

三軍總醫院 中醫部

Chinese Medical Department Tri-service General Hospital

體質養生

什麼是體質？

體質是指人體在形態結構(如高矮胖瘦)、心理(如樂觀悲觀等)和生理機能等方面相對穩定的特性。包括兩方面：身體素質和心理素質。在中醫古代內經典籍中即根據人的膚色、體形、稟性個性、態度以及對自然界變化的適應能力等方面的特徵將人分為二十五種體質類型。也提出如“人之生也，有剛有柔，有弱有強，有短有長，有陰有陽”，指出人體的體質有強弱剛柔的區別，而根據體質的差異在治療上也隨之而異。

形成體質的因素

形成體質的因素可分先天和後天兩種。先天因素即稟賦，就是指父母先天的遺傳，父母強弱肥瘦的體質類型通過基因而遺傳給後代，另一方面嬰兒在母親子宮發育的營養狀況及母親懷孕時是否順利，也影響體質的形成，所以中國人相當重視養胎及胎教。

後天因素則包括年齡、飲食營養、精神、外在環境因素等，體質可隨著年齡的增長而發生變化，例如小孩臟腑嬌嫩、筋骨未堅，青壯年氣血盛，老年人氣血衰退，其機能漸漸退化。而飲食營養因素方面，西方諺語 *we are what we eat*(我們即是我們所吃的東西所建構)，近代重視營養及毒素之攝入，所以飲食因素對體質的改變佔很重要的地位。在精神因素方面，強烈的精神波動會影響人的生理，例如《紅樓夢》中描寫的林黛玉，長期處於抑鬱傷感情緒中，從而形成了多愁多病的身體。外在環境方面包括生活在不同地理環境、社會風氣條件下，及不同工作型態，也會影響體質的改變。

我是什麼類型的體質呢？

臨床上，體質可粗分為正常體質和不良體質兩大類。無明顯陰陽氣血偏盛偏衰傾向者，為正常體質；有明顯陰陽氣血偏盛偏衰傾向者，屬於不良體質。以下八種為最常見的不良體質：陰虛體質、陽虛體質、氣虛體質、血虛體質、陽盛體質、血瘀體質、痰濕體質、氣鬱體質，在一個人身上又常合併多種體質交互存在，所以需由醫師判斷體質的狀況較為準確。

我要如何改變體質呢？

在中醫理論指導下，根據不同體質，採用相應的養生方法和措施，糾正體質之偏頗，從而達到防病延年的目的是養生的基本原則。體質養生的方法可分為飲食調養、精神調攝及體育鍛煉等方面，一般來說，我們建議，在食物方面多食用平和的食物，少食用寒性食物如西瓜、椰子、蕃茄、橘子，熱性食物如辣炸類的。而精神調攝方面，常保持心理平衡，增進生活的信心與建立正當的價值觀，時時保持正念，加強道德修養，避免情感及情緒上過度波動都是養生的重要原則。體育鍛煉的部份則可學習太極拳、八段錦、瑜珈等養生運動，注意運動環境之品質並保持良好的運動習慣都可強化體質。

三總醫世代電子報 第 0017 期 2005 年 9 月 23 日

作者：三軍總醫院中醫部林健蓉醫師