

了解自己體質的寒熱差異

體質是指在先天稟賦和後天獲得的基礎上，在生理結構、心理狀態的綜合作用下形成相對穩定的固有特質，是人類在生長、發育過程中所形成與社會、自然環境相適應的人體個性特徵。寒熱是辨別體質的分目，因為體質的變化以及疾病的性質等都可以表現寒和熱兩種屬性，運用寒熱理論闡釋疾病病因病機，並提出「寒者熱之，熱者寒之」的治療方法。食物的寒熱屬性與營養物質的種類含量息息相關，寒性或熱性食物作用於人體後會通過不同的機制產生相應的生物效應，因此在日常飲食上不僅要考慮個人飲食喜好及當時的季節氣候等因素，更要根據自身體質搭配寒熱屬性的食物，才能獲致身體自然平衡，儲備最佳體能狀態。

一、寒熱體質的差異

◎寒冷體質

臨床表現為面色蒼白、手足冷、中氣不足、語聲低微、精神萎靡、容易出汗、大便稀、小便清白、唇色淡、口淡無味、舌質淡、舌苔白潤、虛弱等。這類體質的人飲食上以選擇偏溫熱者為宜。

◎溫熱體質

低熱、手足心熱、煩燥、尤其黃昏的時後特別明顯，唇紅口乾、舌質嫩紅或絳乾無苔，大便偏乾或便秘、小便黃少且有灼熱感、脈細數等。通常是因慢性疾病末期、身體消耗太多元氣、體液不足，自主神經系統機能不平衡而造成交感神經相對興奮或更年期、慢性病的徵兆，就是一般所說的「虛火」。溫熱體質的人不適合服用溫熱性質的飲食，反而吃一些寒涼滋潤的食物對他們特別有幫助。

飲食偏嗜易導致身體出現相應的症狀，故須結合自身體質適當地加以調整飲食，改善體質。

二、常見食物依其寒熱屬性分類

◎寒涼性水果類

西瓜、楊桃、香蕉、奇異果、香瓜、柿子、柚子、李子、枇杷、梨子、草莓、葡萄柚、桑椹、蕃茄。

◎平和性水果類

梅、鳳梨、芒果、葡萄、椰子、蘋果、檸檬、甘蔗、釋迦、加州李、菠蘿蜜、無花果、木瓜、棗子、柳橙。

◎溫熱性水果類

龍眼、杏仁、桃子、荔枝、櫻桃、橄欖、金棗、蕃石榴、榴槤。

◎寒涼性蔬菜類

蘆薈、蘿蔔、蓮藕、筊白筍、海帶、紫菜、苦瓜、竹筍、豆腐、絲瓜、萵苣、菠菜、白菜、冬瓜、莧菜、茄子、芥菜、芹菜、芥藍菜、黃瓜、空心菜、紅鳳菜、油菜、包心白菜、芋薺、豆薯、甘薯菜、金針菜、黃豆芽、瓠子、枸杞葉、落葵、綠豆、薏苡仁、麵筋、麥粉。

◎平和性蔬菜類

甘薯、蠶豆、木耳、馬鈴薯、香菇、菱角、花生、玉米、胡蘿蔔、甘藍、洋菇、豌豆、黑豆、黃豆、菜豆。

◎溫熱性蔬菜類

南瓜、蔥、韭菜、生薑、洋蔥、糯米、茼蒿、芫荽、茴香、九層塔、大蒜、辣椒、胡椒、芥末。

◎寒涼性中藥類

菊花、決明子、薄荷、仙菜、西洋參、人參鬚、青草茶、苦茶、菊花茶、洛神花茶。

◎平和性中藥類

靈芝、蜂蜜、山藥、蓮子、白木耳、芝麻、枸杞子、百合、四神湯、清補涼湯。

◎溫熱性中藥類

山楂、酒、醋、栗子、核桃、當歸、人參、黃耆、四物湯、十全大補湯。

參考文獻：

1. 熊鳴峰、吳春紅、蘭琴、王騰宇(2019)・陰陽寒熱體質辨識法應用初探・實用中西醫結合臨床，19(7)，133-134。
2. 張娣、安玉香(2017)・食物寒熱屬性研究進展・亞太傳統醫藥，13(7)，52-54。
3. 施莉莎(2017年2月)・舌診可以判斷體質寒、熱、需、實・健康世界，482，49-51。

諮詢電話26723456轉3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院