



體質與食療

註冊中醫師
周玉弦(008085)



目錄

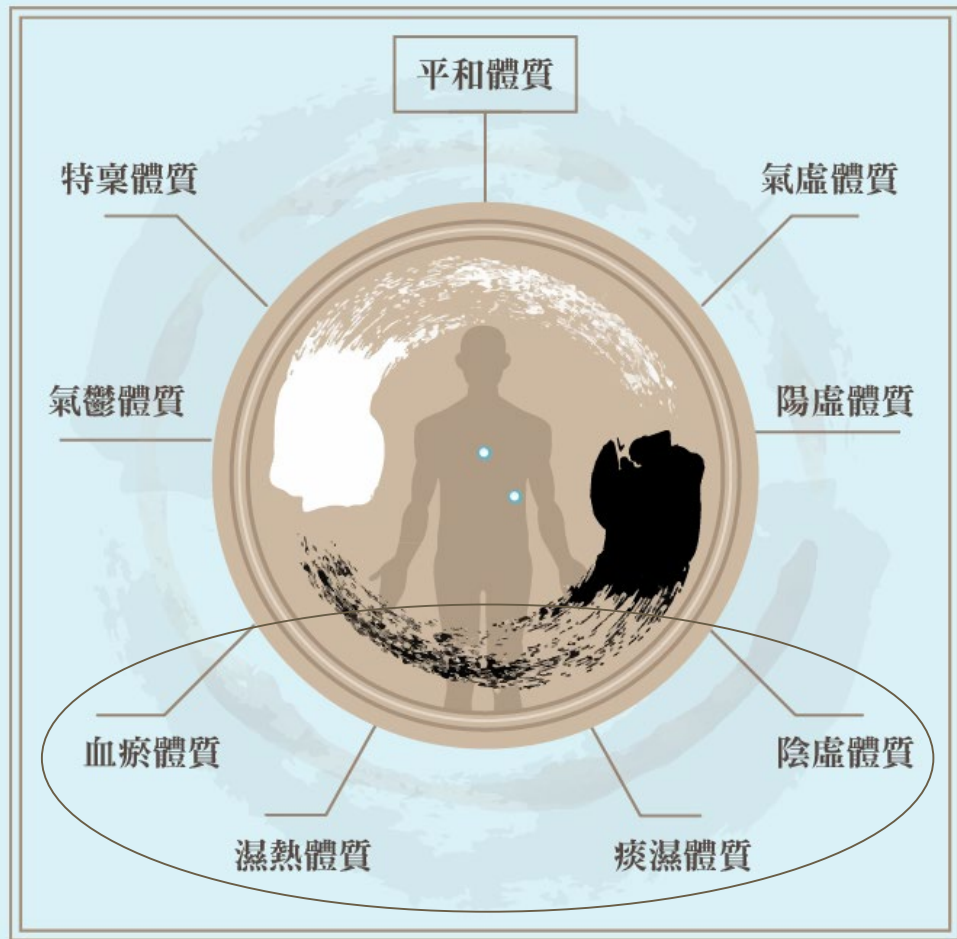
- 你的體質是什麼？
- 食療是什麼？
- 我應吃什麼？



九型體質

- ❖ 體質：
 - 人受先天和後天影響，而呈現的一個生存狀態
 - 綜合形體結構、生理功能和心理狀態等方面的特質

- 可重疊
- 有比例上的不同
- 可改變





平和體質

- ❖ 體型特徵
 - 均稱健壯
- ❖ 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
 - 舌色淡紅，苔薄白，脈和有神
- ❖ 心理特徵
 - 性格隨和開朗





濕熱體質

- ❖ 體型特徵
 - 偏胖或蒼瘦
- ❖ 常見表現
 - 易口苦口乾，身重困倦
 - 面垢油光，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
 - 舌質偏紅，苔黃膩，脈象多滑數
- ❖ 心理特徵
 - 性格多急躁易怒





痰濕體質

❖ 體型特徵

- 體形肥胖、腹部肥滿鬆軟

❖ 常見表現

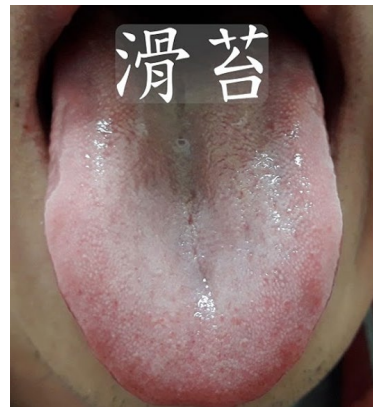
- 面部皮膚油脂較多，多汗且粘，胸悶，痰多
- 面色淡黃而暗，眼胞微浮，容易困倦，口粘膩或甜，身重不爽
- 喜食肥甘甜粘，大便不實，小便不多或微混
- 舌質偏淡，苔白膩，脈象多滑

❖ 心理特徵

- 性格偏溫和穩重恭謙，和達，多善於忍耐

❖ 對外界環境適應能力

- 對梅雨季節及濕環境適應能力差





氣虛體質

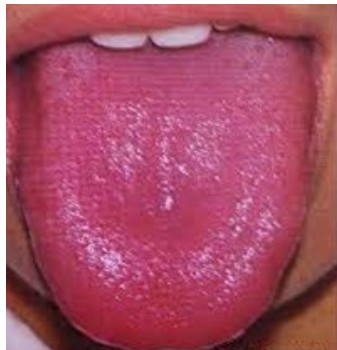
- ❖ 體型特徵
 - 肌肉不健壯
- ❖ 常見表現
 - 語音低怯，氣短懶言，肢體容易疲乏，精神不振，易出汗，
 - 面色偏黃或白，目光少神，口淡，唇色少華，毛髮不華
 - 大便或有便秘但不結硬，或大便不成形，有不盡感，小便正常或偏多
 - 舌淡紅，舌體胖大，邊有齒痕，脈象虛緩
- ❖ 心理特徵
 - 性格內向、情緒不穩定，膽小不喜歡冒險
- ❖ 對外界環境適應能力
 - 不耐受寒邪、風邪、暑邪





陰虛體質

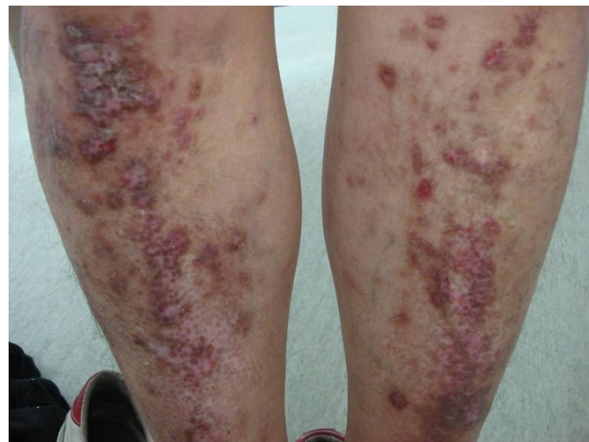
- ❖ 體型特徵
 - 形體瘦長
- ❖ 常見表現
 - 皮膚偏乾，皸裂，伴抓痕、血痂、鱗屑，夜間瘙癢明顯
 - 手足心熱，易口燥咽乾，鼻微乾，口渴喜冷飲
 - 面色潮紅、有烘熱感，目乾澀，唇紅微乾，大便乾燥，小便短澀
 - 舌紅少津少苔，脈象弦細或數
- ❖ 心理特徵
 - 性情急躁、外向好動，活潑
- ❖ 對外界環境適應能力
 - 平素不耐熱邪，耐冬不耐夏；不耐受燥邪





血瘀體質

- ❖ 體型特徵
 - 瘦人居多
- ❖ 常見表現
 - 面色晦暗，容易出現瘀斑，口唇暗淡或紫
 - 眼眶暗黑，鼻部暗滯，肌膚乾
 - 皮膚增厚，偏暗或色素沉著，觸之較硬
 - 女性多見痛經、閉經、或經血中多凝血塊、或經色紫黑有塊
 - 舌質暗有點、片狀瘀斑，舌下靜脈曲張，脈象細澀或結代
- ❖ 心理特徵
 - 性格心情易煩，急躁健忘

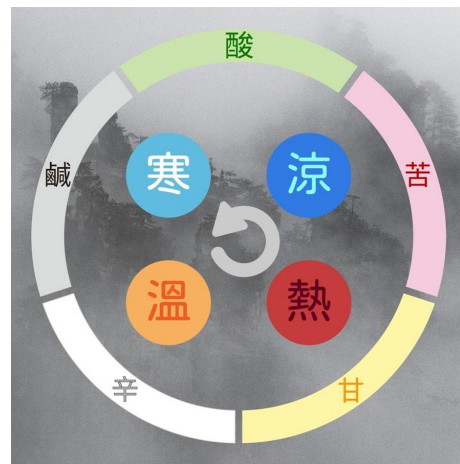




食療

- ❖ 藥食同源
- ❖ 利用食物本身的偏性，用以達致平衡身體陰陽的效果
 - 四氣: 寒、熱、溫、涼
 - 五味: 酸、苦、甘、辛、鹹
 - 歸經

- ❖ 保健作用
- ❖ 治療作用





能否靠食療治病？

- ❖ 體內陰陽氣血輕微失和的人（亞健康者），有一定的功效
- ❖ 真正患病的人，須透過中醫藥來治療
- ❖ 藥物藥性較強，糾偏作用更強
 - 安胎：檸檬 VS 續斷



濕熱體質

❖ 治療原則: 清熱化濕

❖ 飲食調養

➢ ✓ 清淡

➢ ✗ 肥膩厚味、燥烈之品

➢ 蔥、薑、蒜、韭、椒等辛味之品



土茯苓淮山牛蒡湯(2人份)

[食材]: 鮮土茯苓70克 鮮淮山1/2條 鮮牛蒡1/2條
扁豆30克 腰果20克 水3升

- [做法]: 1.將土茯苓切薄片、並與扁豆和腰果一同洗淨。
- 2.將鮮淮山去皮切件，鮮牛蒡刮走外層污泥洗淨後切件。
- 3.煲滾水後，放入所有材料。
- 4.水滾後，轉慢火煲1.5小時完成。



土茯苓 《本草綱目》

【基原】百合科植物光葉菝葜的乾燥塊莖。

【性味歸經】甘，淡，平。入肝、胃經。

【功效】解毒，除濕，通利關節。

【應用】

- 1.楊梅毒瘡，肢體拘攣：可單用水煎服。可金銀花、白鮮皮、甘草同用。
- 2.淋濁帶下，濕疹瘙癢：常與木通、篇蓄、蒲公英、車前子同用。與生地、茵陳等配伍，可用於濕熱皮膚瘙癢。
- 3.痈腫瘡毒：研為細末，與醋調敷，治療痈瘡紅腫。

【使用注意】肝腎陰虛者慎服。





牛蒡 《本草綱目》

- 【基原】菊科植物牛蒡的根。
- 【異名】惡實根、鼠粘根、牛菜。
- 【性味歸經】苦，寒。入心、肺經。
- 【功效】疏風散熱、解毒消腫。
- 【應用】



- 1.熱攻心，煩躁恍惚：牛蒡根搗汁1升，食後分為三服。
- 2.熱毒牙痛，齒齦腫痛：牛蒡根1斤，入鹽花1錢，銀器中熬成膏，塗齒齦上。



山藥 《藥譜》

【基原】薯蕷科植物薯蕷的塊莖。

【異名】薯蕷，懷山藥，白藥子。

【性味歸經】甘，平。入肺、脾、腎經。

【功效】益氣養陰，健脾補肺，固腎止遺。

【應用】

1. 倦怠乏力，不思飲食，口渴咽乾：與粳米煮粥溫食。
2. 虛勞咳嗽的輔助治療：山藥搗爛半碗，加蔗汁半碗和勻，溫熱飲之。
3. 尿頻，滑數不禁：白茯苓、山藥等量，為末加米湯調服。
4. 白帶量多色清質稀，綿綿不斷：配芡實煮粥溫食。
5. 消渴：鮮山藥蒸熟，每次90~120g，飯前食。





白扁豆 《本草綱目》

【基原】豆科植物扁豆的白色成熟種子。

【性味歸經】甘，淡，平。入脾、胃經。

【功效】健脾，化濕，消暑。

【應用】

- 1.脾胃虛弱，飲食不進而嘔吐泄瀉：白扁豆1斤半，人參，白茯苓、白朮、炙甘草、山藥各2斤。蓮子肉、桔梗、薏苡仁、砂仁各1斤，研為細末。每服2錢，棗湯調下
- 2.婦人赤白帶下：白扁豆炒黃為末，米飲調下。
- 3.伏暑引飲，口燥咽乾：用白扁豆、厚樸各2錢，香薷2錢。水1盞，入酒少許，煎7分，沉冷。不拘時服。
- 4.慢性腎炎、貧血: 扁豆30g，紅棗20粒。水煎服

【使用注意】不宜多食，以免壅氣傷脾。健脾止瀉宜炒用；消暑養胃解毒宜生用



痰濕體質

- ❖ 治療原則: 健脾化濕
- ❖ 飲食調養
 - ✓ 益氣健脾、祛濕化痰食物，如黃豆、扁豆、苡米等
 - ✗ 易生痰化濕食物，如黃芽白、甜品等
- ❖ 體育鍛煉
 - ✓ 多做運動，微汗出



猴頭菇排骨湯(4人份)

[食材]: 猴頭菇200克 蒜頭5顆 薑1片 排骨1斤
山藥300克 鹽少許 陳皮1片

- [做法]:
1. 把陳皮浸軟
 2. 排骨放到煮開的水燙一下，用漏勺瀝乾撈出
 3. 把焯好的排骨放進煮開的鍋水，放入姜片，大火煲沸改小火煲1小時
 4. 加入去皮、切成塊的山藥及猴頭菇，放入排骨湯中燉1小時
 5. 最後加入適量的鹽調味



猴頭菇 《全國中草藥匯編》

【異名】猴頭菌，獼菌，刺獼菌，猴菇。

【性味歸經】甘、平。入脾、胃經。

【功效】健脾養胃，安神。

【應用】

- 1.消化不良：水煎黃酒為引服。
- 2.神經衰弱，體質虛弱：與雞煨湯服食。
- 3.慢性肝炎：水煎服食。
- 4.胃與十二指腸潰瘍：煮湯或與粳米煮粥服食。
- 5.消化系腫瘤：與藤梨根、白花蛇舌草水煎飲服。





陳皮 《神農本草經》

【基原】芸香科植物橘及其栽培變種的成熟果皮

【異名】新會皮、廣陳皮。

【性味歸經】辛、苦、溫。入脾、肺經。

【功效】理氣，調中，燥濕，化痰。

【應用】

1. 胃脘脹痛，飽悶不適，食後尤甚：陳皮10g，墨魚骨12g，瘦肉50g，米適量。將陳皮、墨魚骨與白米煮粥，熟後加入瘦肉再煮，食鹽少許調味食用。

2. 氣血虧虛所致的身體虛弱，食欲不振：烏雞1隻，高良姜3g，陳皮3g，胡椒6g，草果2g。將烏雞去內臟，洗淨切塊。把以上藥材用紗布包紮，加入水，與雞塊同煲。

【使用注意】氣虛證、陰虛燥咳，吐血證及舌赤少津，內有實熱者慎服。





豬肉 《本草經集注》

【基原】豬科動物豬的肉

【異名】豕肉，豚肉，彘肉，豨肉。

【性味歸經】甘、鹹，平。入脾、胃、腎經。

【功效】滋陰，潤燥，益氣。

【應用】

- 1.疫症邪火已衰，津不能回，口乾咽燥者：鮮豬肉急火煮清湯涼飲。
- 2.津枯血奪，火灼燥渴，乾咳便秘，羊水不足難以分娩：豬肉煮湯去油飲。
- 3.高熱汗出過多，熱退但煩渴乏力納差者：豬瘦肉與粳米水煎取汁飲服。
- 4.體質虛弱，久病後頭暈乏力：瘦豬肉配紅棗燉服。

【使用注意】痰多慎用；不可過食。



氣虛體質

- ❖ 治療原則: 健脾益氣

- ❖ 飲食調養
 - ✓ 多食有健脾益氣作用的食物，如雞肉等
 - ✗ 易生痰化濕食物，如黃芽白、甜品等

- ❖ 體育鍛煉
 - ✓ 可做一些柔緩的運動
 - ✗ 劇烈運動/過於勞作



參雞湯(2人份)

[食材]: 春雞1隻 粳米60克 人參3支 栗子8粒 紅棗8粒 蒜頭3粒 薑3片
清水適量 大蔥1條 枸杞子少許 黑胡椒、鹽適量

[做法]:

1. 把紅棗、栗子、粳米洗淨，浸泡1小時
2. 大蔥切段，蒜頭去皮
3. 人參洗淨，切去頭部，泡水1小時
4. 用刀把雞的雞爪切掉，洗淨雞隻
5. 在雞中塞進人參、栗子、紅棗和粳米，至8成滿。用竹籤封好雞屁股和雞頸，避免材料漏出
6. 把雞放入鍋中，放入大蔥、剩餘的人參、紅棗、栗子、蒜頭、粳米和薑，加水蓋過雞身
7. 以小火燉煮約2-3小時，視乎雞的大小
8. 撈去浮在雞湯上的油脂，最後幾分鐘加入枸杞子同煮
9. 進食時，加鹽和黑胡椒便可





人參 《神農本草經》

【基原】五加科植物人參的根。

【異名】白菜參、紅參、野山參。

【性味歸經】甘，微苦，溫。入肺、脾經。

【功效】大補元氣，固脫生津，安神益智。

【應用】

- 1.中風後煩躁不食：人參30g，粟米250g，薤白15g，雞子白1枚。先煮參取汁，後下粟米煮粥，再下雞子白、薤白，候熟食之。
- 2.崩漏便血：紅參6g，粳米50g，冰糖適量。用參、米先煮粥，熟後入冰糖攪均。
- 4.虛羸不思食：人參30g，白茯苓15g，粳米100g，生姜6g。將參、苓、姜水煎取汁，後入米煮粥。
- 5.反胃吐酸水：人參末15g，生姜汁15g，粟米50g。先以水煮參、姜，後下粟米，煮為稀粥

【使用注意】陰虛陽亢及火鬱內實證忌服

雞肉



「起動、靜養、身心靈」計劃

【基原】雉科動物家雞的肉。

【異名】丹雄雞，燭夜。

【性味歸經】甘，溫。入脾、胃經。

【功效】溫中，益氣，補精，添髓。

【應用】

- 1.虛勞羸瘦，病後體弱，產後調養，食少：與山藥、枸杞子、紅棗燉湯服食。
- 2.產婦分娩當日恢復元氣，催乳：嫩公雞肉加薑略炒後蒸食。
- 3.陽痿，夜尿頻數：公雞一只，肉蓯蓉30g，蒸食。
- 4.腎虛耳聾：烏雄雞一只以酒3000ml煮熟，熱食。
- 5.風濕性關節炎，四肢酸楚麻痺，慢性腰肌損：母雞一只，老桑枝60g，燉服。
- 6.冠心病，跌打損傷：與三七燉服。

【使用注意】熱證不宜；雞翅、雞腳動風生痰助火，肝陽上亢者忌。



粳米 《名醫別錄》

【基原】禾本科植物稻的種仁。

【異名】大米。

【性味歸經】甘，平。入脾、胃經。

【功效】補中益氣，健脾和胃，除煩渴。

【應用】

- 1.脾胃虛弱型嬰兒吐奶：炒焦水煎服汁。
- 2.霍亂狂悶，煩渴，吐瀉無度：淡竹瀝20ml，炒黃粳米20g，水煎服汁。
- 3.用米湯沖奶粉喂養嬰兒可加強其營養價值。

【使用注意】宜粗不宜細。





分類	特徵
粳稻	植株較矮，秆硬，葉幅狹，穀粒短圓，米的粘性較強(但比糯米差)，脹性小
籼稻	植株較高，秆硬，葉幅寬，穀粒細長，米的粘性差，脹性大
糯米	穀粒有較短圓型，有細長型，其米粒中含有大量糊精，粘性最強，脹性小

栗子 《千金·食治》



「起動、靜養、身心靈」計劃

【基原】殼斗科植物栗的種仁。

【異名】板栗，風栗，毛板栗，栗果。

【性味歸經】甘，微溫。入脾、胃、腎經。

【功效】養胃健脾，補腎強筋，活血消腫，止咳化痰。

【應用】

- 1.脾虛腹瀉：配茯苓、大棗、粳米煮粥溫食。
- 2.幼兒腹瀉：栗粉煮粥加少許白糖調服。
- 3.腎虛腰膝無力：栗子乾加豬腎煮粥。
- 4.小兒腳弱無力，三四歲尚不能行：生栗嚼食。
- 5.筋骨腫痛：栗肉搗爛敷患處。
- 6.腰腿不遂：服食有益。
- 7.氣管炎：栗肉250g燉豬瘦肉服食。

【使用注意】量不宜多。



陰虛體質

- ❖ 治療原則: 滋陰降火

- ❖ 飲食調養
 - ✓ 養陰潛陽，宜清淡
 - 多吃蜂蜜
 - ✗ 肥膩厚味、燥烈之品
 - 蔥、薑、蒜、韭、椒等辛味之品



蜂蜜 《本草綱目》

【基原】蜜蜂科昆蟲中華蜜蜂等所釀的蜜糖。

【異名】石飴，沙蜜。

【性味歸經】甘，平。入肺、脾、大腸經。

【功效】補中潤燥，緩急解毒，潤腸通便。

【應用】

- 1.肺虛久咳，乾咳，肺癆咳嗽：百部水煎取濃汁調入蜂蜜成膏，沖服。
- 2.胃及十二指腸潰瘍：甘草、陳皮水煎取汁調入蜂蜜飲服。
- 3.慢性便秘：黑芝麻45g搗爛如泥，加蜂蜜54g，分2次熱開水沖服。
- 4.神經衰弱，肝炎等患者：食之有益。

【使用注意】痰濕內盛者不宜。



百合蓮子糖水(2人份)

[食材]: 鮮百合1個 冰糖30克 紅棗10粒
 蓮子10粒 雪耳1個 水1升

[做法]: 1. 新鮮蓮子清洗後，用牙籤去心

2. 鮮百合一片片剝下洗淨備用。

3. 雪耳浸發至發大軟身之後剪走底部深色部分及較硬身部分，再剪開一小朵朵

4. 將所有材料放入鍋內（除鮮百合外），大火煮開後再轉小火煮半小時至45分鐘

5. 鮮百合可在最後十多分鐘才加入



百合 《神農本草經》



「起動、靜養、身心靈」計劃

【基原】百合科植物百合的鱗莖

【異名】摩羅、百合蒜、夜合花、白花百合

【性味歸經】甘、微苦、微寒。入心、肺經。

【功效】養陰潤肺，清心安神。

【應用】

- 1.咳嗽不癒、或痰中帶血：款冬花、百合等份，研為細末，煉蜜為丸，細嚼咽下。
- 2.支氣管擴張、咯血：百合60g，白及120g，蛤粉60g，百部30g，研為細末，煉蜜為丸，日2~3次。
- 3.百合病：百合七八(擘)，生地黃汁1升。以上水洗百合，漬1宿，當白沫出，去其水，更以泉水2升煎取1升，去渣，合地黃汁煎取1升5合，分溫再服。
- 4.神經衰弱，心煩失眠：百合15g，酸棗仁15g，遠志9g，水煎服。

【使用注意】風寒咳嗽及中寒便溏者禁服。



蓮子 《本草經集注》

【基原】睡蓮科植物蓮的果實或種子。

【異名】蓮實，藕實，蓮肉，蓮蓬子，水丹芝。

【性味歸經】甘、澀，平。入心、脾、腎經。

【功效】健脾益氣，澀腸止瀉，益腎固精，養心安神。

【應用】

- 1.脾虛不欲食或脾虛泄瀉：蓮肉、粳米各炒4兩，茯苓2兩，研為細末，砂糖調和，5匙/次，沸水沖服。
- 2.遺精，崩漏，白帶，月經過多：蓮肉末每次10g，日2～3次或以蓮房燒炭為末每次6g溫酒送下。
- 3.胎漏或習慣性流產，孕婦腰痛：蓮肉30g燉豬肉(豬肚)食或蓮肉與糯米煮粥或蓮房炭末10g溫水送服。
- 4.心神不寧，心悸：蓮肉30g，龍眼肉15g，粳米50g，煮粥食用。
- 5.體質虛弱者：可常食。

【使用注意】大便燥結者不宜。



白木耳 《本草再新》

【基原】銀耳科植物銀耳的子實體。

【異名】銀耳，雪耳。

【性味歸經】甘、淡，平。入肺、胃、腎經。

【功效】滋陰潤肺，養胃。

【應用】

- 1.肺陰虛咳嗽，痰中帶血，陰虛口渴：銀耳10g粳米50g，冰糖10g，煮粥食。
- 2.腫瘤患者放療、化療期間為防止白細胞下降：與絞股藍、黨參、黃耆水煎取汁加粳米、薏苡煮粥服食。
- 3.高血壓病，血管硬化，便秘，月經過多者：食之有益。

【使用注意】風寒咳嗽，痰濕咳嗽，外感口乾者不宜。



冰糖 《本草綱目》

【基原】禾本科植物甘蔗的莖葉提取精製的冰片狀結晶。

【性味歸經】甘，平。入脾、肺經。

【功效】補中益氣，和胃潤肺，止咳化痰，養陰止汗。

【應用】

- 1.中焦脾胃虛弱：與粳米一同煮粥服食。
- 2.肺燥乾咳，或肺癆咳嗽：與白木耳或百合燉服。
- 3.小兒盜汗：木耳、紅棗各15g，冰糖適量，水煎分2～3次服。

【使用注意】補益時冰糖較佳且不易留濕生痰化熱。



血瘀體質

- ❖ 治療原則: 活血化瘀

- ❖ 飲食調養
 - ✓ 食活血化瘀之品，如黑白木耳

- ❖ 體育鍛煉
 - ✓ 多做運動



黑豆紅糖飲

[食材]: 黑豆30克、紅糖30克。

[做法]: 1. 將黑豆揀去雜質、洗淨

2. 把黑豆放入鍋內，加適量清水，用武火煮沸後，用文火煮，把黑豆直至熟

3. 除去黑豆留汁，加紅糖攪勻



紅糖 《醫林纂要》

【基原】禾本科植物甘蔗的莖葉經提取煉製的赤色結晶體。

【異名】黃糖，赤砂糖，紫砂糖，黑砂糖。

【性味歸經】甘，溫。入脾、胃、肝經。

【功效】補中暖胃，緩肝和血，化瘀調經。

【應用】

- 1.風寒感冒，胃寒疼痛，胃寒嘔吐：與生薑水煎飲服。
- 2.血虛頭暈，面色蒼白，血虛經少或不調：與雞蛋、紅棗、龍眼肉煮食。
- 3.婦人痛經：與益母草一同水煎飲服。
- 4.食蒜口臭：水沖含服。

【使用注意】內熱者不宜多食；痰濕盛者不宜。



黑大豆 《本草圖經》

【基原】豆科植物大豆的黑色種子。

【異名】烏豆，黑豆。

【性味歸經】甘，平。入脾、胃經。

【功效】活血利水，解毒。

【應用】

- 1.身面浮腫：黑豆加酒、水，煎服。
- 2.腎虛弱：炒黑豆、天花粉等量為末為丸，黑豆湯送服。
- 3.小兒胎熱：黑豆6g，灯芯2g，甘草3g，竹葉1g，水煎服。
- 4.斑蝥、草烏、附子中毒：黑豆煮濃汁服。



互動環節

- 互相觀察
- Q&A



資料來源

http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/nine_body_constitutions_in_chinese_medicine.html

http://www.ucn.org.hk/?c=health_cm2_1

<https://heho.com.tw/archives/5058>

譚興貴·《中醫藥膳學》