

【祝君健康】

知己知彼 百病不生

什麼是體質？體質，是指身體的基本素質，由先天遺傳和後天養護決定。每個人的遺傳、體形、性格、生活環境、飲食習慣等是不完全相同的，中醫理論認為，人體(內環境)有氣、血、津、液、濕、痰、瘀等生理病理物質，自然界(外環境)有六淫風、暑、濕、燥、寒、火，這些因素加在我們身上，就會形成各種不同的體質。以上因素可以有很多種組合，但臨床上較為多見的一些體質，把它歸納為以下 10 種，不同的體質有不同的表現，並可提示發病的傾向：

1. 平和質：常見表現有面色、膚色潤澤，精力充沛，睡眠良好；平素患病較少，病後易癒。
2. 氣虛質：氣短懶言，肢體容易疲乏，易出汗，頭暈，健忘；易患感冒，虛勞，病後難癒，病情纏綿。
3. 血虛質：面色萎黃或蒼白，少寐，手腳發麻，肌膚枯澀，女性月經量少，色淡；易患頭暈，貧血等症。
4. 陽虛質：平素畏冷，手足不溫，精神不振，睡眠偏多，大便溏薄，小便清長；發病易從寒化，臟腑機能低下。
5. 陰虛質：手足心熱，平素易口燥咽乾，大便乾燥，面色潮紅，有烘熱感；易患陰虧燥熱的病變。
6. 瘀血質：平素面色晦暗，容易出現瘀斑，易有痛症，女性多見痛經；易患心、腦血管病症。
7. 痰濕質：多汗且黏，胸悶，痰多，容易困倦，身重不爽；易患中風，消渴，胸痺等病。
8. 濕熱質：容易口幹口苦，身重困倦，心煩懈怠，大便燥結或黏滯；易患痤瘡，瘡癤，濕疹等病。
9. 氣鬱質：對精神刺激適應能力較差，胸脇脹滿，或走竄疼痛；易患鬱症，不寐等症。
10. 特稟質：表現為一種特異性體質，由於先天性或遺傳因素等造成的一種體質缺陷。表現為過敏性及遺傳性疾病。

各位讀者也許找到與自己相同的一種體質，從現在起注意從日常生活，飲食習慣，性格心情方面去調護。如未知自己體質類型，可請中醫生通過“體質辨識”讓你充分瞭解自己，所謂“知己知彼”，“百病少生”，或者“百病不生”。當然如果你的體質屬於“平和質”那就是基本健康的狀態，如果是其他九種類型，那你就要注意了，最好請中醫專家指導你去



除危害健康的因素，通過調節心理、平衡飲食、調攝起居、運動保健、傳統治療等，提供個性化的疾病預防方案和因時、因地的養生調理方案，為你“量身打造”一套健康管理計畫。

科大醫院
莫蕙醫生
賴聲海醫生
2008.5.3