

「跨代共學中醫樂計劃」 中醫社區推廣服務 中醫改善體質的方法



簡報設計組成員：

劉馨蔓、趙津竹、鄺超林、程曜芳、熊小華、鍾志榮、鍾潤連

資助機構：



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。

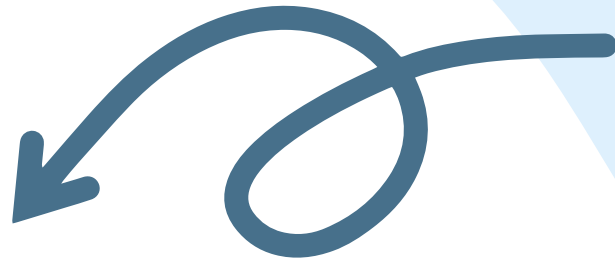
- 01. 中醫體質概述
- 02. 九種體質介紹
- 03. 食療建議
- 04. 穴位養生

An illustration of three people in a meeting. A man in a blue shirt stands in the center, holding a large orange folder. He is flanked by two seated people, a man and a woman, both in blue shirts. They are all looking at the folder. In the background, there is a whiteboard with a grid pattern and a pink bookshelf. The scene is set within a light blue circular frame with decorative swirls.

目錄



定義：人體係喺先天稟賦同後天獲得嘅基礎上形成嘅穩定特質，包括形態、功能同心理狀態。



1、中醫體質概述

中醫根據個人的身體特徵，將體質分為九大類，分別是平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質和特稟質。這些不同的體質與疾病相關，我們可以根據體質提供適合的飲食和調理方法，幫助預防疾病和增強體質。

1、中醫體質概述

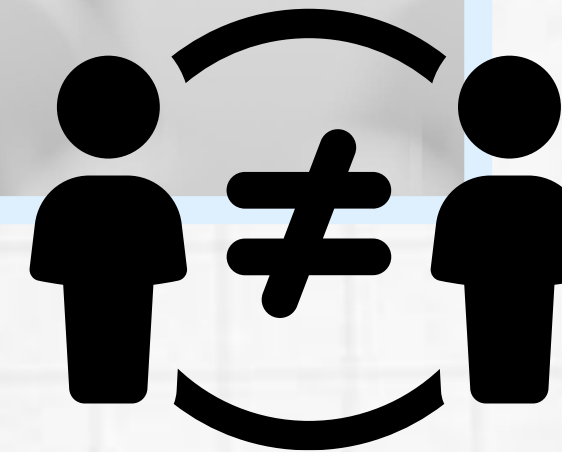
中醫認為個人體質差異的形成，除受先天影響外，還包括以下因素：

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。





體質對健康管理的影響



五臟六腑：

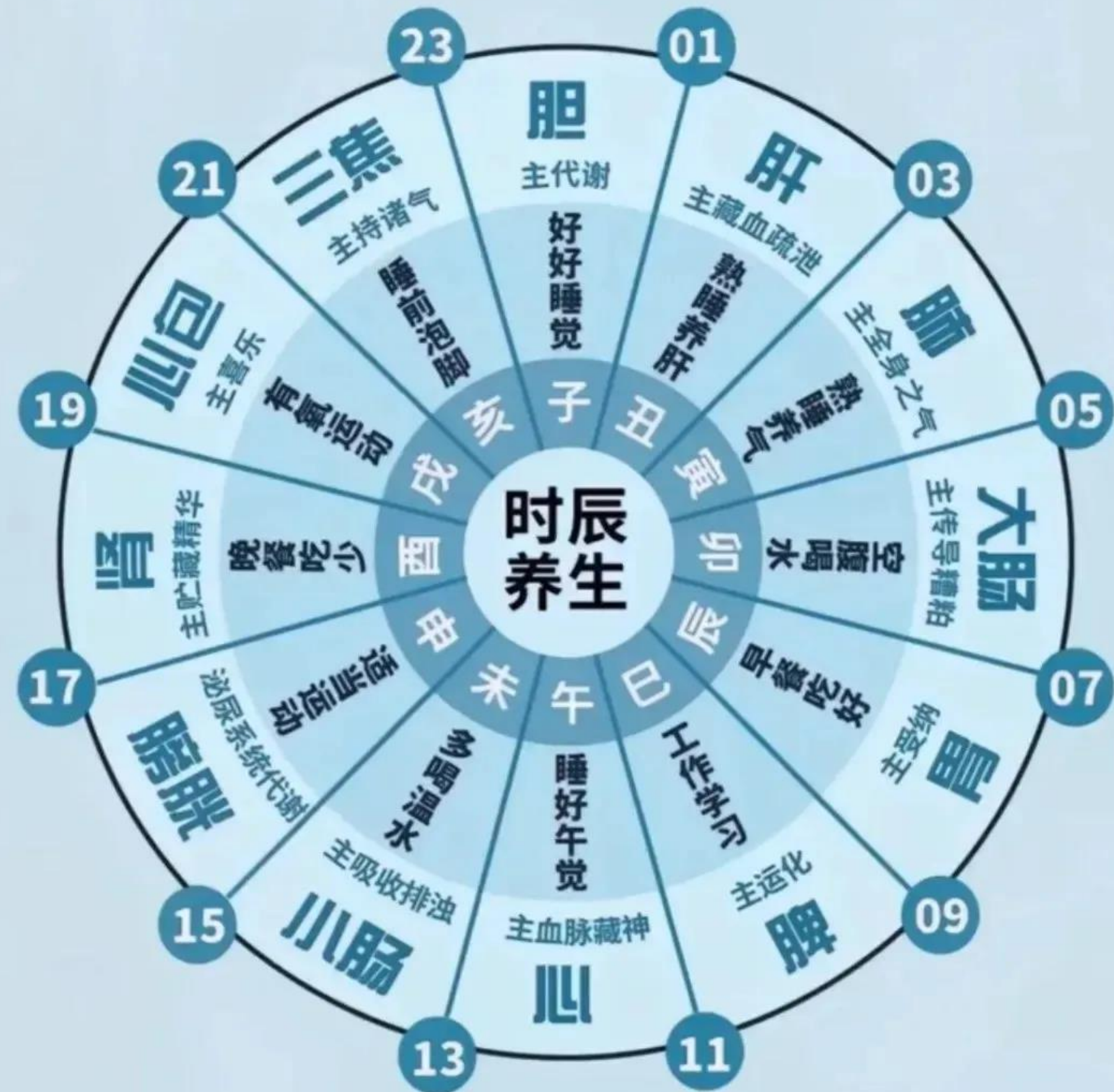
五臟指的是心、肝、脾、肺、腎，六腑則是膽、胃、大腸、小腸、三焦、膀胱，這些是人體內臟器官和系統的統稱。五臟和六腑共同構成了人體有機統一的整體，保持著身體的健康和生命活動。



體質對健康管理的影響

五臟六腑在24小時不同時段，執行不同功能。
應時調養，以利五臟六腑正常運化，有助人體養生保健。

十二时辰养生表



體質對健康管理的影响

中醫的時間觀：一天與一年的陰陽變化



日出：陽氣初升



日中：陽氣最盛



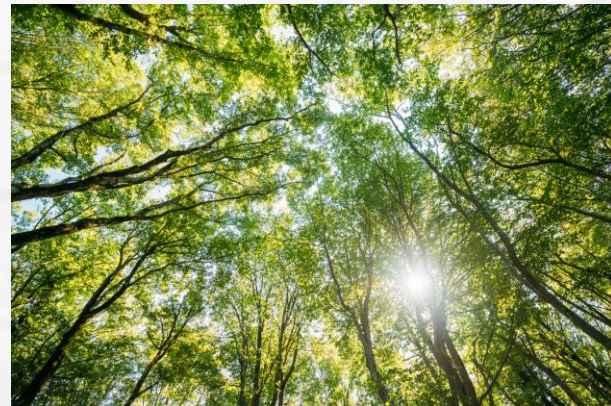
黃昏：陰氣初長



夜半：陰氣最盛



春：春天萬物復甦，
適合發展與生長。



夏：夏天陽光充足，適
合活動與消耗能量。



秋：秋天氣候轉涼，
適合收穫與儲存。



冬：冬天寒冷，應該
保持靜養與內斂。

中醫體質分型

氣血陰陽

氣虛質：容易疲倦、面色微黃、胃口不佳、大便較稀、小便清長、不愛喝水

血虛質：女性血經量少、精神不佳、容易疲倦、四肢易冷、頭髮乾枯。

陽虛質：精神萎靡、大便質稍、男性易發生陽萎、早洩等症狀。

陰虛質：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。

燥濕

濕氣質：身體局部水份過剩、浮腫、腸鳴、多痰、易發腹瀉

燥質：表現為皮膚乾燥、口燥咽乾、便秘等，可能伴隨有心煩、失眠等症狀。

中醫體質分型基於每個人的個體差異、氣血陰陽平衡、環境影響與病理發展，旨在提供針對性的健康調理與治療方案。





2、中醫九種體質

「體質」就是人因為遺傳及外在環境的影響，在生長、發育、衰老的過程中形成的結構、功能和代謝上相對穩定的特殊狀態。這種特殊狀態會影響到生理反應產生特異性，或容易感染某種致病因子而產生病變。

平和質

平和质



【正常】阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征

特點

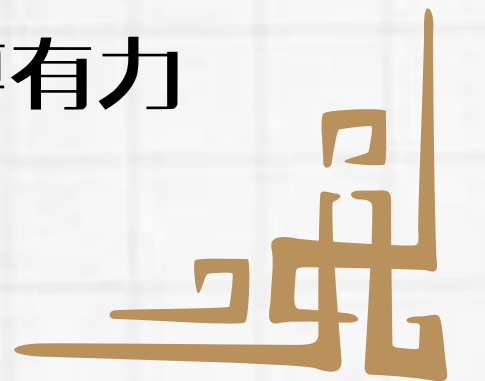
- 面色紅潤，膚色光澤
- 頭髮稠密且有光澤
- 目光神采奕奕
- 精力充沛，不易疲勞
- 耐寒熱，睡眠良好
- 食慾正常，大小便正常

舌象

- 舌質紅潤，舌苔薄白或微黃

脈象

- 脈象和緩，力度適中，脈搏有力且均勻



質虛氣

特點

- 容易呼吸短促，接不上氣
- 喜歡安靜，不喜歡說話，說話聲音低落
- 容易感冒，常出虛汗
- 經常感到疲乏無力

气虚质

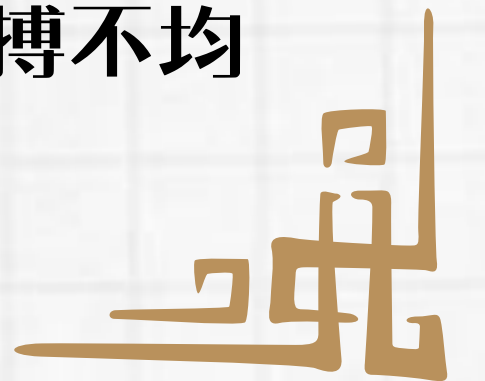


舌象

- 舌質淡紅，舌苔薄白，舌邊有齒痕

脈象

- 脈象細弱，力度較小，脈搏不均勻



陽虛質

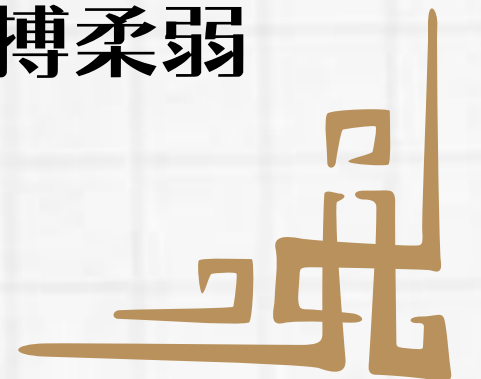
特點

- 總是手腳發冷
- 胃脘部總是怕冷
- 衣服比別人穿得多，耐受不了冬天的寒冷，夏天耐受不了空調房的冷氣
- 喜歡安靜
- 吃喝涼的東西總會感到不舒服
- 容易大便稀溏，小便顏色清而量多
- 舌質淡白，舌苔薄白

舌象

脈象

- 脈象沉細，力度較小，脈搏柔弱



問陰虛質

特點

- 經常感覺身體、臉上發熱
- 耐受不了夏天的暑氣
- 皮膚乾燥，經常感到手腳心發熱
- 面頰潮紅或偏紅
- 常感到眼睛乾澀
- 經常口乾咽燥
- 經常大便乾結
- 舌質紅，舌苔乾燥

舌象

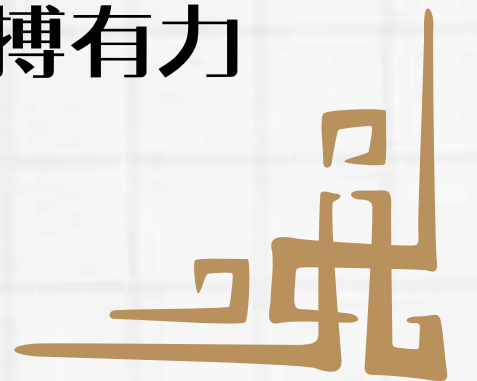
脈象

- 脈象細數，力度較強，脈搏有力但快

陰虛質



【缺水】形體偏瘦，口干舌燥，人體容易缺水



問血瘀質

血瘀質



【长斑】血行不畅, 肤色晦暗, 色素沉着, 容出现瘀斑

特點

- 皮膚上出現紫瘀斑（皮下出血）
- 皮膚乾燥粗糙
- 常常出現疼痛
- 面色灰暗或有色素沉著，黃褐色斑塊
- 眼眶經常暗黑，眼睛有紅絲
- 刷牙時牙齦容易出血

舌象

- 舌質蒼白，舌苔薄白或無苔

脈象

- 脈象細弱，時而無力，脈搏不穩



問 痰濕質

特點

- 出汗多而粘膩
- 手足心潮濕多汗
- 常感到肢體酸困沉重，不輕鬆
- 面部經常有油膩感
- 嘴裏經常有粘粘或甜膩的感覺，平時痰多

舌象

- 舌苔黃膩

脈象

- 脈象滑數，力度適中

痰濕質



从新学校健康说

品

問 濕熱質

特點

- 面部和鼻尖光亮，易生粉刺、瘡疔
- 常感到口苦、口臭，或嘴裏有異味
- 經常大便粘滯不爽
- 小便有發熱感，尿色發黃
- 女性常帶下色黃
- 男性陰囊總是潮濕多汗

濕熱質



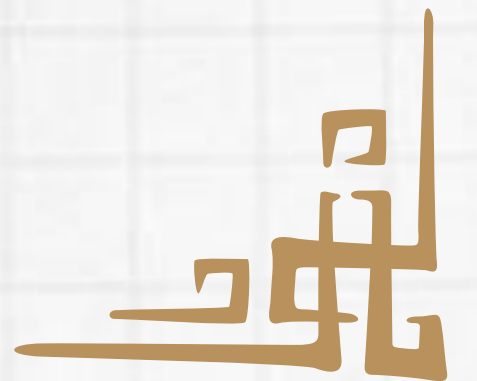
頭部也飲食健康

舌象

- 舌質紅，舌苔黃膩

脈象

- 脈象滑數，力度適中



肝氣鬱質

气郁质



【郁闷】气机郁滞，神情抑郁，忧虑脆弱等

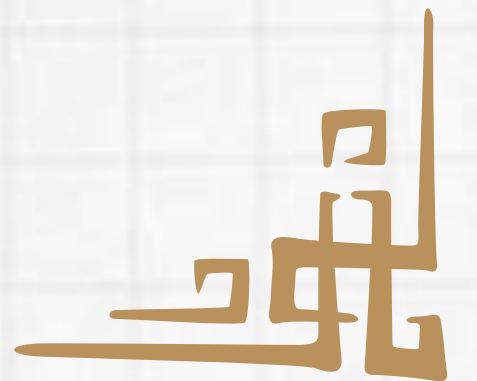
特點

- 常感到悶悶不樂，情緒低沉
- 易緊張，焦慮不安，多愁善感，感情脆弱
- 容易感到害怕或受到驚嚇
- 常感到乳房及兩脅部脹痛，常有胸悶的感覺
- 經常無緣無故地嘆氣
- 容易心慌，心跳快
- 喉部經常有堵塞感或異物感
- 經常失眠
- 舌質正常或淡紅，舌苔薄白

舌象

脈象

- 脈象弦細，力度不均



問 特稟質

特點

- 過敏體質，即使不是感冒，也經常鼻塞、打噴嚏、流鼻涕
- 容易患哮喘
- 容易對藥物、食物、氣味、花粉季節過敏
- 皮膚容易起蕁麻疹
- 皮膚常因過敏出現紫紅色瘀點、瘀斑
- 皮膚常一抓就紅，出現抓痕
- 舌質紅，舌苔薄白或無苔

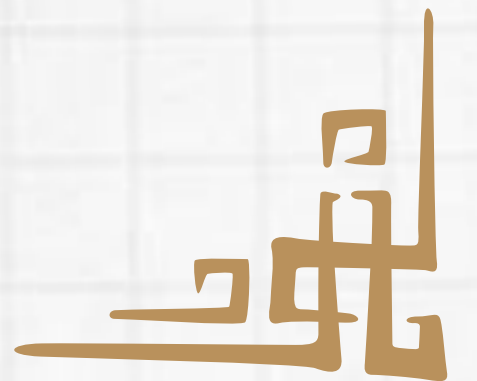
特稟質



舌象

脈象

- 脈象浮數，力度較弱



! 2、中醫九種體質

只憑這個資料，也許還未能辨別自己屬於哪一類體質，特別是脈診的表現，如果沒有接受嚴格的中醫訓練和實踐，就無從判斷。所以，要確定自己是什麼體質，應該向中醫師請教。

知道自己的體質後，就可以通過食療來養生。



3、食療建議

食物的四性五味

四性：溫、熱、寒、涼

五味：辛、甘、酸、苦、鹹



3、九種體質食療湯水



- 適合**一般人**“平補陰陽”的三種食物：

1.米飯：米飯易於消化，能為身體提供充足的能量，適合氣虛者日常食用。

2.紅棗：具有補血養氣的效果，適合日常食用，可以加入粥中或直接食用。

3.雞肉：溫補的食材，適合氣虛者，尤其是炖湯時更能發揮其滋補效果。

這些食物有助於增強體質，平衡陰陽，適合一般人作為日常飲食的一部分。

3、九種體質食療湯水

01. 小兒發育期

- 新陳代謝旺盛時，應加強物質供應，選用營養易吸收的食物，如蛋、牛奶、豆漿、肉類、蔬菜、水果等。

02. 婦女產後坐月期

- 氣血驟虛需根據不同體質進行適當調養，特別是產婦產後可能出現的血虛、氣虛、陰虛等現象。

03. 更年期與老年期

- 正常體質者可適量服用平補腎陰與腎陽的食物，如桑寄生、巴戟天、仙靈脾、桑椹子、女貞子、核桃仁、黑芝麻等。
- 這些食物有助於延緩衰老及預防老年病的發生。

正常體質的食物養生—**平補陰陽**

正常體質指臟腑氣血功能均屬正常的人。

當然無需藥治，只有養生保健法。

但有幾種情況要特別處理。



3、九種體質食療湯水



- 氣虛體質的食物養生—益氣養血

黨參北芪瘦肉湯（補氣）

材料：黨參15 克、北芪15克、陳皮1片、紅棗5粒，茯苓 15克、瘦肉半斤、水2公升

製法：瘦肉洗淨切塊，汆水去血污
洗淨其餘材料

將所有材料放進煲，滾起後轉中火煲約1.5小時，加鹽調味即可飲用

*注意體質實熱、陰虛、容易口腔潰瘍、口乾咽痛等人士則不宜飲用。

3、九種體質食療湯水

- 氣虛體質的食物養生—益氣養血



五紅湯（養血）

材料：紅豆30克、紅皮花生30克、紅棗8粒、枸杞子15克、紅糖20-30克

製法：

洗淨材料，以清水滲泡紅豆、花生30分鐘或以上

不用換水，將紅豆和花生連水放入鍋中，加水至約1.5公升，加入紅棗、杞子煲1.5小時

收火前10分鐘，加進紅糖調味，甜度可酌量調節

***注意**脾胃偏熱、胃滯腹脹、消化不良者不宜飲用。

五行學說中，普遍紅色食物都有助補血，紅豆可助利水，紅棗可養血安神、改善睡眠，枸杞有補肝腎效果。

陽虛質

陽虛體質的食物養生—壯陽祛寒



1、肉蓯蓉寄生羊肉湯

材料：肉蓯蓉、桑寄生各15 克、羊肉 500 克

製法：將羊肉切塊氽水後與肉蓯蓉、桑寄生一併放入湯鍋內，加入2000 毫升水，大火煲滾後小火再煲約1 小時，起鍋前加適量鹽調味。有人喝湯不加鹽，喜歡喝清湯，但實際上這道湯以補腎陽為主，鹽不僅起到調味的作用，更有藥引的作用。

陽虛質

陽虛體質的食物養生—壯陽祛寒

2、杜仲核桃燉豬腰

材料：杜仲 25 克、核桃 25 克、豬腰 1 個

製法：將豬腰洗淨，連同杜仲、核桃一起放入大燉盅內，加750 毫升水，隔水燉約1 小時，加鹽調味後飲湯吃肉。



陰虛質

1、五心煩熱要滋陰（梁尹倩香港註冊中醫）

想改善情況，紓緩陰虛症狀，梁醫師有以下建議：

- 平日適量進食**滋陰食物**，如：雪耳、沙參、百合、石斛、花旗參
- 少吃辛辣、煎炸油膩食物
- 戒掉晚睡熬夜
- 煲湯時可適當添加有滋陰潤燥功效的食材，如：百合、石斛、花旗參。
- 滋陰潤燥湯水



陰虛質



2、紅蘿蔔海玉竹烏雞湯

功效：滋陰潤燥，紓緩口乾舌燥、皮膚乾燥、便秘等症狀。

材料：紅蘿蔔2條、五指毛桃80克、海玉竹20克、烏雞1隻、蜜棗2枚

做法：

- 所有材料洗淨，紅蘿蔔去皮切塊；烏雞汆水備用。
- 鍋中加入2000毫升水，放入全部材料，武火煮至水滾，調文火煮1小時，最後下鹽調味即可。

滋陰應根據五臟六腑的不同缺失進行處理：

- 1.肺陰受損**：用去心的雪梨1個、北沙參2兩、玉竹或海竹1兩、響螺1兩、瘦肉0.5斤，隔水燉2小時，水量6飯碗，可按比例增減。
- 2.心陰受損**：可用花旗參3錢泡水代茶，或用生地5錢、麥冬5錢、柏子仁5錢、炙甘草2錢加紅糖煲糖水（四人份）。
- 3.脾陰受損**：用黨參2兩、白術5錢、茯苓5錢、扁豆2兩煲瘦肉1斤（四人份）。

。

常用滋陰藥多為滋膩多汁，多吃容易引起胃納呆滯、腹脹等。如有這些證狀，可加入木香、砂仁、陳皮等醒脾胃藥。但最重要是掌握分寸，宜在中醫師指導下服用，體質得到改善後就停止進補。

問陰虛質

食療2

- 1. 胃陰受損**：用天冬5錢、北沙參2兩、玉竹5錢、藿山石斛3錢煲豬蹄1斤，水適量（四人份）。
- 2. 肝陰受損**：可用阿膠5錢燉瘦肉0.5斤、烏雞半隻（一人份）；或用女貞子5錢、生地3錢、首烏5錢、生薑2片燉水魚1隻，水適量（二人份）。
- 3. 腎陰受損**：宜服六味地黃丸（可購買中成藥）；或用熟地黃5錢、淮山藥2兩、杞子3錢、山萸肉5錢、生薑5片煲草龜，水適量。



腎陰虛質

血瘀質

- 血瘀質&氣鬱質的食物養生—「行氣活血」

1. 當歸三七烏雞湯

材料：烏雞：約1000克

當歸：15克，三七：25克，陳皮：5克，生薑：5片

製法：當歸和三七清洗後清水浸泡半小時

烏雞洗淨後置於燉盅，加入當歸、三七、陳皮、生薑片，加入適量水

隔水大火燉3小時，雞肉爛熟後，加鹽調味即成



(香港浸會大學中醫藥學院臨床部講師楊君軍)

問血瘀質

- 血瘀質&氣鬱質的食物養生—「行氣活血」

2. 川芎黑豆粥

材料：川芎：10克，黑豆：30克，粳米：50克

製法：所有材料洗淨，川芎用紗布包裹，和黑豆、粳米一起煮粥，食用時可加適量紅糖。



(香港浸會大學中醫藥學院臨床部講師楊君軍)

問氣鬱質

- 血瘀質&氣鬱質的食物養生—「行氣活血」
氣滯的主要病理基礎是由於氣血失調，血脈瘀滯不暢而引起臟腑組織的血液循環與新陳代謝的障礙。在調理時主要用活血的辦法，使不通者得通，不暢者流暢。

活血食物

氣滯體質的人宜進食活血食物，如使用熟田七三錢、雞一隻和瘦肉半斤，可清燉或做田七汽鍋雞（四人分量）。



質鬱氣

茶飲推薦

- 玫瑰花茶：使用玫瑰花二錢沖茶（一人分量）。
- 陳皮茶：用一小片陳皮沖茶或煲粥。
- 佛手茶：佛手可用二錢沖茶（一人分量），煲粥時用五錢（四人分量）。



30年台灣老佛手



林奇苑茶行 Lam Kie Yuen Tea

問 痰濕質

形成痰濕體質的病理基礎是濕濁滯留於體內，形成阻塞不通，因此治療這類體質，應當以**除濕**為根本。

《黃帝內經·素問·經脈別論》指出，水穀精微的氣化過程由脾、肺、腎、三焦和膀胱共同完成，其中**脾臟**最為關鍵。若脾的功能受損，會導致水濕停留在體內，形成“濕病困脾”。

肺主氣，水液循環依賴肺氣推動，因此治濕需促進肺氣。**腎陽**的氣化功能對水濕調節至關重要，**三焦、膀胱和脾**的運化功能也與腎陽密切相關。



痰湿体质 Phlegm-Dampness

- 体型圆润
- 肌肉松软
- 痰多口粘
- 爱吃甜食
- 汗粘
- 容易疲倦
- 头重重

不是中藥
itsherbs.com

問痰濕質



由於水濕內停與肺、脾、腎功能失常有關，應根據濕的位置（上焦、中焦、下焦）進行針對性治療：

- **上焦濕滯**：可用微微發汗法宣通肺氣，建議飲用羅漢果瘦肉湯。
- **中焦濕滯**：可用芳香化濕法，建議用砂仁和白豆蔻煮飯。
- **下焦濕滯**：可用淡滲利濕法，若有濕熱，建議用五花茶或淮山藥煲粥。



問濕熱質



1. 冬瓜薏米水

材料：冬瓜 1斤、生熟薏米各1兩、乾淮山8錢、蜜棗1枚（可不加）、清水適量。

做法：把冬瓜洗淨，連皮切塊備用。把其他材料清洗乾淨。大火水滾後，加入所有材料轉中小火，煲約1.5小時即可。

問濕熱質



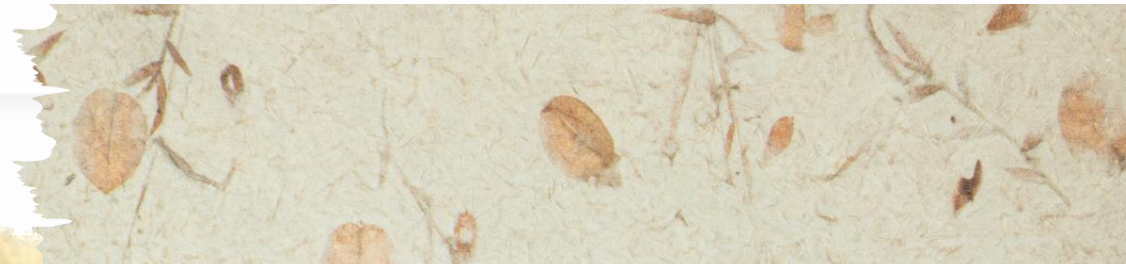
2.綠肥紅瘦湯（西瓜翠衣紅蘿蔔瘦肉湯）

材料：西瓜翠衣約4兩、紅蘿蔔1個、粟米（宜連鬚）1個、瘦肉半斤、清水適量。

做法：西瓜翠衣、紅蘿蔔洗淨，切塊備用。瘦肉汆水備用。水滾加入所有材料，轉中小火煲約2小時，加少許鹽調味即可。

氣滯體質的食物養生——行血消瘀

質熱濕



3.消暑荷葉湯

材料：乾荷葉1塊、荷梗5錢、赤小豆1兩、扁豆1兩、蓮肉1兩（蓮子去芯）、蜜棗1-2枚（可不加）、豬展1斤、清水適量。

做法：豬展汆水備用。其他材料洗淨。扁豆用白鑊炒後備用。乾荷葉略撕開數小塊備用。大火水滾後，除荷葉外，加入所有材料，轉中小火，煲約1小時，加入荷葉，再煲約1小時即可。（中醫師馬琦傑）

問特稟質



飲食方面，可根據自身過敏情況，先處理較常發較嚴重的症狀去處理，每次處理一兩個問題，效果比起每次都「大包圍」期望處理所有過敏症狀，可以控制得好，更有效。



食療建議：百合南杏潤肺湯

材料：

蓮子肉 20克

百合 20克

南杏 15克

雪耳 10克

瘦肉 100克

蜜棗



煮法：

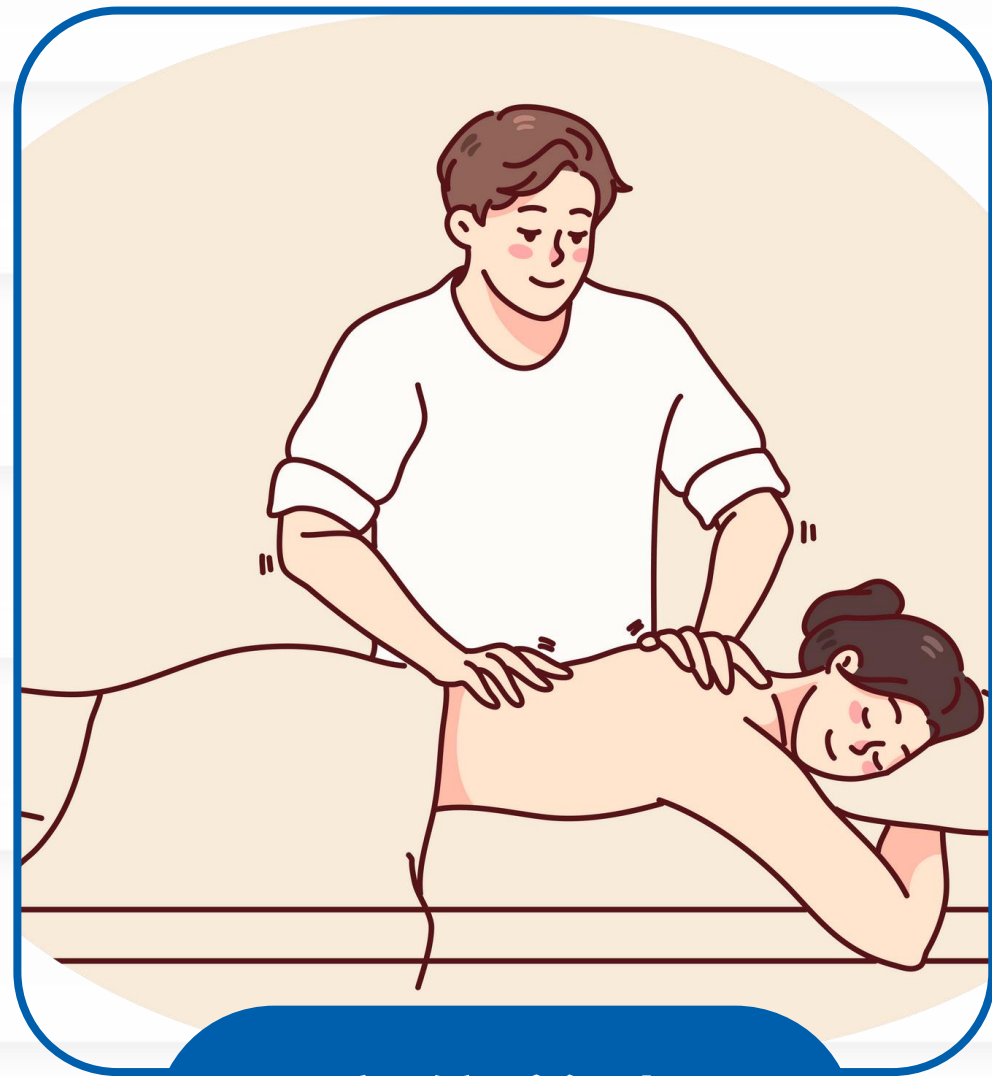
雪耳先浸泡，將材料洗淨。

鑊裏加入適量清水，放入所有材料。

武火轉文火煲一至兩小時即可飲用。

每人體質不同，飲用前可先向專業人士或中醫師查詢。

4、穴位按摩養生和緩解痛症



穴位養生

按壓經絡穴位可有效緩解病症、調理氣血，並被全球150個國家認可為無痛保健法。

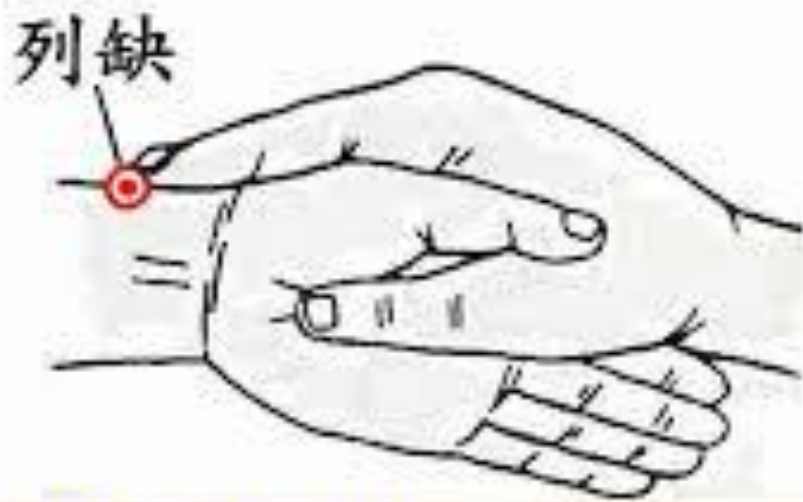
古人將全身8大穴位編寫成容易記憶的口訣，就是「八總穴」歌：「頭項尋列缺，面口合谷收，肚腹三里留，腰背委中求。心胸取內關，小腹三陰謀，坐骨刺環跳，腿疼陽陵透」

4.1) 頭頂尋「列缺」：列缺穴

頭頸部病痛不適

列缺穴位置

- 手腕側面



取穴方法

- 列缺穴在手腕上，往上量大約兩個手指的寬度，靠近手臂的內側，摸到一個凹下去的地方。



按摩方法

- 握住手腕，以大拇指按摩「列缺」穴即可。

4.2) 面口「合谷」收：合谷穴

顏面五官病痛不適，是止痛的主要穴位，更有助預防感冒和過敏等症狀

合谷穴位置

- 手背

取穴方法

- 合谷穴在手的背面，當你握拳時，手掌的拇指和食指之間的那個凹下去的地方，就是合谷穴。

按摩方法

- 除了單純用雙手拇指互相按壓，也可以用左右手的虎口對虎口，相互撞擊按壓。



4.3) 肚腹「三里」留：足三里穴

腹部、胃腸病痛不適



足三里穴位置

取穴方法

按摩方法

足三里穴又稱長壽穴，具有增強免疫力、調理脾胃、補充中氣的作用。

- 膝蓋外側
- 足三里穴在膝蓋下方，當你坐著的時候，找到膝蓋的下緣，然後往下量大約四個手指的距離，再往外側一點，摸到的凹下去的地方就是足三里穴。這個穴位在小腿的前面，靠近外側。
- 按摩「足三里」時建議採坐姿，可以用單手向下握住小腿肚的姿勢，以大拇指按摩該穴。

4.4) 腰背「委中」求：委中穴

腰背部病痛不適

委中穴位置



取穴方法

按摩方法

- 膝蓋後方
- 委中穴在膝蓋後面，當你坐下來的時候，摸到膝蓋的中間，然後往後一點，會發現有一個凹下去的地方。
- 兩手的手掌從虎口圈住膝蓋，以大拇指按摩「委中」穴。

4.5) 心胸取「內關」：內關穴

心臟、胸腔病痛不適

內關穴位置

- 手腕內側

取穴方法

- 內關穴在手腕的內側，當你把手掌朝上，找到手腕的摺痕，然後往上量大約三個手指的距離，摸到的地方就是內關穴。這個位置在手腕的內側中間。

按摩方法

- 建議採一手握著另一手前臂的姿勢，以大拇指按壓。



4.6) 小腹「三陰」謀：三陰交穴

男科、婦科、小腹病痛不適

三陰交穴位置

- 小腿內側
- 三陰交穴在小腿的內側，當你坐著的時候，找到內踝（就是腳踝內側的骨頭），然後往上量大約四個手指的距離，摸到的地方就是三陰交穴。這個位置在小腿的內側，靠近脛骨的地方。

取穴方法

按摩方法

- 建議採取類似翹二郎腿的坐姿，將右腳腳踝擱在左邊膝蓋上，以右手拇指按摩右腳的「三陰交」穴，反之亦然。



4.7) 坐骨刺「環跳」：環跳穴

腰部到大腿病痛不適

環跳穴位置

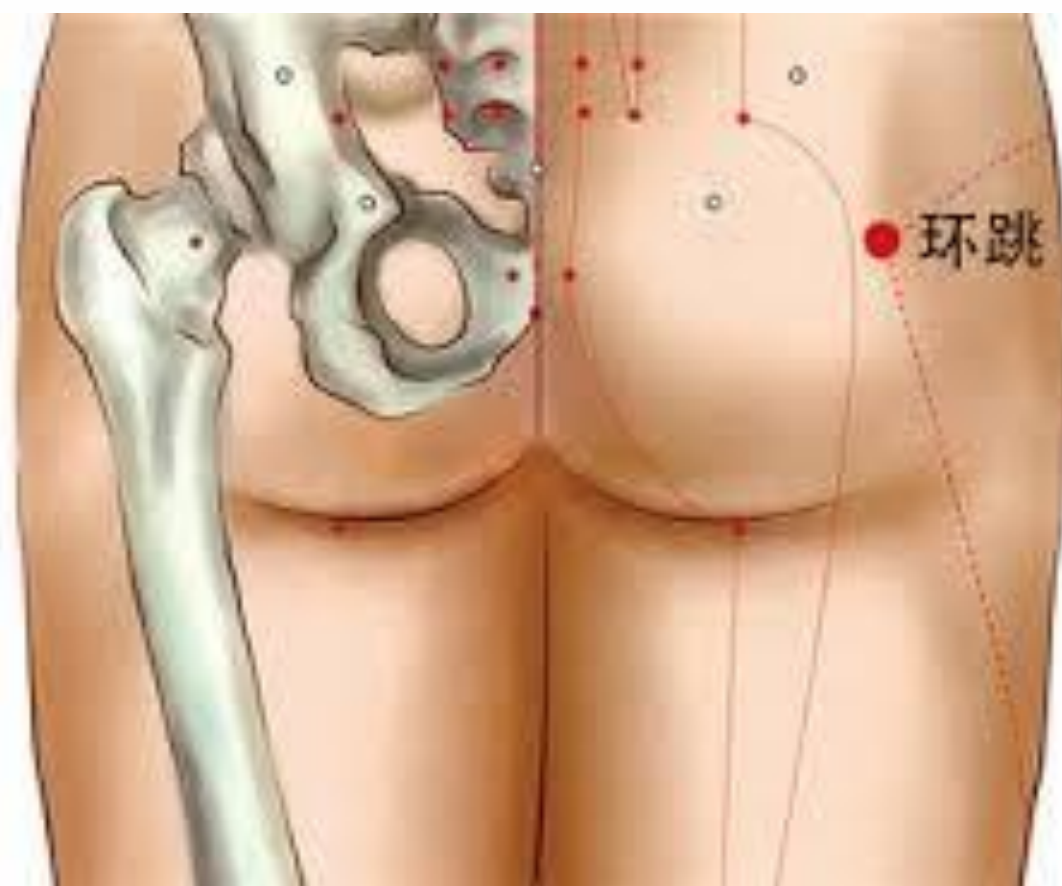
- 臀部正中央

取穴方法

- 環跳穴在大腿的外側，當你站著時，先找到你的髋關節，然後把手放在髋關節的最高點，再往外側大約一個手掌的距離，會摸到一個凹下去的地方。這就是環跳穴

按摩方法

- 以手肘尖或兩手大拇指按摩。



4.8) 腿疼「陽陵」透：陽陵泉

小腿、足踝病痛不適

陽陵泉位置

- 膝蓋下方

取穴方法

- 陽陵泉在小腿的外側，當你坐著的時候，找到膝蓋的外側，然後往下量大約三個手指的距離，摸到的凹下去的地方就是陽陵泉。

按摩方法

- 每次按摩2 ~ 3 分鐘，每天2 次。



嶺南大學中醫診所-中醫體質測試



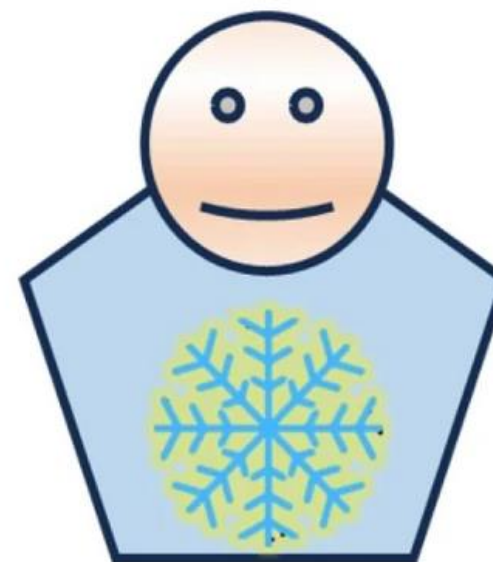
體質調養提示



LINGNAN UNIVERSITY Chinese
嶺南大學 Medicine
中醫診所 Clinic



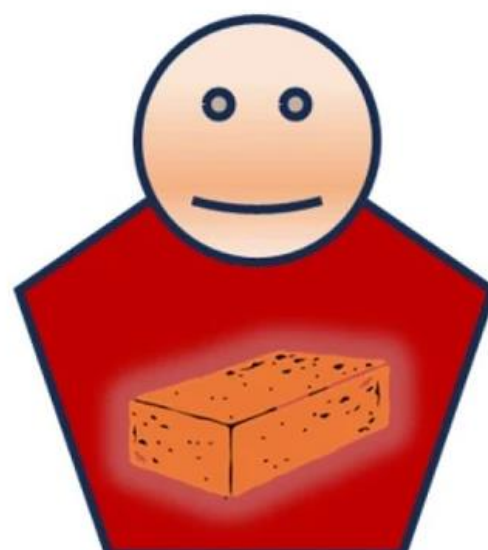
平和體質
平調即可



氣虛、陽虛、陰虛體質
屬於虛性體質，宜進補



痰濕、濕熱體質
屬於實性體質
宜祛濕化濁



氣滯、血瘀體質
屬於臟腑氣血失調
宜注意作息



特稟體質
屬於過敏類型，
須個別指導，忌亂服藥

保健足浴包

- 成份：艾葉，桂枝各15克
- 功效：促進新陳代謝，驅寒，活血
- 用法：藥包加熱水高過腳板少少，待自己可以接受的溫度就可以開始浸泡，腳泡十至十五分鐘都可以

謝謝