

# 中醫體質介紹 一

傳統醫學科主治醫師 江佩蓉

中醫理論依據人們飲食好惡、生活起居、身體特徵、疾病症狀……等，記錄與區分身體的特質，就是中醫的體質分類；根據分類方式的不同，就有不同的體質分類。

陰陽是最常見的二分法，也就是人們常常詢問醫師的：「冷底」與「熱底」。這是中醫理論中，最淺近的體質二分法，將體質分成寒性體質與熱性體質：

	寒性體質	熱性體質
	「冷底」	「熱底」
表現特徵	怕冷	怕熱
	喜溫熱	喜冰涼
飲食好惡	喜好溫飲、熱食，	不喜溫飲、熱食
	偏好性味溫熱的食物	偏好性味寒涼的食物

寒性體質的人們主觀上常常覺得自己手腳冰冷，即使環境溫度不低；跟別人相比也常需要穿戴比較多的衣物；飲食上偏好溫飲與熱食，如果吃到寒涼性的食物，例如西瓜，可能就會腹瀉或者大

便溏軟。熱性體質的人們主觀上則覺得自己身體容易發熱，跟別人相比常常穿戴較少的衣物；不喜歡熱騰騰的食物，比較喜歡吃絲瓜、椰子.....之類性味寒涼的蔬果。

不過常常自認為寒性體質的人們，其實是氣血周流不佳，多運動就會改善手腳冰冷的情況；自認為是熱性體質的人，其實是身體陰血比較不足，所以表現身體發熱的症狀，多休息或者不熬夜的正常作息才是事半功倍的體質調理方法。

飲食的選擇上，依據中醫養生原則，不論熱性體質與寒性體質的人，都要避免冰品冷飲，至於其他食物則可以依照每個人身體當時的條件，選擇寒、熱、溫、涼、平和性味的各式食物，來調理自己的身體。

在中醫體質調理上，醫師是不是就開立溫熱藥給寒性體質的人們？開立寒涼藥給熱性體質的人們呢？其實不然。醫師會依據望、聞、問、切四診所得的資訊，分析之後以判斷個體的體質，才開立適合的中藥。

臨床中醫師的體質分類會根據理論的不同，而有不同的分類方法。例如台灣常見的中醫體質分類為：氣虛質、陽虛質、血虛質、陰虛質、痰濕質、瘀滯質六大類，是臨床上的常用分類，與疾病

的症狀表現與預後息息相關；這個分類方法也可以做為一般健康人們的體質分類：

氣虛質	面色偏白，說話聲音低微，不喜歡說話，倦怠乏力，容易流汗，眩暈，心悸。
陽虛質	面色青白，怕冷，手腳冰冷，容易腹瀉。
血虛質	容易倦怠，四肢容易發麻，容易掉頭髮。
陰虛質	睡眠不好，自己覺得手心熱，口乾，喝很多水也不解渴。
痰濕質	體形肥胖，口乾而不想喝水，大便不成形。
瘀滯質	肌膚暗沉，脣舌紫暗，爪甲沒有光澤，肌膚乾燥甚至皮屑脫落，身體容易疼痛。

大陸常見的體質分類則為：正常質、晦澀質、膩滯質、燥紅質、遲冷質、倦恍質六大類。其中第二至第六種描述的是將病未病的先兆。

正常質	體壯力強，面色潤澤，胃口好，耐寒也耐熱，口微
-----	------------------------

	乾，大小便正常，睡眠品質佳。
晦澀質	口脣紫暗，眼眶暗黑，爪甲枯槁，肌膚甲錯，身體疼痛。
膩滯質	體形肥胖，身體沉重，口乾而不想喝水，大便不成形。
燥紅質	身體消瘦，面頰潮紅，口燥咽乾，易便秘，尿黃量少，喜好涼飲，睡眠品質不好，心煩，耳鳴耳聾。
遲冷質	身體白胖，怕冷，四肢較無力，身體發冷，容易流汗，面色沒有光澤，大便多不成形，容易掉頭髮，夜晚頻尿，喜好熱飲。
倦恍質	面色偏白，說話聲音低微，不喜歡說話，倦怠乏力，容易流汗，眩暈，心悸，健忘，手容易發麻，容易失眠，眼花。

實際上單一的體質類型並不常見，人們的體質表現大多是複合的體質類型。

體質是先天遺傳、個性、生活環境、起居、飲食.....等因素，經年累月影響下，身體所表現的特質。生活作息的調整、飲食的適當選擇，甚至個性的修正，才是體質改變的根本方法。