醫強調要根據不同的年齡、體質、性別、職業、個性、習慣等方面的差異，分別予以安排，不宜一概而論。中醫將體質分為平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質、特稟質共九型，因此，通過辨清中醫體質類型，採取相應的養生方案，也就是通過體質辨識進行個性化的養生建議，才能凸顯中醫「辨體保健」的特色。



藍永豪博士



大家可通過體質辨識進行個性化的養生建議，凸顯中醫「辨體保健」的特色。圖：中央社

雞；少食生冷與寒涼食物如黃瓜、藕、梨、西瓜、荸薺（馬蹄）等，少飲凍綠茶。

陽虛體質的人平時可選食性熱、甘溫之品，如牛羊肉。



不同體質的人要因應自己體質選取適合食物

## 飲食有節定時定量

首先，平和體質的人陰陽氣血調和，體態適中、面色紅潤、精力充沛，其體形勻稱、身體健壯、膚色潤澤，頭髮稠密有光澤，目光有神，嗅覺靈敏，唇色紅潤，精力充沛，不易疲勞，耐受寒熱，睡眠佳，胃口好，二便正常。平和體質的人多數性格隨和、開朗，平素較少患病，對自然環境和社會環境適應能力較強。建議飲食方面要定時定量，以七分飽為原則，配搭宜多樣，營養要均衡，可吃五穀雜糧、蔬菜瓜果，避免過飢過飽，少吃油膩及辛辣之物為宜。



平和體質的人配搭宜多樣，營養要均衡，多吃蔬菜瓜果。

## 氣虛尤須補氣健脾

氣虛體質的人機體元氣不足，常常感到疲乏、氣短、自汗，肌肉軟弱、形體不結實，常常語音低弱，氣短懶言，容易困倦，精神不振，較常出汗。氣虛體質的人多數性格內向、不愛冒險，不耐受風、寒、暑、濕邪，易患感冒，每病後康復緩慢，因此，在飲食上可選擇補氣健脾的食物，如白米、山藥、黃豆、白扁豆、雞肉、大棗、蜂蜜等，少吃耗氣傷脾胃的食物如空心菜、生蘿蔔、雪糕、凍飲等。

## 陽虛當溫熱少寒涼

陽虛體質的人體內陽氣不足，常感怕冷、手足不溫，形體肌肉軟弱不結實，平時喜熱飲食，精神不振。陽虛體質的人多數性格沉靜、內向，平時常有痰阻、易患洩瀉、腫脹等病，每逢冬天特別難耐，易感風、寒、濕邪。建議平時可選食性熱、甘溫之品，如牛肉、羊肉、黃鱔、韭菜、胡椒、生薑、大蒜等，藥膳可選韭菜炒蝦仁、當歸生薑羊肉湯、黨參燉老

## 陰虛宜清潤少燥熱

陰虛體質的人體內陰液虧少，常常口乾咽燥、手足心熱，體形偏瘦，喜歡凍飲，大便乾結。

陰虛質的人多數性情急躁、外向好動、活躍，平時易患舌瘡、失眠等疾病，每逢夏天特別難耐，易感暑、熱、燥邪。建議飲食上宜滋潤、清淡，可選食甘涼滋潤之品如瘦肉、鴨肉、荸薺（馬蹄）、雪耳、芝麻、雞蛋、海參等，宜冰糖燉百合、百合粥、麥冬粳米粥、麥冬地黃粥等；少食羊肉、韭菜、辣椒、焗腰果等性溫燥熱食物。

## 痰濕宜清淡需節制

痰濕體質的人體內痰濕凝聚，喜歡進食肥膩甘甜，以致形體肥胖、腰腹肥滿、口黏苔膩，面部油膩，多汗且黏，胸悶痰多。痰濕質的人多數性格偏於遲緩猶豫，平時易患消渴（糖尿病）、中風、胸痹（冠心病）等慢性病，對雨季及濕重環境特別難耐。建議飲食宜清淡，少吃肥肉及甜、黏、油膩食物，少飲酒類，控制食量，可選食健脾利濕之品如陳皮、白蘿蔔、薏苡仁、白扁豆、海帶、冬瓜等。



痰濕質的人飲食應少吃油膩食物。

## 濕熱宜清熱並利濕

濕熱體質的人體內濕熱困阻，常常面垢油光，易生瘡癤，口苦舌乾，身重困倦，大便黏滯，排便不暢順，小便短黃，嚴重者男性易患陰囊濕疹，女性白帶多且異味重。濕熱質的人容易心煩、氣躁，平時易患皮膚病、黃疸、尿道炎等疾病，較難適應夏末秋初濕熱氣候，或潮濕悶熱的環境。建議飲食以清淡為主，可選食甘寒、平性食物如赤小豆、綠豆、空心菜、芹菜、黃瓜、蓮藕、冬瓜等；忌食滋膩，少食羊肉、韭菜、生薑、辣椒、胡椒、花椒等甘溫油膩及火鍋、煎炸、燒烤等辛溫助熱之品，不沾煙酒。



濕熱質的人忌食滋膩，如炸物。

憂慮脆弱；形體以瘦者為多；神情抑鬱，情感脆弱，煩悶不樂，偶爾暴躁憤恨。氣鬱質的人性格內向不穩定、敏感多慮，平時易患情緒問題如臟燥、梅核氣、百合病及鬱證等疾病，陰雨天氣或可牽動情緒。建議平時選食具有行氣解鬱作用的食物，如黃花草、蕎麥、海帶、茴香、山楂，或沖泡玫瑰花、薄荷、檸檬茶等。



特稟質的人飲食不宜吃易敏感食物如龍蝦。

## 特稟宜清淡少發物

特稟質的人多有遺傳問題，容易出現過敏反應；部分先天不足，或有畸形，或有遺傳生理缺陷如血友病、先天愚型，而過敏體質者對季節變化的適應能力差。建議飲食宜清淡，粗細搭配，葷素均衡，少食發物（容易誘發過敏反應的食物）如蠶豆、花生、牛肉、鵝肉、龍蝦、蝦、蟹、烈酒、啤酒、辣椒、菠蘿等腥膻、辛辣及含致敏物質的食物。

若能根據時令的不同，參考醫師對體質的判斷而作出相應的飲食措施，透過湯水、藥膳、粥品、茶療、糕點等，有針對性地進行調養，可以增強體質，防範病邪。

## 血瘀宜行氣血散結

血瘀質的人血行不暢，膚色晦暗、舌質紫黯；易出現瘀斑，身體或可出現定點刺痛，育齡女性月經不暢，易見經痛，血塊明顯。血瘀質的人多數性格易煩、健忘，平時易患癭瘤（婦女下腹部胞中結塊如子宮肌瘤）及痛證等病。建議飲食上宜清淡易消化，可選食油菜、山楂、醋、木耳等具有活血、散結、行氣作用的食物，或可玫瑰花、金橘泡茶，少吃肥肉、魚生等油膩、生冷之品。

## 氣鬱宜行氣解鬱結

氣鬱質的人氣機鬱滯，神情抑鬱、

## 養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

六、七年來，我受邀為新西蘭某房地產開發商的養生公寓作顧問，我為養生公寓的設計提出兩個元素：一是古式平房的明瓦（玻璃瓦）效果，讓陽光能照射到屋內；二是在屋內鋪設一小段泥路，讓居住的人能在室內光腳走泥路（放靜電）。

我們的祖先是穿草鞋的，草鞋是用草條編織而成，是疏孔透氣的，腳底與大地是能直接接觸的，是將身體和靜電直接排走的。日常生活中，我們將電子設備或機器的接地系統連接到地面，避免靜電造成的突波、短路、干擾發生損害機器設備，此行為即是「接地」。

「人體接地」是指到大自然中赤腳自然接

地：赤腳踩泥土、草地、沙灘、海水……，讓人體直接接觸大地，接地氣，排除靜電。現代醫學證明，「接地」運用在人體可以釋放靜電，導除電磁波，中和人體電位，暢通血液循環，血氧高，循環好，排除自由基、降低發炎，身體自然也就健康了。

現代人受惠於發達的科技，但卻又將自己置身於「火宅」（周圍都是電磁波輻射的環境，家裏到處都是電飯煲、電吹風機、電熨斗、電磁爐、冷氣、電熱水器等），接地釋放身體靜電是必須的。

接地時有兩大作用同時進行：一、瞬間釋放身體靜電。腳底接地時，地表負離子經由腳底湧泉穴和皮膚進入身體，

## 人體「接地」

啟動身體自我調節與療癒機制，調節體質趨向中性。接着人體因電位失衡所產生的健康問題即可獲得緩解。二、接地時，人體會立即釋放身體的靜電，大地游離電子瞬間進入身體，並在體外形成「電離子保護罩」。接地同時使人體和大地電位平衡，啟動人體的自癒力。接地好處如下：· 排除人體靜電囤積，減少靜電觸電的現象。· 促進血液循環、增進血液含氧量，啟動人體自癒力，趨向自然健康。· 調節趨向中性體質，調節自律神經，好睡眠，穩定情緒，增進免疫功能，加速傷口癒合，緩解發炎疼痛，緩解神經痛提高腦神經傳導。

## 人體接地方法

· 減少自由基形成，修護體內抗氧化系統，舒緩疲勞、恢復體力，降低電磁波過敏及傷害，調節腎氣，加強排毒能力，幫助維持細胞線粒體發電功能，調節人體電氣場，減少過敏病症發生，緩解激烈運動後的疲勞及肌肉疼痛等現象。**接地有益健康：**· 身體健康失衡，大多是缺乏電子的表現，據統計，80%的疾病來自於發炎，發炎是因為身體過多的自由基擾亂了人體電生化學反應，而自由基與身體的電位不平衡所產生的靜電又息息相關。



創辦以Amy精心調製健康茶飲



白黑之戀歌·咖啡（右）、黑白之戀歌·紅烏龍（左）

「少一分糖，多一點甜。」是香港茶店品牌「走杯CUPFY」自去年於旺角開店以來一直的品牌理念，以健康及環保為主題，精心研發適合任何人士享用健康又美味的茶飲。今個初夏，品牌特別研發了多款健康低糖的飲品，嚴選天然新鮮食材，如烏龍茶葉、澳洲純鮮乳、加拿大黃豆純豆乳、新鮮水果、輕乳芝士、天然蔗糖等，更自家研製麥芽糖醇食材，務求讓每一杯茶飲都是健康的味道。

## 健康低糖茶飲 現製新鮮

為了迎合香港市場，飲品系列分為六大類，主打的奶蓋、奶茶、純鮮乳、水果茶、冰沙和醇茶，飲品款式超過三十款，全部都是低糖為主，所選用的獨家配方，配上烏龍茶的醇茶香，每一啖都是用心。加上，近年崇尚綠色生活，對素食更自有一套要求與標準，因此品牌推介適合素食人士飲用的健康飲品——燕麥奶，較其他植物奶更為親民，這自家製燕麥奶成分天然，無添加任何防腐劑及色素，可謂飲得健康！

當中品牌首創的特濃芝麻奶蓋，筆者最愛，如黑白之戀歌，嚴選台灣鹿谷紅烏龍茶為茶底，富蜜香和天然自家製燕麥奶味道，並帶點芝麻香味。而白黑之戀歌，底層是天然自家製燕麥奶，配上來自Roast Work的冠軍咖啡豆，以冷泡方式製作。根據《神農本草經》所載，腦力工作者應多吃黑芝麻，更謂能保健康美容。而且，芝麻具抗炎作用，有效減菌的芝麻油塗布皮膚黏膜，有助減輕刺激及促進炎症恢復等。

在近期疫情影響下，大家更加關注個人健康，要預防受感染，除了做好個人衛生措施外，也要為身體打好底子。這杯黃金薑蜜純鮮乳，具多種對人體有益的功效，其中成分薑黃素具有抗氧化及提升免疫力的功效。而且，踏入六月，品牌更特別採用100%新鮮芒果果肉，融入飲品中，推出全新芒果之芝及凱特與蝶豆花之約。

如素食者，可選金鑽奇異之夜歌，以椰奶為主要成分的飲品，散發陣陣椰香，配合新鮮鳳梨，香滑中滲出鳳梨特有的熱帶風味。對於全素食者，有乳糖不耐症和不適合喝乳清蛋白的人而言，奇異籽是補充蛋白質的其中選擇，它含有豐富天然Omega 3，兼顧營養與味道，是全素者之福音。

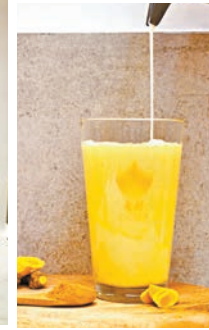
凱特與蝶豆花之約



攪拌後，紫色很迷人。



芒果之芝



黃金薑蜜純鮮乳



金鑽奇異之夜歌



· 據醫學證明，「接地」可以釋放靜電，中和人體電位，消除自由基，降低發炎。  
· 接地時因身體靜電被導出，會感覺身體輕鬆。  
· 接地時因大地游離電子大量流進體內，促使循環加快，紅血球帶氧，因此從接地部位會開始有麻麻暖和的感覺，甚至氣色紅潤。