

# 四季飲食與體質

2013年6月15日

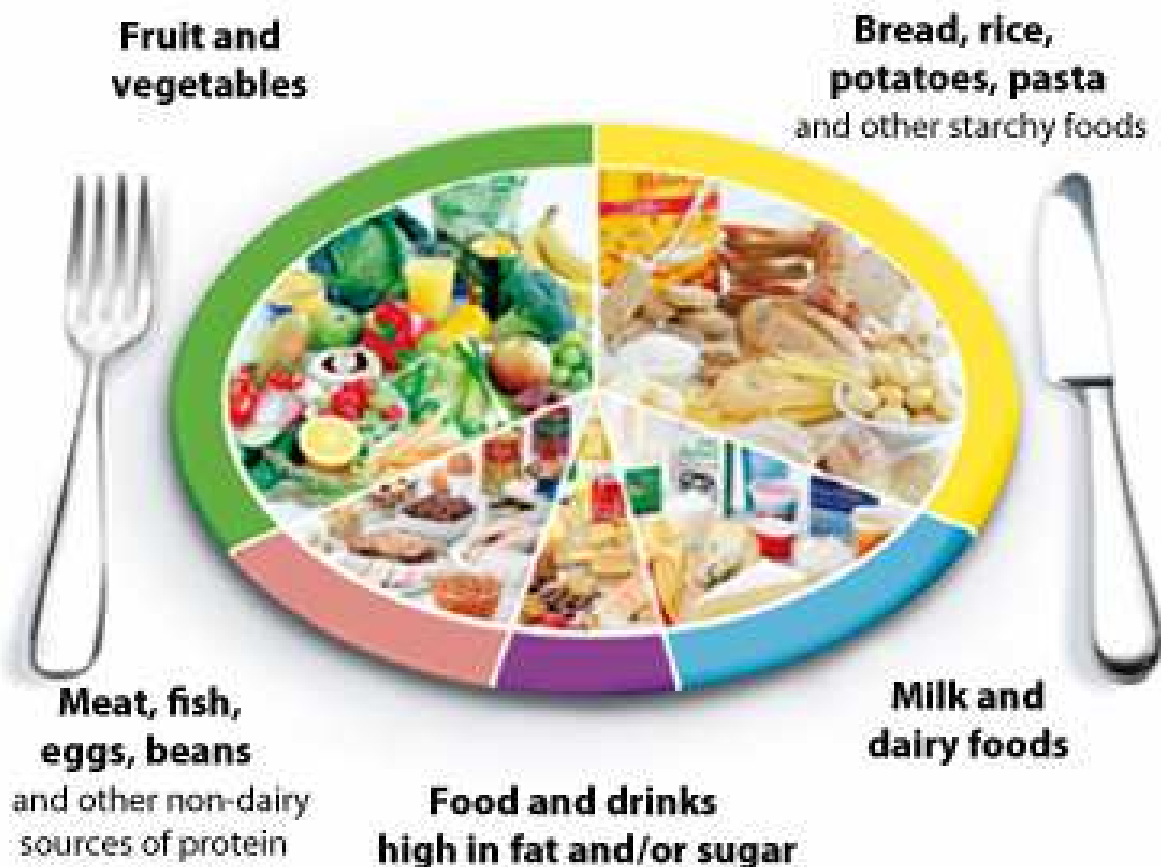
黃韻婷博士  
香港註冊中醫師 (004967)  
博士後  
香港大學家庭醫學及基層醫療系

## 概論

- 1) 食療的重要性與好處
- 2) 中醫對食療的認識 (陰陽的概念)
- 3) 四季的特點及其飲食注意
- 4) 體質的概念
- 5) 體質的判斷
- 6) 九型體質的四季配合飲食要點

## 1) 食療的重要性

- 慢性非傳染性疾病 (chronic non-communicable disease, NCD)
- 心臟病、癌症、糖尿病、慢性肺病、心理病等
- 世界衛生組織
- 1999年47%死亡率因為NCD造成
- 2020年升至70%
- 這些疾病是可挽回(reversible), 通過
- **健康飲食 (90%)**
- 恆常運動
- 減少酒、吸煙



## 食療的好處: 養生

- 養生 = 保養生命
- 增強體質, 預防疾病, 以達到延年益壽的效果
- 以順應自然, 頤養天年 (包括身體與心靈) 為理想
- 中國早在兩千年前已有“養生”的概念
- 著重疾病的預防 (治未病)
- 養生方法講求三因制宜 (因時、因地、因人)
- 人生的自然階段。: 「生、長、壯、老、已」
- (問題: 人可以有幾長命?)

## 「中醫養生」的概念

- 黃帝內經: 《素問. 上古天真論》
- 歧伯對曰: 「上古之人, 其知道者, **法于陰陽**, 和以術數, 食飲有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去。
- 今時之人不然也, 以酒為漿, 以妄為常, 醉以入房, 以欲竭其精, 以耗散其真...故半百而衰也。」
- “志閒而少欲, 心安而不懼, 形勞而不倦, 氣從以順, 各從其欲, 皆得所願。故美其食, 任其服, 樂其俗, 高下不相慕, 其民故曰樸。”

## 中醫養生的原則

- 1) 治未病: 《素問. 四氣調神大論》: 「是故聖人不治已病治未病, 不治已亂治未亂, 此之謂也。夫病已成而後藥之, 亂已成而後治之, 譬猶渴而穿井, 鬥而鑄錐, 不亦晚乎!」
- 2) 三因制宜: 因時制宜 (季節、氣候因素), 因地制宜 (地域、水土因素), 因人制宜 (年齡、性別及體質因素)
- 3) 治療疾病 (或施行養生方法), 要根據季節、性別、年齡等不同而制定適宜的治療方法。

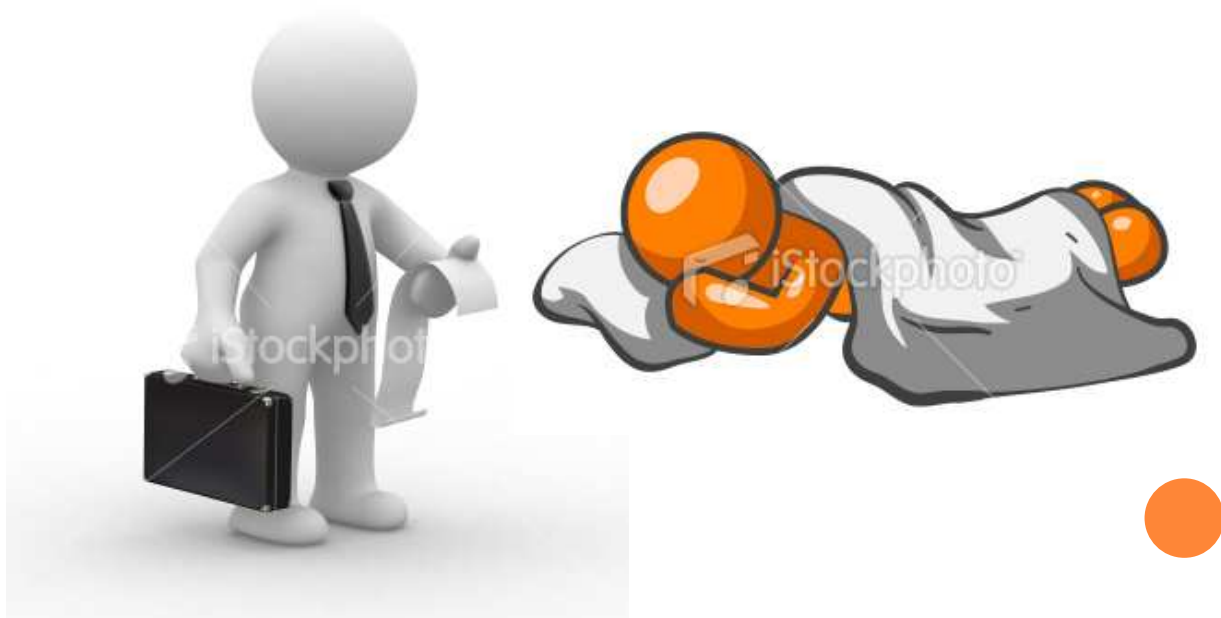
## 2) 陰陽的概念

- 陰陽源自古代人民的自然觀以哲學的思想方式, 歸納出「陰陽」的概念。陰陽是對事物或現象內部存在的對立雙方的概括。如天地、日月、晝夜、寒暑、男女、上下等, 日夜與作息
- 陰: 泛指沉靜的、內在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物質的、衰退的、滋助的等屬性或狀態
- 陽: 泛指具有活動的、外在的、向上的、溫熱的、明亮的、功能的、亢進的、對抗的等屬性或狀態
- 陽
- 日夜陰陽變化有關的人體現象

<http://www.shen-nong.com/chi/front/index.html>

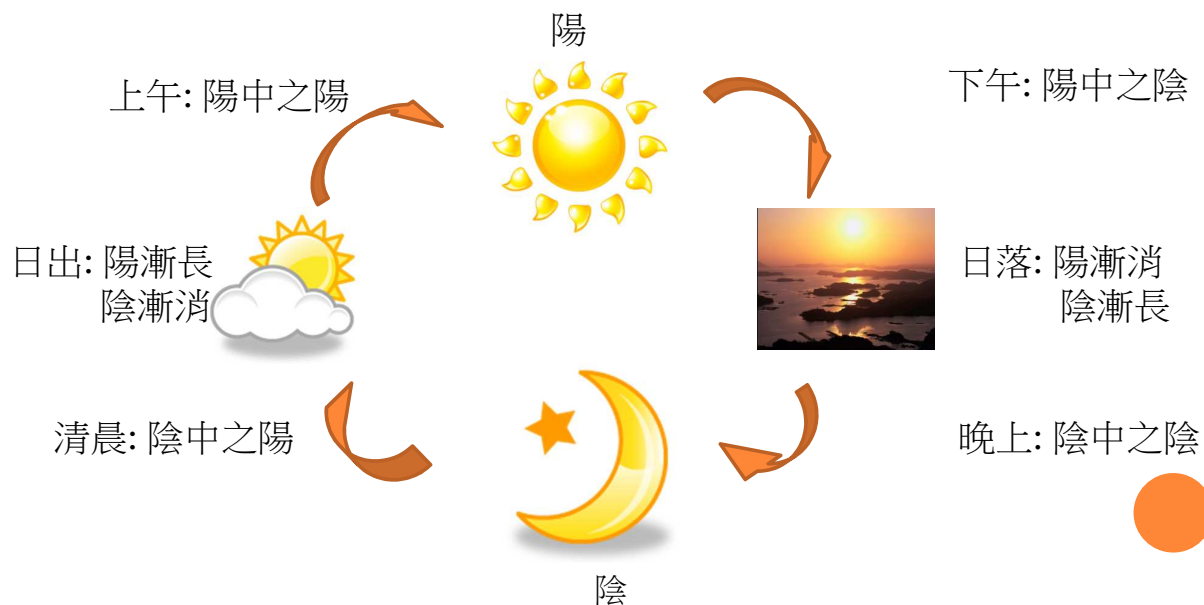
## 日夜與作息

- 日出而作, 日入而息



## 日夜的變化:陰陽消長

- 自然界
- 一日之間有“陰陽消長”的變化(日出、日落)



## 日夜的變化

- 中醫認為天人相應
- 人體陰陽消長與自然相應
- 《素問·生氣通天論》“陽氣者，一日主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉
- 如：寤、寐 **【寤（讀音：誤）寐（讀音：味）】**
- 〔寤〕醒著。〔寐〕睡著。
- 說文解字：寐覺而有言曰寤
- 風俗通：凡兒墮地，能開目視者，謂之寤生

## 如何順應一天之陰陽？

- 順應天時
- 起居有節，不妄作勞
- 早上：將陽氣向外引
- 如：熱身運動，洗熱水浴，喝暖水
- 晚上：將陽氣向內收
- 如：浴足
  - 按摩手心，足心
  - 培養適當環境
  - 忌咖啡

## 衛氣的運行

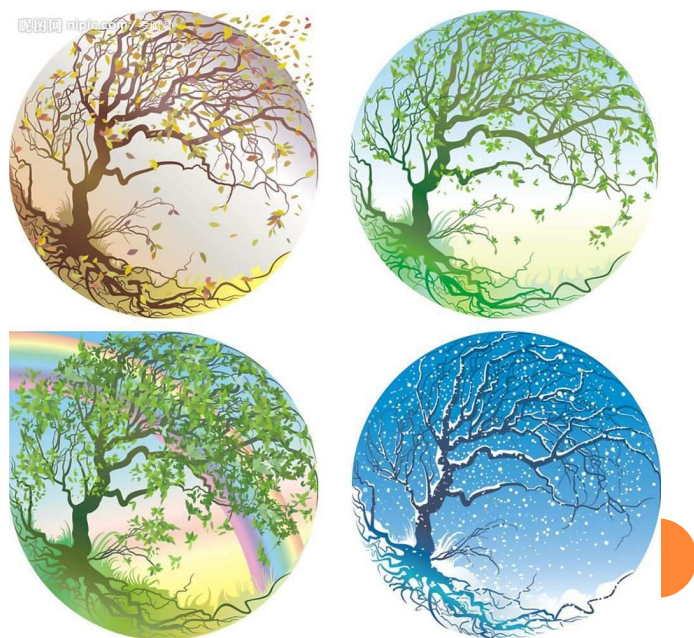
- 衛氣- 人之陽氣
- 正常的人, 衛氣旺盛, 循行正常
- 則白天精神, 夜間安眠
- “晝日行於陽二十五周, 夜行於陰二十五周, 周於五臟”
- 《靈樞·衛氣行篇》
- 陽入於陰則寐, 陽出於陰則寤  
“夫衛氣者, 晝日常行於陽, 夜行於陰, 故陽氣盡則臥, 陰氣盡則寤”  
《靈樞·大惑論》

## 日夜陰陽變化有關的人體現象




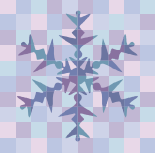
- 鼻敏感
  - (陽)衛氣不足
- 午後潮熱
  - 陰虛
- 不寐(失眠)
- 五更泄瀉
  - 於陽出於陰之時

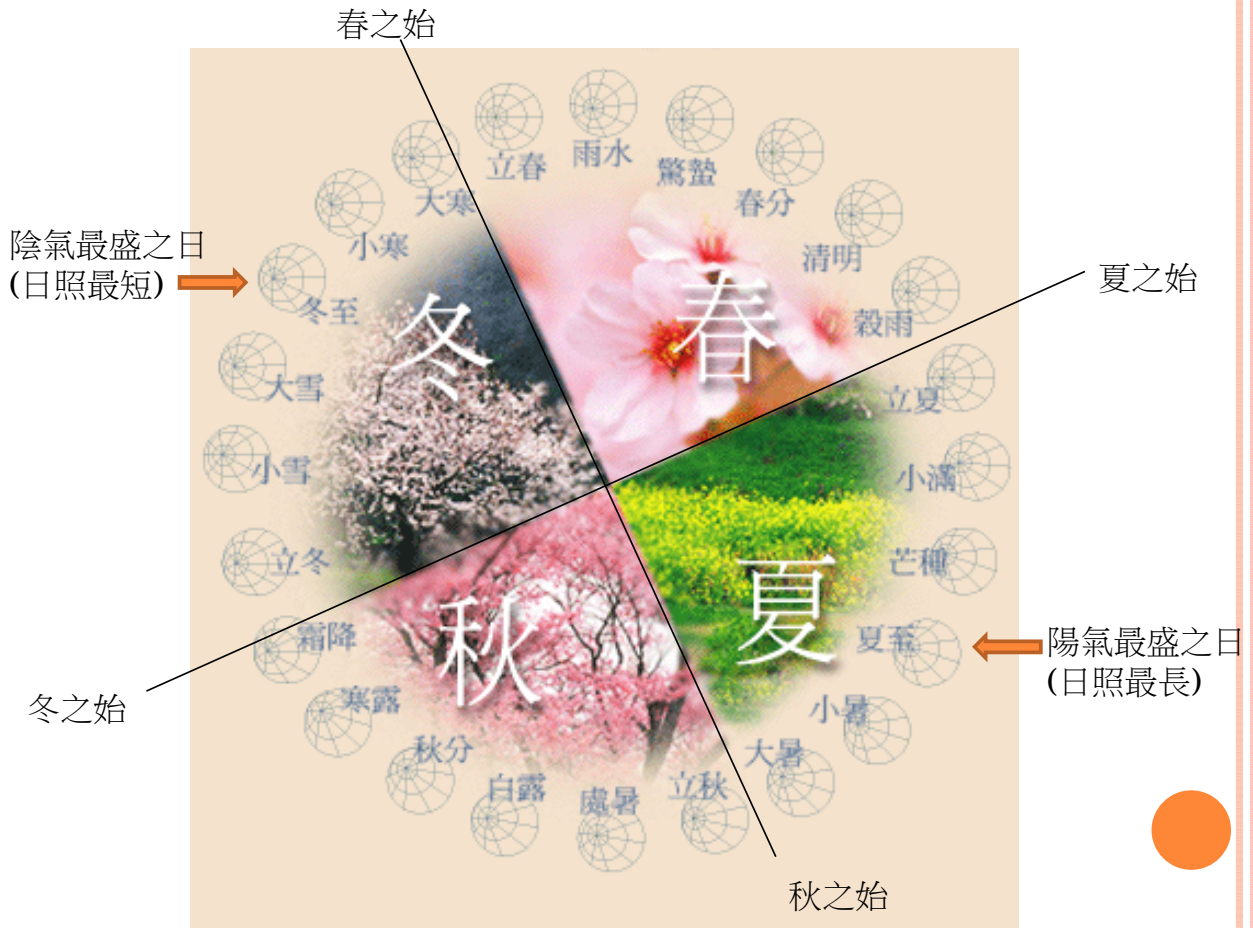
### 3) 四季的特點: 四季養生

- 四季的氣候有什麼特點?
- 人體有何相應的變化?
- 四季的養生方法?



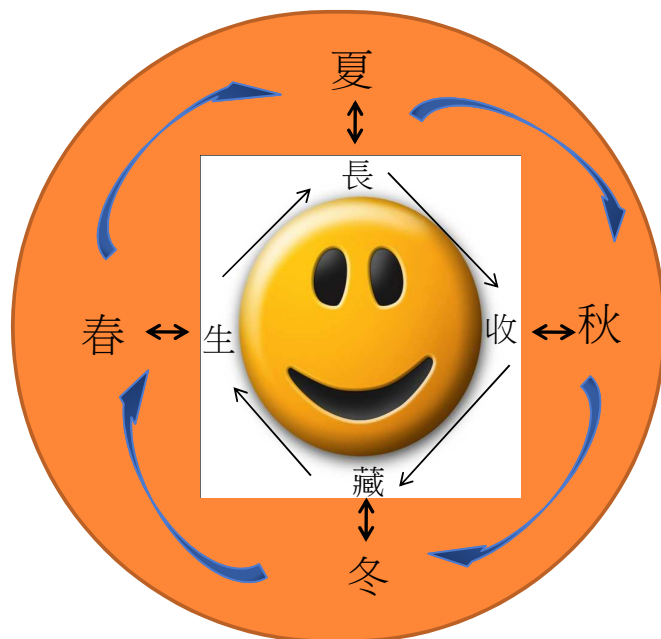
### 四季之陰陽

				
春 (陽始生)	夏 (陽氣盛)	長夏	秋 (陽始消)	冬 (陽氣藏)
木 (曲直) 升發	火 (炎上) 剛烈	土 (稼穡) 生化	金 (從革) 肅降	水 (潤下) 閉藏
風	火	暑濕	燥	寒



## 四季: 人體的變化

- 明·張景岳
- “春應肝而養生,
- 夏應心而養長
- 秋應肺而養收
- 冬應腎而養藏”
- 春: 升發
- 夏: 外張
- 秋: 肅降
- 冬: 內守



## 四季與養生

- 《靈樞·本神篇》
- “故智者之養生也，必順四時而適寒暑....如是，則僻邪不至，長生久視”
- 《內經素問·四氣調神大論》
- “夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門”
- 逆其根，則伐其木，壞其真矣

## 四季養生的方法

- 順應四時



起居作息

精神調養  
“食補不如神補”

飲食調養

生、長、化、收、藏

## 起居方式

- 《素問·四氣調神大論》
- 春三月
  - 夜臥早起，廣步於庭
  - 被發緩形，以使志生
- 夏三月
  - 夜臥早起、無厭於日
  - 使志無怒，使華英成秀
- 秋三月
  - 早臥早起，與雞俱興
  - 使志安寧，以緩秋刑
- 冬三月
  - 早臥晚起，必待日光
  - 使志若伏若匿
  - 若有私意，若已有得“，意思是說，人們在冬季要保持精神安靜，要想辦法控制自己的精神活動，最好能做到含而不露，好像把個人的隱私祕而不宣，又如得到渴望之珍品那樣滿足。在冬季人們要把神藏於內，不要暴露於外

## 春三月



## 春三月：自然變化

- 春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮
- 春應肝而養生
- 春屬木，其氣溫
- 自然界陽氣開始升發，
- 氣候由寒轉溫，萬物復甦

## 春三月：人體變化

- 人體之陽氣順應自然，向上向外疏發
- → 氣血活動加強，精神活動活躍
- 肝氣旺盛
- 肝主升發，疏泄，主理人體一身之氣機
- → 氣機郁閉/疏泄太過
- 風氣當令
- 風氣當令，多見外感疾病
- “風者，百病之長也”

常見風病包括  
趨上（外感－傷風，感冒）  
數變（遊走性痺痛）  
風動（中風，抽搐，風疹）

## 精神調養(春)

- 生而勿殺
- 予而勿奪
- 賞而勿罰
- 使意志生發
- 勿使情志抑鬱
- 遇事戒怒(怒傷肝)
- 使情志開懷
- 寬鬆衣著

## 春三月: 飲食宜忌

- 宜
- 《本草綱目》: 以蔥、蒜、韭蓼、蒿、芥等辛嫩之菜, 雜和而食
- 各種嫩綠蔬果
- 忌
- 辛辣(升發太過)
- 生冷、油膩(不利升發)

## 春三月:食材舉例

- 蔬果
- 韭菜、百合、大蒜、茼蒿、木耳、金針、山藥、牛蒡、蓮藕、蘿蔔、芋頭、赤小豆
- 肉類
- 性平為主(豬)
- 茶
- 花茶為主: 如茉莉、水仙、玫瑰花茶

## 夏三月



## 夏三月：自然變化

- “夏三月，此謂蕃秀
- 天地氣交，萬物華實”
- 夏應心而養長
- 夏屬火，其氣熱
- 陽氣最盛的季節
- 氣候炎熱而生機旺盛

火氣引動土氣(長夏)  
長夏應脾而變化  
長夏屬土，其氣濕

## 夏三月：人體變化

- 屬火(剛烈)
- 人體之陽氣外發，氣血運行旺盛
- 夏：火氣當令
- 易使陽氣外越，汗出
- 陰液耗傷
- 長夏：暑氣/濕氣當令
- 性質重濁粘滯
- 而傷脾胃

常見夏季病包括  
火熱：中暑，心煩  
暑濕：腸胃病，濕疹，帶下

## 精神調養(夏)

- 使志無怒, 使華英成秀, 使氣得洩, 若所愛在外
- 此夏氣之應, 養生之道也
- 夏日炎炎
- 往往令人心煩
- 而煩則更熱
- 故寧心靜神尤為重要
- 要有好的精神寄托, 無厭於日

## 夏三月: 飲食宜忌

- 宜
- 祛暑祛濕
- 生津止渴
- 芳香開胃
- 多吃生冷, 可吃薑固護脾胃
  
- 忌
- 溫熱助火
- 辛辣香燥



性質甘涼(寒)  
瓜果、蔬菜

## 夏三月:食材舉例

- 蔬果
- 白扁豆、綠豆、西瓜、烏梅、椰子、薏米、菠蘿、馬蹄、冬瓜、黃瓜、莧菜、絲瓜、荷葉、水芹
- 肉類
- 性涼為主(鴨、魚肉、海產)
- 茶
- 綠茶為主: 龍井，烏龍

## 秋三月



## 秋三月：自然變化

- “秋三月，此謂容平。
- 天氣以急，地氣以明”
- 秋應肺而養收
- 秋屬金，其氣涼
- 陰氣始下：陽氣漸收而
- 陰氣逐漸生長起來
- 萬物收，是指萬物成熟
- 到了收割之時
  
- 由熱轉寒，即陽消陰長的過階段

## 秋三月：人體變化

- 屬金(肅降)
- 陰氣始下，氣溫轉涼
- 人體之陽氣開始收斂
- 燥氣當令，肅降，傷津，易使人體乾燥
- (咽乾，皮膚乾燥，大便乾結)
- 易傷肺氣(乾咳)
- 易引起情緒低落

## 精神調養(秋)

- 使志安寧, 以緩秋刑
- 收斂神氣, 使秋氣平
- 無外其志, 使肺氣清
- 此秋氣之應, 養收之道也
- 宜收心養性, 見素抱樸
- 開懷少悲

## 秋三月: 飲食宜忌

- 宜
- 甘平
- 清潤為主
- 宜多喝開水或蜂蜜
  
- 忌
- 體質無偏熱者, 應逐漸減少食用寒涼之品
- 忌食辛辣和傷陰化燥之品

果仁類  
甘平類的蔬果



## 秋三月:食材舉例

- 蔬果
- 藕、紅棗、木耳、沙參、玉竹、雪梨、蘋果、蕉、核桃、芝麻、蓮子、無花果、桑椹
- 肉類
- 性平為主(豬、雞)
- 茶
- 花茶為主:菊花、桂花

## 冬三月



## 冬三月：自然變化

- “冬三月，此謂閉藏
- 水冰地坼，無擾乎陽”
- 冬應腎而養藏
- 冬屬水，其氣寒
- 草木凋零，冷凍蟲伏
- 是自然界萬物閉藏的季節

## 冬三月：人體變化

- 屬水(封藏)
- 人體的陽氣也要潛藏於內
- 新陳代謝水平相應較低
- 保存人體元陽(腎氣)
- 寒氣當令
- 性質收引 → 經脈不通則痛(手足冰冷)

## 精神調養(冬)

- “使志若伏若匿
- 若有私意, 若已有得
- 去寒就溫, 無洩皮膚, 使氣亟奪”
- 宜神藏於內, 不要暴露於外
- 養精蓄銳
- 為明年春生機勃發作好準備

## 冬三月: 飲食宜忌

- 宜
- 甘溫、辛溫以禦寒
- 若多吃
- 可稍吃蘿蔔破氣
  
- 忌
- 寒涼之品

## 冬三月:食材舉例

- 蔬果
- 核桃、栗子、白薯、黑豆、芝麻、花生、松子、辣椒、胡椒
- 肉類
- 性溫為主(蝦、雞、羊、牛)
- 茶
- 紅茶為主: 普洱

## 小結

- 四季的變化明顯(陰陽)
- 人體內的變化亦順應天時
- 春生、夏長、(長夏化)、秋收、冬藏
- 養生方法: 起居、調神、飲食
- 春宜助陽升發、舒暢氣機
- 夏宜清熱利濕、寧心安神
- 秋宜養陰潤燥、收斂神氣
- 冬宜甘溫補中、封藏元氣

## Q:寒底、熱底知多少?

- 知道四季養生之道,但中醫師話我係寒底/熱底,那我在四季飲食應怎配合?
- 中醫只有寒底、熱底之分嗎?
- 那有如此簡單?!!!
- **A:** 體質分類並不限於「寒底、熱底」兩種。有人寒熱皆宜、有人寒熱皆忌。
- 填問卷

# 九型人格? 九型體質知多少?

[http://www.huofar.com/ll\\_tizhi.php](http://www.huofar.com/ll_tizhi.php)

# 60 條問題

## 活法儿 huofar.com 体质测试

(请根据最近三个月的体验和感觉回答以下问题。孕妇不建议使用本测试；暂不支持iphone ipad。)

### 1 你看起来？

请选择您的性别

男性  女性

您喜欢安静懒得说话吗？

没有  很少  有时  经常  总是

您面色晦暗或容易出现褐斑吗？

没有  很少  有时  经常  总是

您容易有黑眼圈吗？

没有  很少  有时  经常  总是

您嘴唇颜色偏暗吗？

没有  很少  有时  经常  总是

您嘴唇的颜色比一般人红吗？

没有  很少  有时  经常  总是

您皮肤或嘴唇干吗？

没有  很少  有时  经常  总是

您面部两颧潮红或偏红吗？

没有  很少  有时  经常  总是

您两颧部有细微红血丝吗？

没有  很少  有时  经常  总是

您腹部饱满松软吗？

没有  很少  有时  经常  总是

## 体质测试

分享给好友

我的体质

我的体质图表

我的体质得分  全国平均得分  我的体质



您的体质是：平和质

根据您的体质情况，推荐您从平和质开始入手，配合生活方式的改变从而改善体质偏颇。

平和体质是一种身心和谐的表现，努力保持吧

- ① 《中医体质分类与判定》是中华中医药学会于2009年4月9日颁布的国家标准。
- ② 多种体质并存是多数人的状态，不必过于担心，调整生活方式是有改变的可能的。

平和质，是什么意思？

平和质还有这些优点

平和质怎么来？



#### 4) 體質 (寒底?熱底?)

- 體質是一種客觀存在的生命現象,是個體生命過程中,在先天遺傳和後天獲得的基礎上,表現出的形態結構、生理機能以及心理狀態等方面綜合的、相對穩定的特質
- 這種特質決定著人體對某種致病因子的易感性及其病變類型的傾向性
- 自20世紀70年代
- 提出9種
- 1) 正常:平和質
- 2) 虛:氣虛質、陽虛質、陰虛質
- 3) 實:痰濕質、濕熱質、瘀血質、氣鬱質、特稟質

- 9種基本中醫體質類型特徵表述的方法
- ①表述內容
- 按其特徵表述以形體特徵、常見表現、心理特徵、發病傾向、對外界環境適應能力5個方面進行。
- 其中常見表現主要從面色、眼目、口鼻、精神狀態、飲食、二便、舌脈等方面的特徵進行表述

## 1.平和質

- 強健壯實的體質狀態,表現為體態適中,面色紅潤,精力充沛狀態。
- 體質特徵。①形體特徵:體形勻稱健壯。
- ②常見表現:面色、膚色潤澤,頭髮稠密有光澤,目光有神,鼻色明潤,嗅覺通利,口和,唇色紅潤,不易疲勞,精力充沛,耐受寒熱,睡眠良好,胃納佳,二便正常,
- ③心理特徵:性格隨和開朗。
- ④發病傾向:平素患病較少。
- ⑤對外界環境適應能力:對自然環境和社會環境適應能力較強。
- 成因。先天稟賦良好,後天調養得當。

## 2.氣虛質

- 由於元氣不足,以氣息低弱、機體、臟腑功能狀態低下為主要特徵的一種體質狀態。
- 體質特徵。①形體特徵:肌肉不健壯。
- ②常見表現:平素語音低怯,氣短懶言,肢體容易疲乏,精神不振,易出汗。面色偏黃或白,目光少神,口淡,唇色少華,毛髮不華,頭暈,健忘,大便正常,或有便秘但不結硬,或大便不成形,便後仍覺未盡。
- ③心理特徵:性格內向、情緒不穩定、膽小不喜歡冒險。
- ④發病傾向:平素體質虛弱,衛表不固易患感冒;或病後抗病能力弱易遷延不愈;易患內臟下垂、虛勞等病。
- ⑤對外界環境適應能力:不耐受寒邪、風邪、暑邪。
- (3) 成因。先天本弱,後天失養或病後氣虧。如家族成員多數較弱、孕育時父母體弱、早產、人工餵養不當、偏食、厭食,或因年老氣衰等

### 3.陽虛質

- 由於陽氣不足、以虛寒現象為主要特征的體質狀態。
- 體質特徵。①形體特徵:多形體白胖,肌肉不壯。
- ②常見表現:平素畏冷,手足不溫,喜熱飲食,精神不振,睡眠偏多。面色柔白,目胞晦暗,口唇色淡,毛髮易落,易出汗,大便溏薄,小便清長。
- ③心理特徵:性格多沉靜、內向。
- ④發病傾向:發病多為寒證,或易從寒化,易病痰飲、腫脹、泄瀉、陽痿。
- ⑤對外界環境適應能力:不耐受寒邪、耐夏不耐冬;易感濕邪。
- 成因。先天不足,或病後陽虧。如家族中均有虛寒表現,孕育時父母體弱、或年長受孕,早產,或平素偏嗜寒涼損傷陽氣,或久病陽虧,或年老陽衰等。

### 4.陰虛質

- 由於體內津液精血等陰液虧少,以陰虛內熱為主要特徵的體質狀態。
- 體質特徵。①形體特徵:體形瘦長。
- ②常見表現:手足心熱,平素易口燥咽幹,鼻微幹,口渴喜冷飲,大便乾燥。副項:面色潮紅、有烘熱感,目乾澀,視物花,唇紅微幹,皮膚偏幹、易生皺紋,眩暈耳鳴,睡眠差,小便短澀。
- ③心理特徵:性情急躁,外向好動,活潑。
- ④發病傾向:平素易患有陰虧燥熱的病變,或病後易表現為陰虧症狀。⑤對外界環境適應能力:平素不耐熱邪,耐冬不耐夏;不耐受燥邪。
- 成因。先天不足,或久病失血,縱欲耗精,積勞傷陰。如家族成員體形多偏瘦,孕育時父母體弱、或年長受孕,早產,或曾患出血性疾病等。

## 5.痰濕質

- 由於水液內停而痰濕凝聚,以粘滯重濁為主要特徵的體質狀態。
- 體質特徵。①形體特徵:體形肥胖、腹部肥滿鬆軟。②常見表現:面部皮膚油脂較多,多汗且粘,胸悶,痰多。副項:面色淡黃而暗,眼胞微浮,容易困倦,平素舌體胖大,舌苔白膩,口粘膩或甜,身重不爽,喜食肥甘甜粘,大便正常或不實,小便不多或微混。
- ③心理特徵:性格偏溫和穩重恭謙、和達、多善於忍耐。
- ④發病傾向:易患消渴、中風、胸痹等病證。
- ⑤對外界環境適應能力:對梅雨季節及濕環境適應能力差。
- 成因。先天遺傳,或後天過食肥甘。

## 6.濕熱質

- 以濕熱內蘊為主要特徵的體質狀態。
- 體質特徵。①形體特徵:形體偏胖或蒼瘦。②常見表現:平素面垢油光,易生痤瘡粉刺,舌苔黃膩,容易口苦口幹,身重困倦。體偏胖或蒼瘦,心煩懈怠,眼睛紅赤,大便燥結,或粘滯,小便短赤,男易陰囊潮濕,女易帶下增多。
- ③心理特徵:性格多急躁易怒。
- ④發病傾向:易患瘡癤、黃疸、火熱等病證。
- ⑤對外界環境適應能力:對濕環境或氣溫偏高,尤其夏末秋初,濕熱交蒸氣候較難適應。
- 成因。先天稟賦,或久居濕地、善食肥甘,或
- 長期飲酒,火熱內蘊。

## 7. 瘀血質

- 瘀血質是指體內有血液運行不暢的
- 潛在傾向或瘀血內阻的病理基礎,並表現出一系列外在徵象的體質狀態。
- (2) 體質特徵。①形體特徵:瘦人居多。②常見表現:平素面色晦暗,皮膚偏暗或色素沉著,容易出現瘀斑、易患疼痛,口唇暗淡或紫。眼眶暗黑,鼻部暗滯,發易脫落,肌膚幹,女性多見痛經、閉經、或經血中多凝血塊、或經色紫黑有塊、崩漏、或有出血傾向、吐血。
- ③心理特徵:性格心情易煩,急躁健忘。
- ④發病傾向:易患出血、 瘕、中風、胸痹等病。
- ⑤對外界環境適應能力:不耐受風邪、寒邪。
- 成因。先天稟賦,或後天損傷,憂鬱氣滯,久
- 病入絡。

## 8. 氣鬱質

- 由於長期情志不暢、氣機郁滯而形成的以性格內向不穩定、憂鬱脆弱、敏感多疑為主要表現的體質狀態。
- 體質特徵。①形體特徵:形體瘦者為多。②常見表現:性格內向不穩定、憂鬱脆弱、敏感多疑,對精神刺激適應能力較差,平素憂鬱面貌,神情多煩悶不樂。胸脅脹滿,或走竄疼痛,多伴善太息,或噯氣呃逆,或咽間有異物感,或乳房脹痛,睡眠較差,食欲減退,驚悸怔忡,健忘,痰多,大便多干,小便正常
- ③心理特征:性格內向不穩定、憂鬱脆弱、敏感多疑。
- ④發病傾向:易患鬱症、癱瘓、百合病、不寐、梅核氣、驚恐等病證。⑤對外界環境適應能力:對精神刺激適應能力較差;不喜歡陰雨天氣。
- 成因:先天遺傳,或因精神刺激,暴受驚恐,
- 所欲不遂,憂鬱思慮等。

## 9. 特稟質

- 表現為一種特異性體質,多指由於先天性和遺傳因素造成的一種體質缺陷,包括先天性、遺傳性的生理缺陷,先天性、遺傳性疾病,過敏反應,原發性免疫缺陷等。
- 在稟賦遺傳的基礎上形成的一種特異體質,在外界因數的作用下,生理機能和自我調適力低下,反應性增強,其敏感傾向表現為對不同過敏原的親和性和反應性呈現個體體質的差異性和家族聚集的傾向性。
- 體質特徵。①形體特徵:無特殊,或有畸形,或有先天生理缺陷。②常見表現:遺傳性疾病有垂直遺傳,先天性、家族性特徵;胎傳性疾病為母體影響胎兒個體生長發育及相關疾病特徵。
- ③心理特征:因稟質特異情況而不同。
- ④發病傾向:過敏體質者易藥物過敏,易患花粉症等;遺傳疾病如血友病,先天愚型等;胎傳疾病如“五遲”、“五軟”、“解顛”、胎寒、胎熱、胎赤、胎驚、胎肥、胎癩、胎弱等。
- ⑤對外界環境適應能力:適應能力差,如過敏體質者對過敏季節適應能力差,易引發宿疾。
- 成因。先天因素、遺傳因素,或環境因素、
- 藥物因素等。

## 如何選擇針對體質的食物?

- 正常體質:不宜偏食
  - 熱者寒之,寒者熱之
  - 實則瀉之,虛則補之
- 實熱:瀉火(苦寒);少吃辛熱之品
- 虛熱:滋陰(甘涼)
- 實寒:祛寒(辛熱);少吃寒涼之品
- 虛寒:補虛(甘溫)
- 陰陽兩虛:緩補(甘平)

## 平性食物舉例

- 禽蓄: 雞蛋、鵪鶉蛋、豬肉
- 海產: 蠔、青魚、銀魚、乾貝、比目魚、泥鰍、鯽魚、鰻魚、鮎魚、鱒魚
- 蔬果: 馬鈴薯、南瓜、黃瓜、卷心菜、大白菜、豆苗、大頭菜、菜花、胡蘿蔔、猴頭菇、木耳、番茄、銀耳、芋頭、粟子
- 白米、茨實、白果、蠶豆、碗豆、黑豆、黑芝麻、無花果、銀杏、蘋果、橄欖、花生、花生油、芝麻、葵花籽

## 溫熱性的食物舉例

- 禽蓄: 雞肉、烏雞肉、羊肉、鹿肉、牛肉
- 海產: 蝦、蝦米、鮑魚、鱈魚、蚌、海參
- 蔬果: 糯米、韭菜、洋蔥、芫荽、枸杞子、辣椒、胡椒、桂皮、豆寇、薑、蒜、龍眼肉、荔枝、紅棗、黑棗、桃、石榴、葡萄乾、梅子、紅糖、咖啡

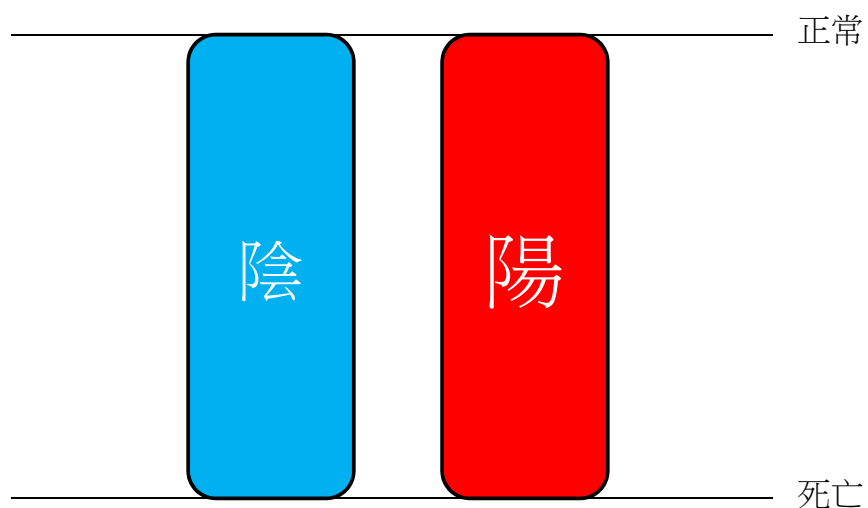
## 寒涼性的食物

- 禽蓄:鴨蛋、鴨肉
- 海產:蟹、海蜇、海螺、鯉魚
- 蔬果:小麥、冬瓜、苦瓜、竹筍、茄子、紫菜、海帶、
- 芹菜、蘿蔔、磨菇、藕絲、絲瓜、綠豆、馬蹄、百合、芽菜、西瓜、梨、香蕉、柿子、李子、冰糖、燕窩

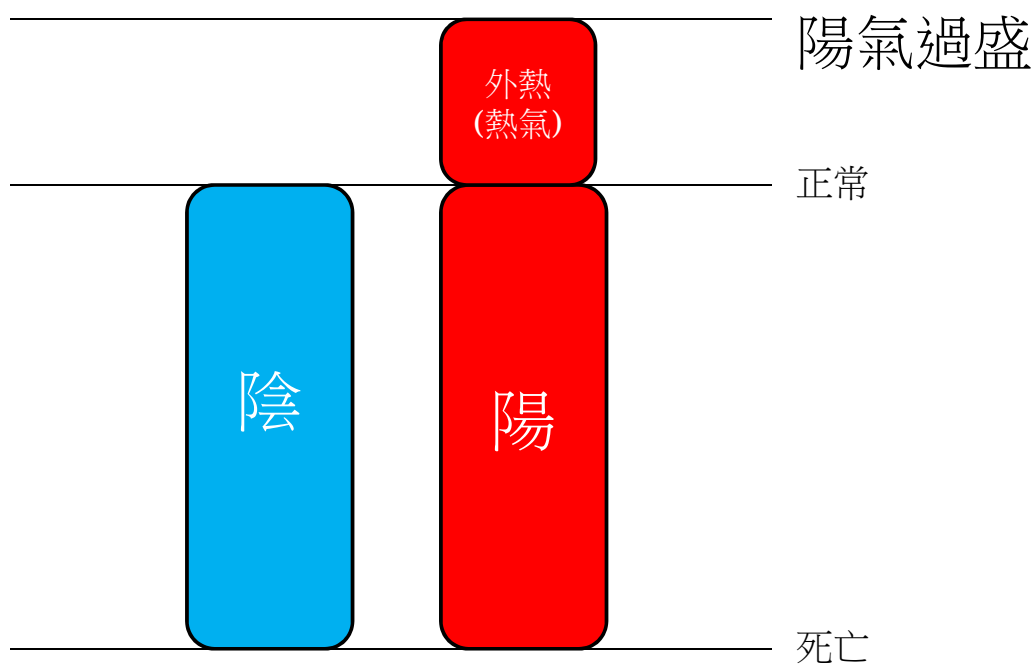
## 總結

- 1) 中醫陰陽的概念
- 2) 四季的特點及其飲食注意
- 3) 體質的概念
- 4) 體質的判斷
- 5) 九型體質的四季配合飲食要點

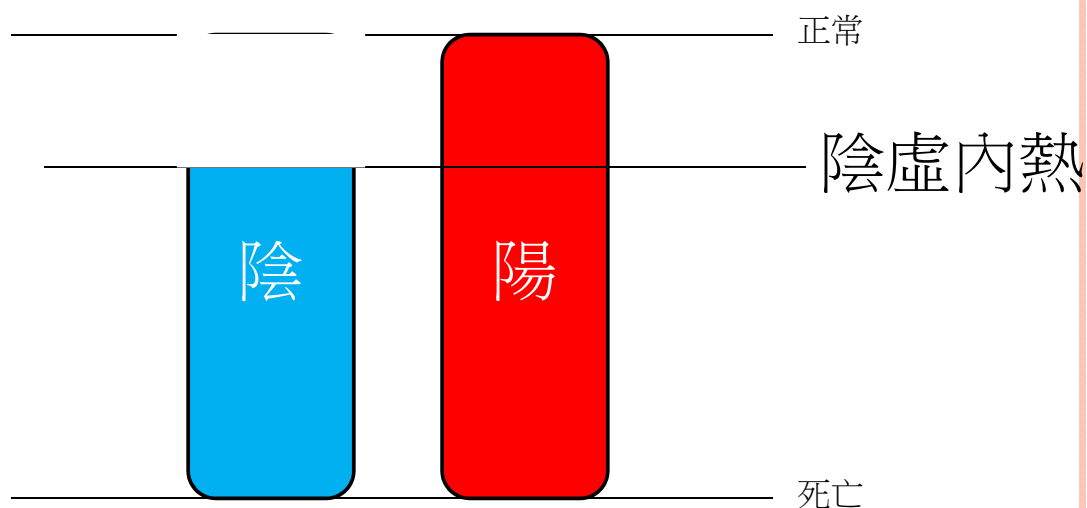
# 陰平陽秘



# 太過



不及



## 鼻敏感

- 最常見的病機是
- 衛氣失固, 肺氣不足
- 多發於早上剛起床的時候, 人體陽氣尚未完全布散全身
- 治法: 溫通為主,
- 如多吃辛溫宣通之品
- 蔥白、薄荷、辛夷花



## 失眠

- 中醫將失眠稱為“目不瞑”“不得臥”“不得眠”“不寐”
- 病機
- 陽不入陰- 衛氣不能按時回陰分
- “衛氣不得入於陰，常留於陽，留於陽則陽滿，陽氣滿則陽蹻盛，不得入於陰則陰氣虛，故目不瞑矣”
- 《靈樞·大惑論》

## 為什麼陽不入陰？

- 常見型態包括
  - 陰血不足
  - 陽氣過盛
  - 其他: 年老
- } 陰陽不能相交
- 老者之氣血衰，其肌肉枯，氣逆澀，五臟之氣相搏，... 故晝不精，夜不瞑
  - 《靈樞·營衛生會篇》

## 治療失眠常用中藥- 珍珠

- 來源: 珍珠蚌
- 性味鹹寒, 歸心, 肝經, 功效為鎮心安神
- 平肝潛陽, 清肝明目
- 適合心火亢盛之失眠者
- 用法: 珍珠末3g 沖服 (不宜多服)

### ○ 女嬰服珍珠末全身變藍

- 俗稱「藍血症」的正鐵血紅蛋白血症，可由多種化學物質及藥物引起，令血液失去帶氧能力。去年一名初生女嬰懷疑服用含磺胺的「珍珠末」，全身呈紫藍色，需送院救治；混入其他成分的中藥產品也暗藏危機。去年一名九日大女嬰因發燒入住瑪嘉烈醫院，當時身體呈紫藍色，反應遲緩，血氧含量低，後來發現女嬰曾服用古法配製的「珍珠末」，粉末內含有磺胺成分，懷疑是磺胺令血液內鐵質起變化。

## 治療失眠常用中藥- 酸棗仁

- 性平, 味甘, 酸, 歸心肝膽經
- 因酸甘化陰, 有養心益肝, 安神, 斂汗之功效
- 適合陰血虧虛的失眠者(炒用)
- 用法: 約五錢, 水煎服

