

三軍總醫院 中醫部

Chinese Medical Department Tri-service General Hospital

調整體質從根本做起

體質的概念是中國醫學與西方醫學不同的一大特色。中國醫學認為體質是由先天遺傳和後天影響所形成，在形態結構、功能活動方面，原有的、相對穩定的個體特性，並表現為與心理性格相關性。

從大眾比較瞭解的體質分類來看，可以分為陰虛（熱性）體質、陽虛（寒性）體質、氣虛體質、血虛體質。

陽虛（寒性）體質可以用下面的問題來概括：

當一般人覺得環境溫度或氣候，適宜或涼爽，是否覺得四肢冰冷？

是否比較怕冷，會穿比較多的衣服？

是否覺得小便次數比較多，顏色淡淡的且量很多？

是否容易大便稀稀軟軟不成行？

是否覺得身體容易浮腫？

陰虛（熱性）體質可以用下面的問題來概括：

是否容易覺得手腳掌心或身體熱熱的？

是否舌頭或口腔內容易有破洞疼痛？

是否容易因為一點小事，甚至沒有什麼事情，而覺得急躁生氣？

是否容易覺得口渴、喉嚨乾，且喝水後很快又口渴了？

是否容易失眠？

氣虛體質可以用下面的問題來概括：

是否容易稍微做一些活動，就覺得疲倦全身無力？

是否平時會覺得呼吸不順暢，要深呼吸或嘆口氣才會覺得舒暢？

是否容易突然站起來時，覺得天旋地轉或眼前發黑？

是否容易稍微活動呼吸變得很快很喘？

是否睡眠時間應該夠了，卻仍覺得睡不飽？

血虛體質可以用下面的問題來概括：

是否容易突然站起來時，覺得天旋地轉或眼前發黑？

是否容易維持某種固定姿勢時，覺得身體或手口有麻木感？

是否很容易掉頭髮？

是否容易失眠？

三軍總醫院 中醫部

Chinese Medical Department Tri-service General Hospital

根據不同的體質傾向，有我們有不同的建議：

虛寒體質：宜溫熱及平性食物，減少寒涼食物攝取，緩和運動，不宜劇烈運動，多曬太陽

虛熱體質：宜寒涼及平性食物，減少溫熱食物攝取，不宜熬夜，減少看電視及電腦，少曬太陽，運動時間不宜過長

平性體質：宜均衡飲食，適當運動

三總醫世代電子報 第 0046 期 2007 年 10 月 5 日

作者：中醫部