

風濕病體質與飲食養生



鍾麗丹博士 註冊中醫師

香港浸會大學中醫藥學院 研究助理教授
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

2015年7月25日

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

來源: 2009《中醫體質分類與判定》

鍾麗丹博士簡介

- 2002年: 畢業於上海中醫藥大學中醫臨床專業, 獲醫學學士學位
- 2007年: 獲得上海中醫藥大學中醫臨床醫學碩士學位, 主要研究方向為中醫及中西醫結合治療自身免疫性疾病
- 2002年至2007年: 上海中醫藥大學附屬龍華醫院風濕科主任主治醫生
研究課題“扶正法為主治療輕中活動度系統性紅斑狼瘡臨床與機制研究”榮獲上海市中醫藥科技進步一等獎
- 2012年: 獲得香港大學醫學院博士學位
- 2014年: 香港浸會大學中醫藥學院研究助理教授



平和質

- **總體特徵:** 陰陽氣血調和, 以體態適中、面色紅潤、精力充沛等為主要特徵。
- **形體特徵:** 體形勻稱健壯。
- **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, 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, 脈和緩有力。
- **心理特徵:** 性格隨和開朗。
- **發病傾向:** 平素患病較少。
- **對外界環境適應能力:** 對自然環境和社會環境適應能力較強。



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。
 - 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

氣虛質

- **總體特徵:** 元氣不足, 以疲乏、氣短、自汗等氣虛表現為主要特徵。
- **形體特徵:** 肌肉鬆軟不實。
- **常見表現:** 平素語音低弱, 氣短懶言, 容易疲乏, 精神不振, 易出汗, 舌淡紅, 舌邊有齒痕, 脈弱。
- **心理特徵:** 性格內向, 不喜冒險。
- **發病傾向:** 易患感冒、內臟下垂等病; 病後康復緩慢
- **對外界環境適應能力:** 不耐受風、寒、暑、濕邪。



陽虛質

- **總體特徵：**陽氣不足，以畏寒怕冷、手足不溫等虛寒表現為主要特徵。
- **形體特徵：**肌肉鬆軟不實。
- **常見表現：**平素畏冷，手足不溫，喜熱飲食，精神不振，舌淡胖嫩，脈沉遲。
- **心理特徵：**性格多沉靜、內向。
- **發病傾向：**易患痰飲、腫脹、泄瀉等病；感邪易從寒化。
- **對外界環境適應能力：**耐夏不耐冬；易感風、寒、濕邪。



濕熱質

- **總體特徵：**濕熱內蘊，以面垢油光、口苦、苔黃膩等濕熱表現為主要特徵。
- **形體特徵：**形體中等或偏瘦。
- **常見表現：**面垢油光，易生痤瘡，口苦口幹，身重困倦，大便黏滯不暢或燥結，小便短黃，男性易陰囊潮濕，女性易帶下增多，舌質偏紅，苔黃膩，脈滑數。
- **心理特徵：**容易心煩急躁。
- **發病傾向：**易患瘡癤、黃疸、熱淋等病。
- **對外界環境適應能力：**對夏末秋初濕熱氣候，濕重或氣溫偏高環境較難適應。



陰虛質

- **總體特徵：**陰液虧少，以口燥咽幹、手足心熱等虛熱表現為主要特徵。
- **形體特徵：**體形偏瘦。
- **常見表現：**手足心熱，口燥咽幹，鼻微幹，喜冷飲，大便乾燥，舌紅少津，脈細數。
- **心理特徵：**性情急躁，外向好動，活潑。
- **發病傾向：**易患虛勞、失精、不寐等病；感邪易從熱化。
- **對外界環境適應能力：**耐冬不耐夏；不耐受暑、熱、燥邪。



血瘀質

- **總體特徵：**血行不暢，以膚色晦黯、舌質紫黯等血瘀表現為主要特徵。
- **形體特徵：**胖瘦均見。
- **常見表現：**膚色晦黯，色素沉著，容易出現瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀點，舌下絡脈紫黯或增粗，脈澀。
- **心理特徵：**易煩，健忘。
- **發病傾向：**易患癥瘕及痛證、血證等。
- **對外界環境適應能力：**不耐受寒邪。



痰濕質

- **總體特徵：**痰濕凝聚，以形體肥胖、腹部肥滿、口黏苔膩等痰濕表現為主要特徵。
- **形體特徵：**體形肥胖，腹部肥滿鬆軟。
- **常見表現：**面部皮膚油脂較多，多汗且黏，胸悶，痰多，口黏膩或甜，喜食肥甘黏，苔膩，脈滑。
- **心理特徵：**性格偏溫和、穩重，多善於忍耐。
- **發病傾向：**易患消渴、中風、胸痹等病。
- **對外界環境適應能力：**對梅雨季節及濕重環境適應能力差。



氣鬱質

- **總體特徵：**氣機鬱滯，以神情抑鬱、憂慮脆弱等氣鬱表現為主要特徵。
- **形體特徵：**形體瘦者為多。
- **常見表現：**神情抑鬱，情感脆弱，煩悶不樂，舌淡紅，苔薄白，脈弦。
- **心理特徵：**性格內向不穩定、敏感多慮。
- **發病傾向：**易患臟躁、梅核氣、百合病及鬱證等。
- **對外界環境適應能力：**對精神刺激適應能力較差；不適陰陰雨天氣。



特稟質

- **總體特徵：**先天失常，以生理缺陷、過敏反應等為主要特徵。
- **形體特徵：**過敏體質者一般無特殊；先天稟賦異常者或有畸形，或有生理缺陷。
- **常見表現：**過敏體質者常見哮喘、風團、咽喉、鼻塞、噴嚏等；患遺傳性疾病者有垂直遺傳、先天性、家族性特徵；患胎傳性疾病者具有母體影響胎兒個體生長發育及相關疾病特徵。
- **心理特徵：**隨稟質不同情況各異。
- **發病傾向：**過敏體質者易患哮喘、蕁麻疹、花粉症及藥物過敏等；遺傳性疾病如血友病、先天愚型等；胎傳性疾病如五遲、五軟等。
- **對外界環境適應能力：**適應能力差，如過敏體質者對易致過敏季節適應能力差，易引發宿疾。



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）。



飲食保健



常用補氣類食物



肉類



魚



乳製品



蛋



栗子



黃豆

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。



常用補氣類中藥



人參



黨參



黃芪



淮山



大棗



黃精

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）。



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）。



常用溫陽類食物



海參



牛肉



羊肉



核桃



薑



蒜

常用滋陰類食物



雪梨



蓮藕



西瓜



魚肉



鴿肉



鴨肉

常用溫陽類中藥



紅參



鹿茸



肉桂



杜仲



制附子



巴戟天

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淡食物，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）。



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）。



常用化痰祛濕類食物



常用清熱祛濕類食物



常用化痰祛濕類中藥



常用清熱祛濕類中藥



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）。



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）。



常用活血化瘀類中藥及食物



常用的理氣藥



常用活血化瘀類中藥



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

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。

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



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

- 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

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。

食療參考

防風苡仁粥

[原料]防風5-10 g, 薏苡仁15-30 g, 砂糖適量(糖尿病不加糖)。

[制法]將防風水煎取汁, 加薏苡仁煮至成粥後, 加砂糖調味即可, 待溫服食。

[功效]祛風除濕。適宜類濕風關節炎早期症見肢體關節疼痛, 遊走不定, 關節屈伸不便, 或見惡風發熱者。

中醫食療

• 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、祛溼舒痠

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
- 治療原則：溫督補腎、化痰活血



乾燥綜合症

- 乾燥綜合症是一種以侵犯淚腺、唾液腺等為主的慢性自身免疫性疾病，主要表現為口乾、眼乾、膚乾等，屬於中醫“燥痺”範圍。
- 主要病機：氣陰兩虛、肝腎不足
- 治療原則：益氣滋陰、補益肝腎



中醫食療

• 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。

飲食宜忌

- 飲食應偏於甘涼滋潤、多吃滋陰清熱生津的食物，如絲瓜、黃瓜、枸杞、百合等。
- 水果如西瓜、鮮梨、鮮藕等。
- 避免辛辣刺激的食物和飲料，如酒、紅茶、咖啡、煎炸食物等。
- 口舌乾燥者可經常服用石斛、鮮蘆根等生津解渴飲品。

中醫食療

- 楓斗50克，加水600毫升，煎煮30分鐘，代茶飲。
- 沙參15克、玉竹15克、瘦肉300克，同置於砂鍋中文火燉煮一小時，做菜餚。
- 百合30克、生梨一隻、冰糖30克，加水燉煮一小時，每日一次代茶飲。
- 北沙參30克、首烏10克、黑豆50克煎湯代茶飲。

THANK YOU!

