

## 《璞》跟你說養生

近年經常聽聞有中老年人在工作或運動中猝死，甚或更有年輕化的情況出現，正正反映出我們對《健康》了解不深。

吃得好不一定等於《健康》，吃得太好反而是長期病的誘因，現代都市人就是因為不良的飲食習慣和生活行為，造成很多長期病。

要《健康》必須了解什麼是“養生”。

### 何謂“養生”

“養”即保養、調養、補養、護養之道；

“生”即生命、生存、生長之意。

現代人的說法就是“延緩衰老”。養生包涵多種範疇方法，有食療養生，運動養生，精神養生等。

### 何謂“食療養生”

“食療養生”簡稱食養，又稱為飲食營養，即利用食物來影響機體各方面的功能，使身體獲得健康或治疾防病的一種方法；簡單而言就是通過“食”來對我們的身體進行保養。

中國傳統膳食講究平衡，《素問·臟法氣時論》提出了：“五谷為養、五果為助、五畜為益、五菜為充、氣味合而服用之、以補益精氣。”的原則。意即每天要食用多種不同類的食物，以維持食物來源的多樣性；以五穀為主要食糧，多吃不同種類的蔬菜、水果，攝取足夠的豆類及其製品，魚、禽、肉、蛋、奶等動物性食物來作補充。

### 要“適”“食”，必須要先對正體質

可能你會問，我每天都吃得很好，吃很多樣性的食物，為什麼身體仍常感不適？

為甚麼我的朋友說吃了某些東西好，反而我吃了之後身體會出現狀況？

問題在於你知不知道自己的體質，適合吃什麼，不宜吃什麼？

2009年頒布了《中醫體質分類與判定》標準，將人體體質分為九種基本類型。你試從下列的各種特徵中，找出自己的體質。多數人會同時兼具二或三種體質，甚或更多，甚少人是絕對平和質的。

### 一) 平和質：

平和者少病。

特徵： 體態適中，面色紅潤，精力充沛，性格開朗，耐受寒熱，睡眠良好，較少患病，對自然及社會適應力強，不愛得病。

調養方式： 吃得不要過飽，也不能過飢，不要常吃過冷過熱或不乾淨食物。多吃五穀雜糧、蔬菜瓜果，少吃過於油膩及辛辣之物。

### 二) 氣虛質：

氣虛者多汗。

特徵： 肌肉鬆軟，聲音低，易出汗，易累，易感冒，生病後抗病能力弱，且難以痊癒，易患內臟下垂，例如胃下垂等。

調養方式： 多吃具有益氣健脾作用的食物，如黃豆、白扁豆、雞肉、香菇、大棗、桂圓、蜂蜜等等。少食空心菜、生蘿蔔等。

### 三) 陽虛質：

陽虛者發涼。

特徵： 形體白胖或面色無華，口淡唇白，肌肉不健壯，喜熱飲食，常常感到手腳發涼，衣服比別人穿得多，夏天不喜歡吹空調，喜歡安靜，性格多沉靜、內向，小便清長，大便溏薄。

調養方式： 可多食牛肉、羊肉等溫陽之品，少食梨、西瓜、荸薺等生冷寒涼食物，少飲綠茶。

#### 四) 陰虛質：

陰虛者發熱。

特徵：體形多瘦長，面色多潮紅或顴紅，唇紅微乾，手足心熱，不耐暑熱，常感到眼睛幹澀，口乾咽燥，多喜冷飲，皮膚乾燥，便乾尿黃，容易失眠，不耐春夏。

調養方式：多食瘦豬肉、鴨肉、綠豆、冬瓜等甘涼滋潤之品；少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性溫燥烈之品。

#### 五) 血瘀質：

血瘀者多血。

特徵：平素面色晦滯，皮膚較粗糙，口唇色暗，肌膚甲錯，眼睛裏的紅絲很多，牙齦易出血，常有出血傾向，皮膚局部有瘀斑，或有口唇青紫或吐血、便黑。

調養方式：多食山楂、醋、玫瑰花等，少食肥肉等滋膩之品。

#### 六) 痰濕質：

痰濕者肥胖。

特徵：體形肥胖，腹部肥滿而鬆軟。易出汗，且多黏膩。經常感覺臉上有一層油。

食量較大，多汗，既畏冷又怕熱，適應能力差，神疲嗜睡，關節疼痛，肌膚麻木。

調養方式：飲食以清淡為主，多食蔥、蒜、海藻、海帶、冬瓜、蘿蔔、金橘、芥末等食品，少食肥肉及甜、黏、油膩食品。

#### 七) 濕熱質：

濕熱者多油。

特徵：面部和鼻尖總是油光發亮，臉上易生粉刺，皮膚易瘙癢。常感到口苦、

口臭，脾氣較急躁。

調養方式： 飲食平淡，多吃甘涼、甘平的食品如綠豆、空心菜、莧菜、芹菜、黃瓜、冬瓜、蓮藕、西瓜等。少食辛溫助熱的食品。戒除菸酒。不要熬夜、過於勞累。

#### 八) 氣鬱質：

氣鬱者多愁。

特徵： 面色蒼暗或萎黃，體形偏瘦，性格不隱，常感到悶悶不樂、情緒低沉，常有胸悶，經常無緣無故地嘆氣，易失眠。

調養方式： 多食黃花菜、海帶、山楂、玫瑰花等具有行氣、解鬱、消食、醒神作用的食物。

#### 九) 特稟質：

特秉者過敏。

特徵： 這是一類體質特殊的人群。其中過敏體質的人易對藥物、食物、氣味、花粉、季節過敏。

調養方式： 飲食以平淡、均衡為主，粗細搭配適當，葷素配伍公道。少食蕎麥、蠶豆、白扁豆、牛肉、鵝肉、茄子、濃茶等辛辣之品，誘發物及含致敏物質的食品。

找到自己的體質了，就要配搭著食物的“性味”來吃。

根據中醫養生學，食物分有四性五味，四性即溫、熱、涼、寒 (有一些食物較為平和的，稱為「平」性。由於平性沒有寒涼或溫熱的作用來得顯著，所以在實際上雖有寒、熱、溫、涼、平正氣，而一般仍稱為四氣)；五味即酸、苦、甘、辛、咸。

要配合自己的體質，順應天時、地理，選擇時令食物；選擇合適性味的食物，就可使體質趨向

平和，才是“適”食。

**“適”食了，就有健康，便可延緩衰老**

“適”食了，食得對了，再加以適度運動，有常有度，取其中庸，持之以恆；順應四季變化，春夏季節注意保養陽氣，秋冬季注意保養陰液，慢慢就能起到養生的效用，延緩衰老了。