



主辦
Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



主辦
亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies



協辦
香港防癆心臟及胸病協會
Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association

中醫養生保健

香港防癆心臟及胸病協會
(中醫服務)
譚伊淳醫師

資助機構：



中醫藥發展基金
Chinese Medicine Development Fund



活動聲明

本資料／活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

CONTENTS



01

中醫體質概述

02

九種體質介紹

03

食療建議

04

穴位養生

01

什麼是體質

體質是指人受先天和後天影響，而呈現的一個生存狀態，綜合了形體結構、生理功能和心理狀態等方面的特質。
每個個體存在差異，養生因此應該個體化。



中醫認為個人體質差異的形成，除受先天影響外，還包括以下因素：

性別：男女生理有別，中醫認為男子以**氣**為重，女子以**血**為先

年齡：人體的結構、功能與代謝隨同年歲變化

精神狀態：精神狀態影響臟腑氣血活動，可改變體質

生活環境：地理環境不同，則**氣候**、**物產**、**飲食**、**生活習慣**等，亦多有不同，所以中醫在考慮體質，流行病和治療方法時，特別強調要了解該地區的水土、氣候、飲食、居住等生活習俗，這對體質形成有重大影響。

簡易體質分型 (氣血陰陽)

陰虛體質

容易口乾舌燥、便秘、小便較黃、容易火氣大、脾氣不好、睡眠品質不好。

陽虛體質

精神萎靡、大便質稍、男性易發生陽萎、早洩等症狀。

氣虛體質

容易疲倦、面色微黃、胃口不佳、大便較稀、小便清長、不愛喝水。

血虛體質

女性血經量少、精神不佳、容易疲倦、四肢易冷、頭髮乾枯。

簡易體質分型 (燥濕)

燥性體質

全身水份普遍不足、
乾咳無痰、體燥、
口渴、便秘、女性
月經量少。

濕性體質

身體局部水份過剩、
浮腫、腸鳴、多痰、
易發腹瀉。

02

中醫九型體質

中醫體質的分類有很多種不同的方法，目前主流的分類方法是根據北京中醫藥大學王琦教授所研究創立的九分法來對體質進行分類。這九種體質分別是：平和質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、氣虛質、氣鬱質、血瘀質和特稟質。

平和質



特點

體形勻稱健壯，皮膚潤澤，頭髮稠密，目光有神，嗅覺通利，唇色紅潤，不易疲勞，精力充沛，耐受寒熱，睡眠良好，胃口好，二便正常，性格隨和開朗，平素少病，對外界環境適應良好。

舌象

舌色淡紅，舌苔薄白。

脈象

脈和緩有力。

養生要點



平時注意飲食有節、勞逸結合、堅持鍛煉即可。

氣虛質



特點

肌肉鬆軟不實，語音偏弱，氣促，容易疲乏，精神不振，易出汗，性格內向，不喜冒險。易患感冒或內臟下垂等，病後康復緩慢，不易適應風寒、暑濕環境。

舌象

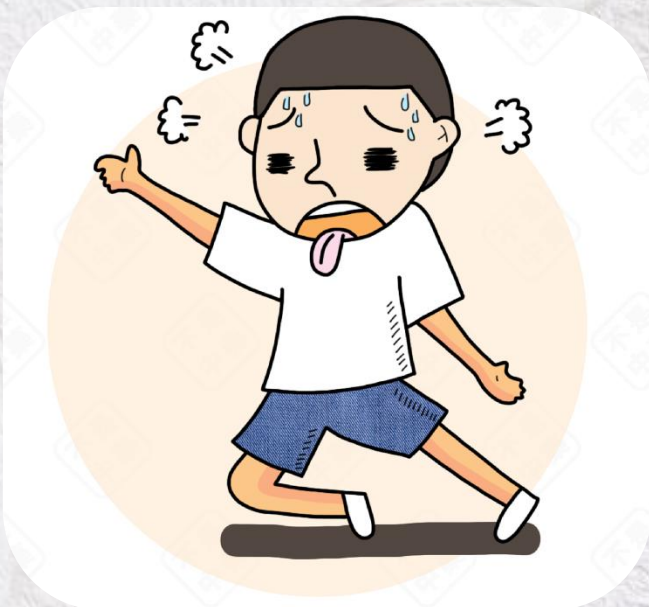
舌淡紅，舌邊有齒痕。

脈象

脈弱。

氣虛質

成因



- 先天原因
- 熬夜傷神
- 重體力勞體者
- 長期或平日長時間臥床
- 長期節食
- 大病久傷元氣

養生要點

01

益氣健脾、注意胃下垂疾病

02

平時多食用益氣健脾的食物，如黃豆、白扁豆、雞肉、香菇、大棗、桂圓、蜂蜜等；少食具有耗氣作用的食物，如空心菜、生蘿蔔等。

起居宜有規律，夏季午間適當休息，保持充足睡眠。注意保暖，避免勞動或激烈運動時出汗受風。不要過於勞作，以免損傷正氣；以柔緩運動，散步、打太極拳等為主，不宜劇烈運動。

04

平時可按摩足三里穴。



陽虛質



特點

肌肉鬆軟不實，怕冷，手足冰冷，喜歡溫熱飲食，精神不振，性格多沉靜、內向。易有浮腫、腹瀉問題。在夏天溫熱日子過得很好，冬天時易感風、寒或濕邪。

舌象

舌淡胖嫩。

脈象

脈沉遲。

陽虛質



成因

- 先天原因
- 寒濕之邪外侵
- 過食寒涼之品
- 憂思過極
- 久病不癒、房事不節等

養生要點

01

可多吃溫陽益氣的食物，如牛肉、羊肉、韭菜、生薑、蔥頭等溫陽之品。

02

少食梨、西瓜等生冷寒涼食物，少飲綠茶。

03

按摩氣海、足三里、湧泉等穴位，或經常灸足三里、關元。

04

起居要保暖，特別是背部及下腹丹田部位。在陽光充足的情況下適當進行戶外活動。



陰虛質



特點

體形偏瘦，手足心熱，口乾，鼻微乾燥，喜冷飲，大便乾燥，性情急躁，外向好動。易有虛勞、失精、失眠、咳嗽、乾燥綜合征等毛病。不易適應暑熱或乾燥天氣。

舌象

舌紅少津。

脈象

脈細數。

陰虛質



成因

- 先天原因
- 經常熬夜
- 情緒壓抑易郁結化火，損耗陰血
- 多食辛燥之物如辣椒、姜、蒜
- 憂思過度

養生要點

01

多吃甘涼滋潤的食物，如綠豆、冬瓜、芝麻、百合等；少食性溫燥烈的食物。

02

中午保持一定的午休時間，避免熬夜。劇烈運動時要控制出汗量，及時補充水分。

03

可酌情服用六味地黃丸、杞菊地黃丸。

04

起居要保暖，特別是背部及下腹丹田部位。在陽光充足的情況下適當進行戶外活動。



痰濕質



特點

身材肥胖，腹部肥滿鬆軟，面部油脂較多，汗多且黏，胸悶，痰多，口腔黏膩或甜，喜食肥膩甜點，性格偏溫和、穩重，有耐性，易有高血糖、代謝綜合征或心血管問題。在濕重環境適應不良。

舌象

舌苔膩。

脈象

脈滑。

痰濕質

成因



- 先天原因
- 寒濕侵襲、氣候潮濕、涉水淋雨、久居濕地
- 飲食不節，過食肥甘醇酒厚味
- 年老久病
- 缺乏運動，長期喜臥少動

養生要點

01

飲食應以清淡為主，多食薏米、冬瓜、蘿蔔、芡實等食物，少食肥肉及甜、黏、油膩的食物。

02

可服用化痰祛濕方。

03

居住環境宜乾燥而不宜潮濕，衣著應透氣散濕。

04

平時多進行戶外活動，經常曬太陽或進行日光浴；長期堅持運動鍛煉，並根據自己的具體情況循序漸進。



濕熱質



特點

身材中等或偏瘦，面多油垢，易有暗瘡，口苦口乾，身重困倦，排便不暢或便秘，小便黃，男性陰囊潮濕，女性白帶增多，容易心煩急躁。易有皮膚或小便問題。不易適應濕重或高溫環境。

舌象

舌質偏紅，苔黃膩。

脈象

脈滑數。

濕熱質

成因



- 先天原因
- 嗜煙酒
- 經常熬夜
- 長期生活在濕熱環境
- 滋補不當

養生要點

01

食忌辛溫滋膩的食物，飲食以清淡為主，可多吃赤小豆、綠豆、芹菜、苦瓜、土茯苓、藕等甘寒、甘平的食物。少食辛溫助熱的食物。

02

起居避暑濕，居住環境宜乾燥、通風。

03

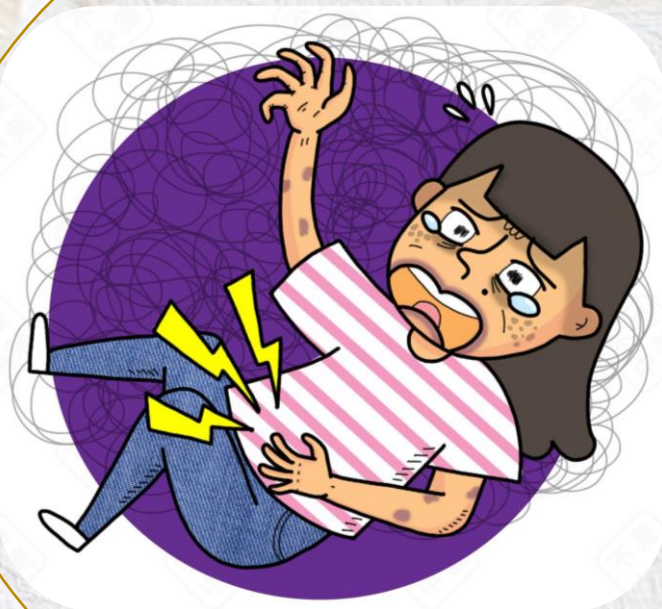
戒除菸酒，不要熬夜、過於勞累。

04

盛夏暑濕較重，減少戶外活動時間，適合中長跑、游泳、爬山、各種球類、武術等運動。



血瘀質



特點

胖瘦均有，面色晦黯，易有色斑，口唇黯淡，身上或舌頭易見瘀斑、青筋。容易煩躁，健忘。多有痛証、出血症狀或異常增生。對寒冷環境較不適應。

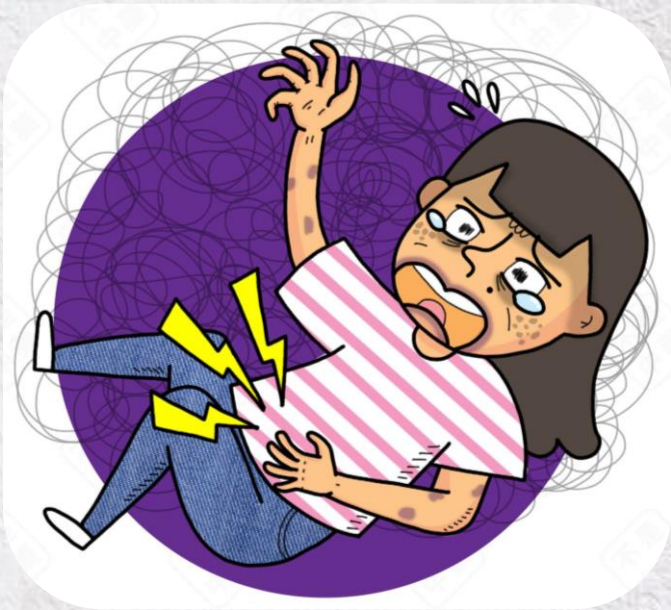
舌象

舌暗，伴瘀斑。

脈象

脈澀。

血瘀質



成因

- 多因後天性格、情緒問題造成肝氣鬱結而成
- 受到嚴重外傷史
- 慢性病久治不癒
- 工作生活環境寒冷

養生要點

01

宜吃山楂、醋、玫瑰花、木瓜、黑木耳、洋蔥、黑豆、海帶、紫菜、蘿蔔、胡蘿蔔等具有活血、散結、行氣、疏肝解鬱作用的食物

02

少食肥肉等滋膩之品。

03

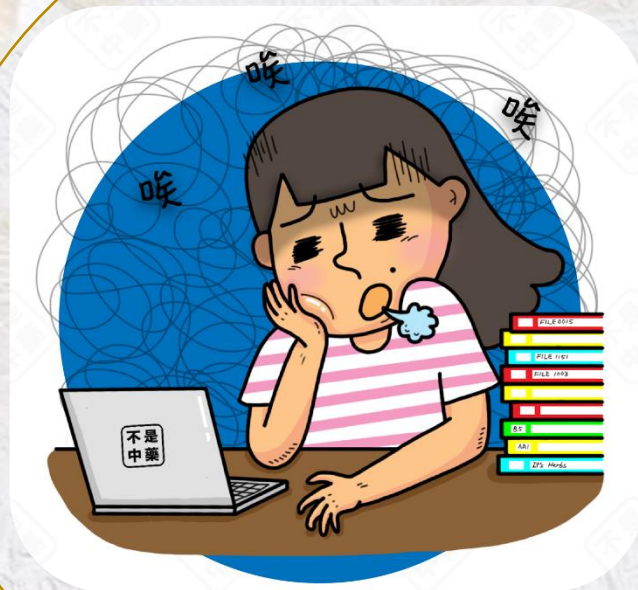
保持足夠的睡眠，可早睡早起多鍛煉。

04

可服用桂枝茯苓丸等。



氣鬱質



特點

身體偏瘦者多，神情抑鬱，情感脆弱，煩悶不樂，容易心慌和失眠，內向不穩定、敏感多慮。易有情緒問題、神經衰弱、失眠或乳腺增生。不適應陰雨天氣。

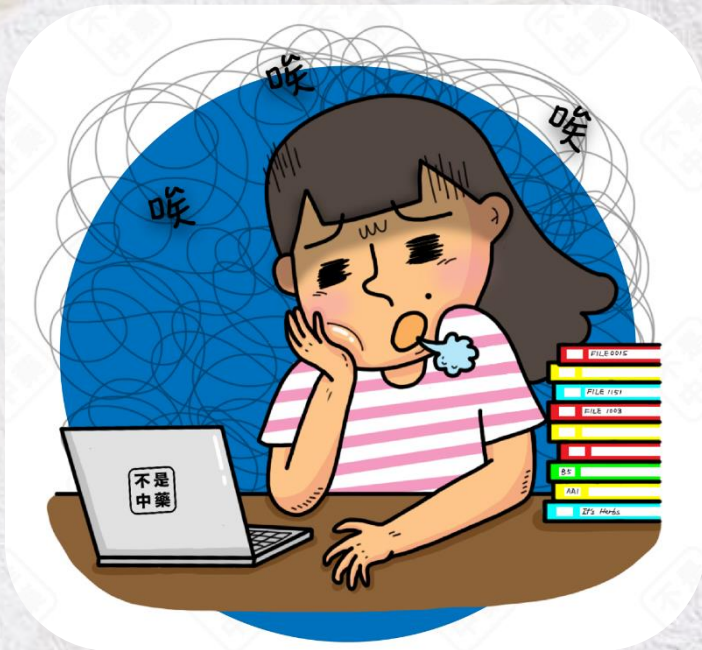
舌象

舌淡紅，苔薄白。

脈象

脈弦。

氣鬱質



成因

- 先天原因
- 工作壓力大
- 情緒緊張

養生要點

01

宜寬胸理氣，多吃陳皮、佛手、山楂、玫瑰花、小麥、海帶、白蘿蔔、金橘等具有行氣、解鬱、消食、醒神的食物。

02

睡前避免飲茶、咖啡等提神醒腦的飲料。

03

可以服用逍遙散、舒肝和胃丸、開胸順氣丸、柴胡疏肝散、越鞠丸調節。

04

起居宜動不宜靜，應盡量增加戶外活動。居住環境應安靜，防止嘈雜的環境影響心情。



特稟質

特點



多有過敏症，表現氣喘、癰疹、咽喉發癢、鼻塞、噴嚏等。易患哮喘、蕁麻疹、濕疹、花粉症、藥物過敏，或有遺傳病或發育問題等。對外界環境變化適應差。

養生要點

01

飲食宜清淡、均衡，粗細搭配適當，葷素配伍合理，多吃益氣固表的食物。

02

少吃蕎麥(含致敏物質蕎麥熒光素)、蠶豆、牛肉、鵝肉、鯉魚、蝦、蟹、酒、辣椒、濃茶、咖啡等辛辣之品、腥羶發物及含致敏物質的食物。

03

可服玉屏風散、消風散、過敏煎等。

04

避開敏感源。





03

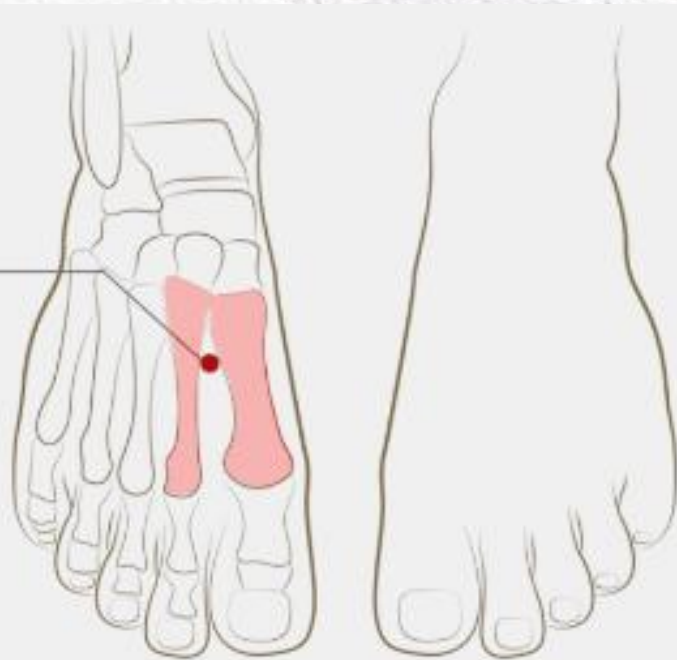
穴位養生

太冲穴

定位

足背第1~2跖骨
間隙的後方凹陷處。

太冲穴



功用

疏理肝氣、清熱明目。
改善血瘀、高血壓。
能安定，疏肝理，解
除壓力，清除肝火。

百會穴

定位

位於頭頂的正中央
稍後處。將兩耳
尖往頭頂連成一線，
從鼻樑往上連線到
後腦，兩線交叉的
點就是百會穴。



功用

平肝熄風、安神、醒
腦、開竅、明目和升
提陽氣。

內關穴

定位

腕掌側遠端橫紋上
2 寸（約三根手指
寬），掌長肌腱與
橈側腕屈肌腱之間。



功用

寧心安神、寬胸理氣、
止嘔、緩解頭暈頭痛、
改善失眠、心悸

足三里穴

定位

在小腿前外側，
外膝眼下三寸
(約四指幅寬)
的位置。



功用

增強免疫力、調理
脾胃、補中益氣、
疏風化濕

三陰交穴

定位

足內踝尖往上3寸
(約四根手指寬) 處。

○

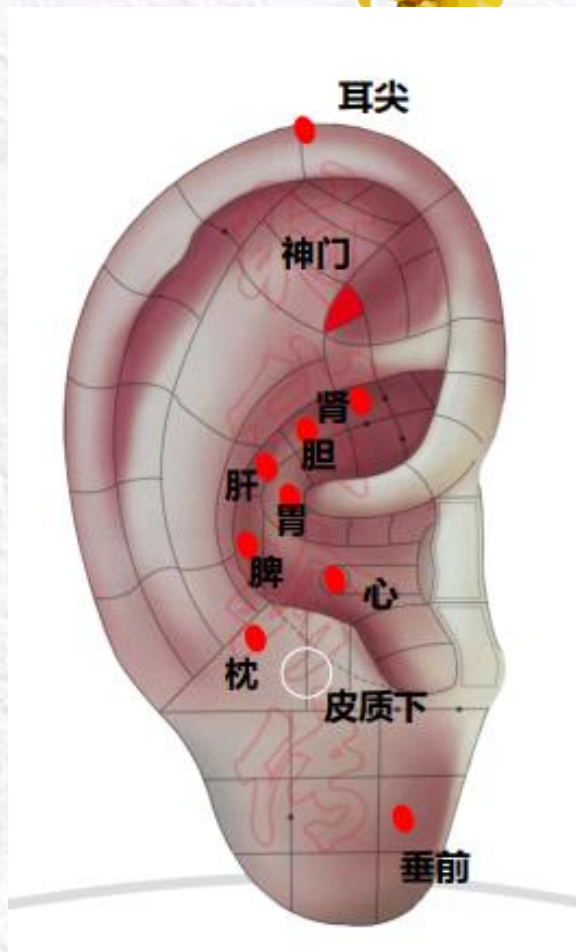


三陰交

功用

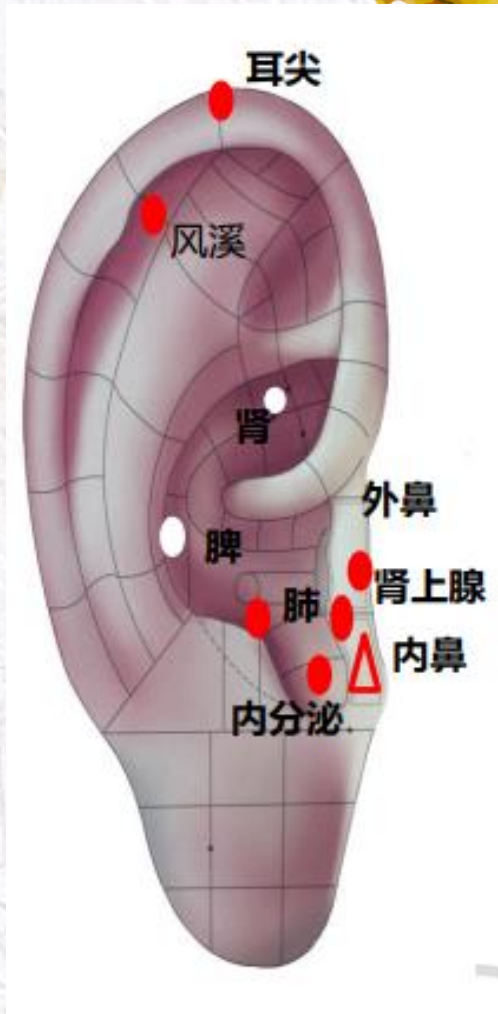
調理肝、脾、腎，補益
氣血，調理月經。

失眠耳穴



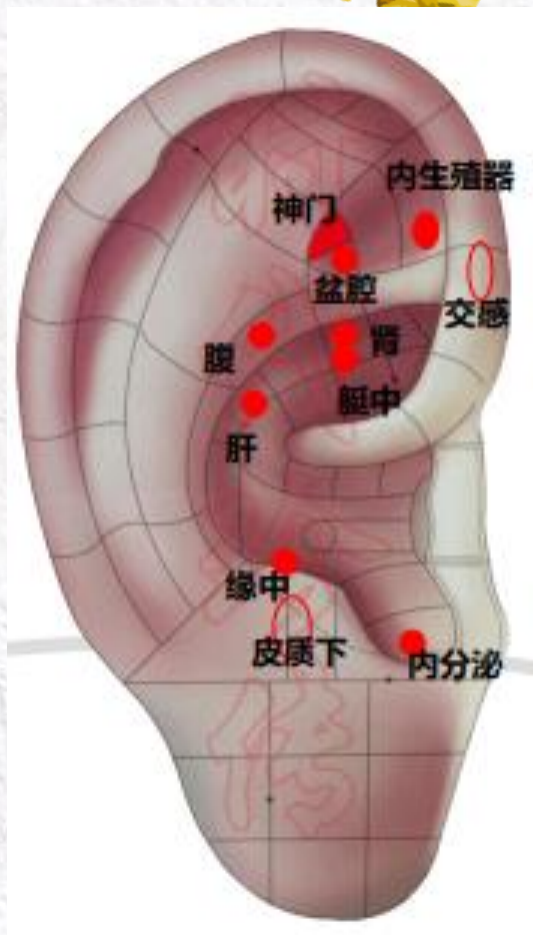
- 枕、垂前：利眠兩要穴
- 心：心主神明
- 皮质下：調節大腦皮層的興奮與抑制
- 神門：鎮靜、安神、利眠

過敏性鼻炎耳穴



- 內鼻、外鼻：相應部位耳穴，直達病所，促進炎症消退，提高抵抗外邪能力
- 肺：益氣固表，宣肺通竅
- 脾、腎：培土生金，健脾化痰，補腎固本，扶元益氣
- 耳尖、風溪、腎上腺、內分泌：抗炎、抗過敏，增強機體免疫力

痛經



- 內生殖器、腹、脛中（下焦）、盆腔：調理氣血，行氣止痛
- 腎：補腎氣、調沖任
- 肝：肝經循陰器抵少腹，疏肝解鬱，緩解少腹痛
- 皮質下、緣中、內分泌：調理內分泌，卵巢功能
- 交感：緩解子宮平滑肌痙攣
- 神門：鎮靜解痙，止痛安神

04

中醫食療

食物的四性五味：

- 四性：溫、熱、寒、涼
- 五味：辛、甘、酸、苦、咸

寒涼性
水果

西瓜
楊桃
香蕉
枇杷
梨子
草莓
桑椹
蕃茄
奇異果

平和性
水果

蘋果
椰子
椰子
甘蔗
檸檬
木瓜
鳳梨
無花果

溫熱性
水果

龍眼
荔枝
櫻桃
榴槤
番石榴

寒涼性
中藥

菊花
薄荷
決明子
洛神花
西洋參

平和性
中藥

靈芝
蜂蜜
山藥
蓮子
芝麻
百合
枸杞

溫熱性
中藥

當歸
核桃
栗子
人參
黃耆

原料

生黃芪30g，
母雞1隻，
佐料適量。

功效

補肺益氣，
健脾養胃。

制法

將母雞去毛及內臟
洗淨，再將黃芪放
入母雞腹中縫合，
置鍋中加水及薑蔥
大料、鹽等佐料燉
煮至雞爛熟。

氣虛食療：
黃耆燉雞



原料

小麥50克，
粳米50克，
紅棗5個，
桂圓肉15克，
白糖適量。

功效

益氣健脾
養胃。

制法

先將小麥淘洗乾淨，
加熱水浸脹；將粳
米和紅棗洗淨；桂
圓肉切成細丁。然
後將小麥、粳米、
紅棗、桂圓放入砂
鍋中，共同煮成粥。
起鍋時再加入白糖。

氣虛食療：小麥紅棗粥
(《本草綱目》)



原料

胡桃仁50克，
粳米100克。

功效

補腎固精，溫肺定喘。
陰虛火旺及痰熱咳嗽
者不宜食用。

制法

胡桃仁切成細米粒樣
大小備用粳米淘洗乾
淨備用。粳米放入鍋
內，加清水，旺火燒
沸後，在改用小火煮
至粥成，然後加入胡
桃，候兩三沸即可。

陽虛食療：胡桃仁粥
(《海上集驗方》)



原料

當歸20克，
生薑30克，
羊肉500克，
黃酒、食鹽
各適量。

功效

溫中補血，祛寒止痛。
適用於產後血虛，腹
中冷痛，寒疝腹中痛，
以及虛勞不足。

制法

當歸、生薑用清水浸軟，
切片備用。羊肉剔去筋膜，
放入開水鍋中略燙，除去
血水後切片備用。當歸、
生薑、羊肉放入砂鍋中，
加清水、黃酒、食鹽，旺
火燒沸後撇去浮沫，再改
用小火燉至羊肉熟爛即成。

陽虛食療：當歸生薑
羊肉湯《金匱要略》



原料

百合7枚，
雞蛋黃1枚，
白糖適量。

功效

滋陰潤肺，清心安神。適用於神情不寧，沉默少言，欲睡不能睡，欲行不能行，欲食不能食，似寒無寒，似熱無熱，口苦，尿黃。

制法

百合脫瓣，清水浸泡一宿，待白沫出，去其水。放入鍋中，加清水，旺火燒沸後再改用小火煮約半小時，然後加入雞蛋黃攪勻，再沸，調以白糖(或冰糖)進食。

陰虛食療：百合雞
子黃湯《金匱要略》



原料

北沙參50g，
鐵皮石斛20g，
陳皮10g，老
鴨1隻。

功效

滋補氣陰，
健脾養胃。

制法

北沙參、鐵皮石斛、陳皮洗淨，浸泡半小時，老鴨洗淨，斬件汆水，全部材料放入湯鍋，加適量清水，大火煲滾15分鐘，小火再煲2小時，加鹽調味即成。

陰虛食療：
沙參石斛老鴨湯



原料

荷葉10g，炒薏苡仁30g。

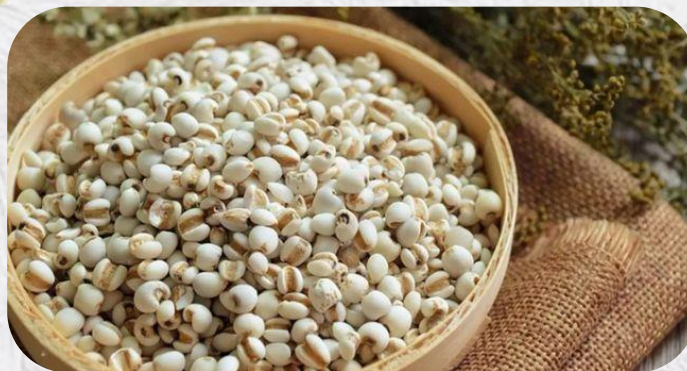
功效

利水滲濕，
清熱排膿，
化痰降脂。

制法

原料洗淨入鍋加水共煮湯。

濕熱食療：
薏苡仁飲



原料

茯苓20g，薏苡仁20g，
生姜3-4片。

功效

健脾祛濕暖胃。

制法

原料洗淨入鍋加水共煮湯。

痰濕食療：
茯苓薏米姜茶



原料

佛手瓜200g，豆豉20g，紅椒片10片、鹽5g、味精3g

功效

佛手瓜對男女因營養原因引起的不育症，尤其對男士性功能衰退有益。

制法

佛手瓜去皮、洗淨切薄片，豆豉用水快速沖洗；鍋中加水燒沸，下入佛手瓜焯燙後撈出，鍋中加油燒至八成熱，下入紅椒片、豆豉炒香後，再下入佛手瓜片炒熟，調入鹽、味精即可。

氣鬱食療：
豉汁佛手瓜



原料

金針菜20g，
酸棗仁20g，
遠志10g。

功效

金針菜性平味甘，功能
養血平肝，安神解憂。

制法

上三味炒至半熟，搗碎研
成細粉。睡前一次服完，
10~15天為1個療程。

氣鬱食療：
金針酸棗粉



原料

白蘿蔔1條，
豆腐1塊，姜
3-5片。

功效

消食通氣，生津潤燥

制法

白蘿蔔切片，與姜放入和
水煮沸，15分鐘後加入豆
腐，可加鹽調味。

氣鬱食療：
白蘿蔔豆腐湯



原料

玫瑰花30朵，
冰糖適量。

功效

理氣解鬱，和血散瘀。
適用於月經不調。

制法

玫瑰花去心蒂，洗淨，放
入砂鍋中，加清水濃煮，
調以冰糖進食。

血瘀食療：玫瑰花湯
(《飼鶴亭集方》)



原料

山楂10g，紅豆15g，
南瓜50g，大米
100g，冰糖適量。

功效

消食健脾，行氣活血。

制法

大米和紅豆提前浸泡半小時，南瓜切塊。加入清水1500ml，與材料共煮40分鐘，最後加入冰糖。

血瘀食療： 山楂紅豆粥



原料

陳皮5g，山楂8g，
洛神花8g。

功效

消滯化濕，胃酸過多及
脾胃虛寒人士慎用。

制法

將材料以熱水沖焗5分鍾，
即可飲用。

健脾消食食療：
陳皮洛神花茶





謝謝

以上建議謹供參考，如有任何查詢，請諮詢註冊中醫師。



請掃描二維碼以填寫活動問卷，謝謝您的參與！