

風濕病體質與 飲食養生



鍾麗丹博士 註冊中醫



香港浸會大學中醫藥學院 助理教授（研究）
香港大學醫學院 博士
上海中醫藥大學中醫臨床碩士
上海中醫藥大學 中醫學士

體質與疾病



- 中醫整體觀

- 人體是個有機整體：人體是一個內外聯繫、自我調節和自我適應的有機整體。
- 不同體質對疾病的反應不同
 - 許多疾病的臨床表現在不同體質的病人身上有不同的體現。
 - 強直性脊椎炎陽虛氣虛病人，容易出現氣促、乏力、食慾不振等表現；而痰濕體質病人則容易出現皮膚問題等。
- 調整體質可以從根本上預防疾病的發生、發展

九種常見的 中醫體質



- 平和質
- 陽虛質、陰虛質、氣虛質
- 痰濕質、濕熱質、血瘀質、特稟質、氣鬱質

很多人並非單一體質

飲食保健



平和質

- **飲食調理：**食物宜多樣化，不偏食，不可過饑過飽、偏寒偏熱。
- **藥物調養：**不需。

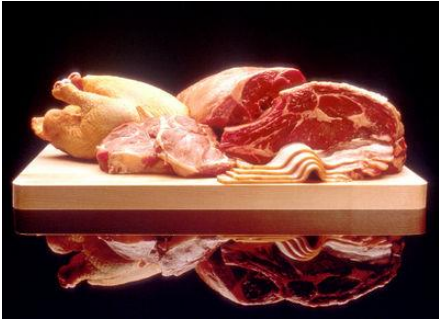


氣虛質

- **飲食調理：**常食益氣健脾食物，少吃耗氣食物。
- **藥物調養：**可用甘溫補氣之品（須向註冊中醫諮詢）。



常用補氣類食物



肉類



魚



乳製品



蛋



栗子



黃豆

常用補氣類中藥



人參



黨參



陽虛質

- “春夏養陽”
- 飲食調理：宜食溫陽食品，少吃生冷食物。
- 藥物調養：可選補陽祛寒、溫養肝腎之品（須向註冊中醫諮詢）。



常用溫陽類食物



海參



牛肉



羊肉



核桃



薑



蒜

常用溫陽類中藥



紅參



鹿茸



肉桂



杜仲



制附子



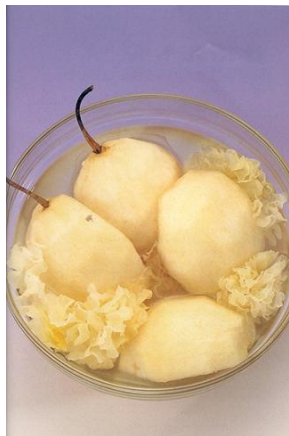
巴戟天

陰虛質

- 飲食調理：多食甘涼滋潤食物，少吃辛辣燥烈食品。
- 藥物調養：可用滋陰清熱、滋養肝腎之品（須向註冊中醫諮詢）。



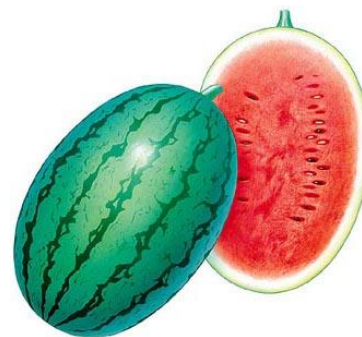
常用滋陰類食物



雪梨



蓮藕



西瓜



魚肉



鴿肉



鴨肉

常用滋陰類中藥



西洋參



沙參



百合



蟲草



靈芝



龜板



鱉甲



麥冬



玉竹

痰濕質

- 飲食調理：多食健脾利濕化痰祛濕的清談食物，少食甜粘油膩，少喝酒，勿過飽。
- 藥物調養：重點調補肺脾腎。可用溫燥化痰之品（須向註冊中醫諮詢）。



常用化痰祛濕類食物



白蘿蔔



薑



蔥



赤小豆



扁豆

常用化痰祛濕類中藥



制半夏



茯苓



瓜蒌



澤瀉



白術



車前子

濕熱質

- **飲食調理：**多吃清熱祛濕之品。忌辛溫滋膩，少喝酒，少吃海鮮。
- **藥物調養：**可用清熱利濕之品（須向註冊中醫諮詢）。



常用清熱祛濕類食物



番茄



黃瓜



芹菜



綠豆



薏苡仁



苦瓜



冬瓜

常用清熱祛濕類中藥



黃芩



黃連



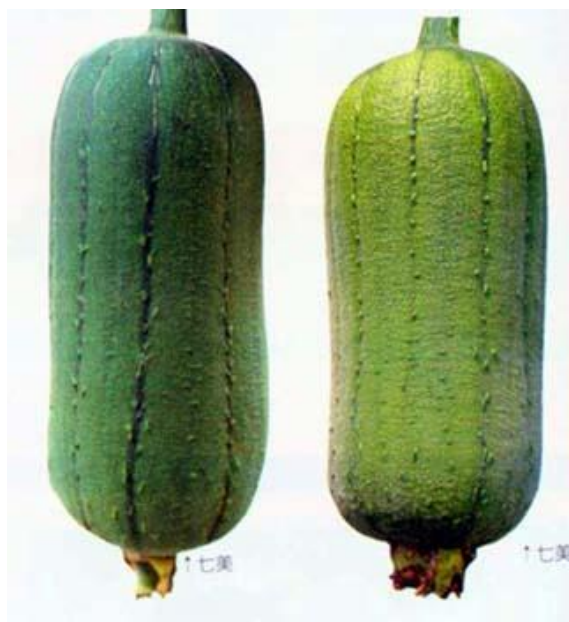
梔子

血瘀質

- 飲食調理：常食活血祛瘀類食物，酒可少量飲用，醋可多吃，宜喝山楂粥、花生粥。
- 藥物調養：可用活血養血的藥物（須向註冊中醫諮詢）。



常用活血化癥類中藥及食物



絲瓜



玫瑰花



桃仁



山楂

常用活血化瘀類中藥



當歸



川芎



懷牛膝



徐長卿



雞血藤



芫蔚子

氣鬱質

- 飲食調理：多食行氣食物等。
- 藥物調養：常用行氣解鬱之品（須向註冊中醫諮詢）



常用的理氣藥



陳皮



佛手



青皮



小茴香



鬱金



香附

特稟質

- **飲食調理：**飲食清淡、均衡，葷素配伍合理。少吃蕎麥、蠶豆、白扁豆、牛肉、鵝肉、蝦、蟹、濃茶辛辣等刺激之品、腥膻發物及含致敏物質的食物。



中藥食療調理特點

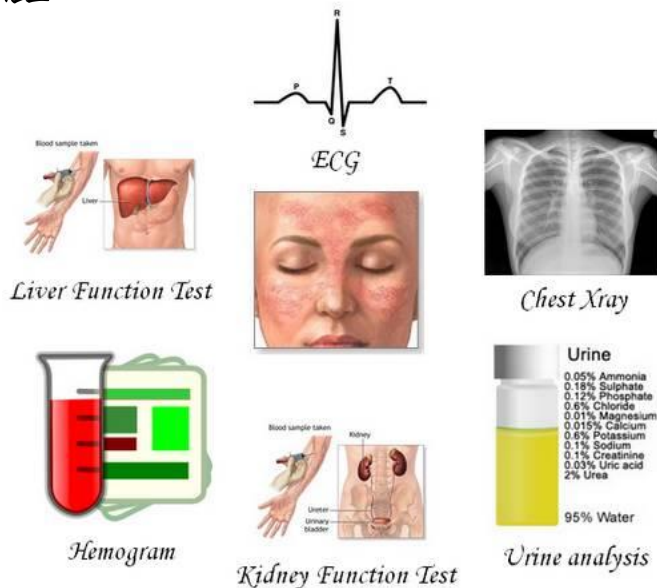
- 早期單獨運用中藥，可以調節患者機體整體的陰陽平衡、氣血運行，提高自身免疫能力
- 減輕西藥的副作用，長期服用解熱鎮痛藥(NSAIDs)、免疫抑制劑、類固醇等西藥，常出現不同程度的副作用，如消化系統、肝腎功能、血液系統等副作用，中西藥在辨證施治時可兼顧**減少西藥的副作用**，減輕患者的痛苦
- 減緩病情，自身免疫性疾病目前沒有可靠的阻止其發展的方法，中藥作為治本之法，**對延緩疾病發展**有一定的作用

系統性紅斑狼瘡

- 系統性紅斑狼瘡(SLE)表現為面部紅斑、關節腫痛、低熱不退、口舌生瘡等熱毒內盛的症狀以及腰酸乏力、耳鳴脫髮、口乾目澀、舌紅少苔等陰虛的症狀。

- 基本病機：
陰虛為本、邪熱內盛

- 治療原則：
滋補肝腎之陰、清解內蘊熱毒



飲食宜忌

- 宜清淡、低脂、高蛋白
- 忌芹菜、無花果、蘑菇、豆苗、香菇、銀耳等
- 忌煙、酒（包括藥酒、補酒等）
- 刺激性食品如辣椒、生薑、生蔥、生蒜、芥末、咖啡等要少吃

食療參考

- 鮮茅根、鮮蘆根各60克水煎500毫升，代茶常飲。
- 面頰紅斑、口腔潰瘍者可用大青葉50克水煎500毫升，煎湯代茶。
- 皮下出血或有瘀斑者可用鮮藕、鮮梨、鮮生地（鮮蘆根）各250克絞汁服用。
- 腰酸、脫髮、大便秘結者可予黑芝麻250克、胡桃肉500克，烘乾研粉加入適量白糖，每次1匙，一日兩次。

中醫食療湯水

• 雪梨百合枸杞湯

材料：雪梨1個，百合2個，清水800毫升，枸杞30克，冰糖適量。

做法：

- 1、雪梨洗淨帶皮切成小塊。將百合掰開，去掉根部後洗淨；將雪梨塊放入鍋中，倒入清水，大火煮開後，撇去湯麵的浮沫，再煮5分鐘後放入百合。
- 2、蓋上鍋蓋，露一條小縫，調成小火，煮20分鐘後，放入洗淨的枸杞，再煮2分鐘；將火關掉，等稍微冷卻後，加入冰糖攪勻即可。



中醫食療湯水

• 绿豆薏仁汤

材料：绿豆100克、薏仁30克，冰糖适量

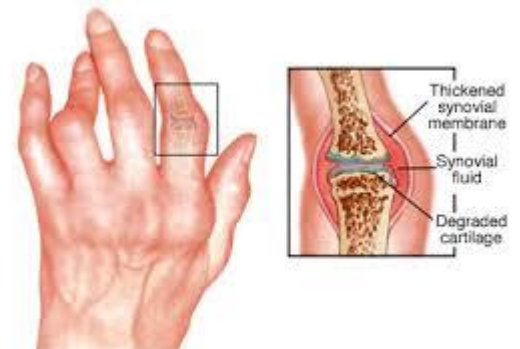
做法

- 1、薏仁洗净，浸水8小时至稍软；绿豆洗净，浸水1小时。
- 2、薏仁加800毫升放入锅内，用大火煮沸后，改用小火煮1小时，再放入绿豆煮至熟烂。
- 3、加入冰糖调味即可。



類風濕性關節炎

- 是一種由自身免疫障礙引致免疫系統攻擊關節的長期慢性炎症。
主要表現為關節腫脹、疼痛、屈伸不利、甚至關節變形。中醫屬於“痺病”、“風濕”範疇。
- 基本病機：
外因多歸於風寒濕三邪為患，內因則責之氣血不足與痰瘀阻絡為主
- 治療原則：
益氣溫陽、補益肝腎、健脾化濕、活血祛瘀



飲食宜忌

- 類風濕病人的病程長，又終年服藥，脾胃會受到一定影響，不能僅僅注意食物營養價值的高低，而忽略胃腸的具體情況。
- 體質內熱者，不宜服用紅參、鹿茸，對於熱性的食物，如大蒜、蔥、韭菜、辣椒等也不宜多吃；
- 脾胃虛弱運化乏力者；不宜服用阿膠、銀耳等。
- 如果舌苔黏膩，內濕盛者，則不宜吃油膩及厚味之食物，如豬蹄、肥肉等，以清淡為宜。

中醫食療湯水

• 健脾祛溼湯

用料： 淮山15克，芡實15克，炒薏米15克，炒扁豆15克，北芪12克，白術10克，豬排骨200克。

製法： 先用水浸泡淮山。扁豆、薏米用鍋炒至微黃，豬排骨洗淨血污並斬件，芡實、北芪、白術用清水洗淨，然後將全部用料放進湯煲內，用中火煲1個半小時，調味即可。

功效： 健脾醒胃、祛溼舒癢

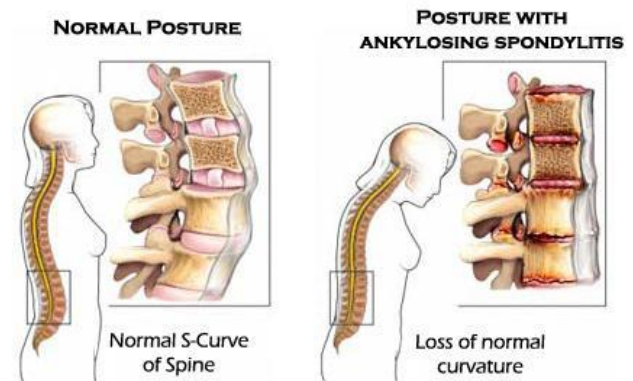
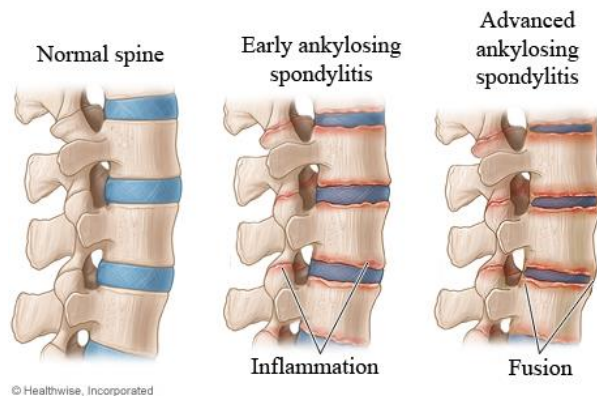
中藥外用熏洗

- 应用熏洗法治疗RA具有两大优点，一可使药力直达病所，产生迅速有效的治疗作用；二因治疗RA病人长期内服的中西药物，几乎都是败胃之品，久服易伤胃气，妨碍进一步治疗。
- 生川烏、生草烏、生南星、紅花、細辛、冰片、枯礬等。一般與內服方配合運用，每次10—15分鐘，一日2—3次，1—2周為一個療程。
- 具體方法：藥物煎煮45分鐘後，將藥汁放入熏洗盆，先利用蒸汽薰蒸，待水溫適宜後浸泡，使藥性從毛孔直入病所。有祛風散寒，舒筋活絡的作用。



強直性脊椎炎

- 強直性脊椎炎以中軸關節慢性炎症為主、原因不明的全身性疾病
- 中醫認為其起病原因主要是先天腎陽虛衰、
- 督脈失溫；外感寒濕、停滯局部，使內寒與外寒相合而為病
- 易感體質：陽虛質、氣虛質、痰濕質、血瘀質



中醫外治方法

- 藥物：生白芥子、生南星、生川烏、冰片研粉
- 用法：以上藥粉與等量麵粉及適量黃酒調成糊狀，製成餅狀，敷于患處，輔以TDP照射。每日1次，每次15分鐘，30日為一療程。



中醫食療湯水

• 補腎壯腰湯

用料： 杜仲三錢、懷牛膝三錢、巴戟天三錢、狗脊三錢、黨參四錢、黃耆三錢、豬脊骨半斤。

製法： 洗淨所有材料，放入清水六碗，武火煮滾後用文火煲約兩小時，放鹽調味即可飲用。

功效： 補腎壯腰，調氣血，強筋骨，除痺痛。

THANK YOU!

