

中華醫藥  
逢星期一、三、五下午  
網址: http://www.takungpao.com  
FAX: 2572 5533  
版權所有 翻印必究

匡教授

辨體質論飲食

下次刊出：十一月五日

在五種病理體質中，倦體（倦體質）佔的比例不少，尤其是中年婦女更為多見。

這種人常見精神疲乏，面色皓白，氣短懶言，食慾不振，心悸怔忡，目眩耳鳴，手脚易麻，舌質淡，苔薄白，脈細弱無力，婦女還表現出月經過多或過少。我們在臨床上常見不少中年婦女在外工作繁忙，回家家務繁重，還要生兒育女，過於辛勞，損耗元氣，即使衣着入時而面色不華，濃施粉黛也總是美不起來。因此，應以飲食調養為重，早調養，早得益。

# 倦體要如何調理？

## ——益氣生血健質法

撰文／匡調元 教授

### 形成倦體的機理

形成倦體的主要病機是氣血兩虛而導致全身臟腑器官的興奮性低下，對內外環境因素的適應能力和抵抗能力下降。形成氣血兩虛的主要原因有：

- 1) 先天稟賦不足。
- 2) 社會生產力低下時，營養不良，飢餓是主要原因；經濟發達時代則多因暴飲暴食而致消化不良引起，尤以獨生子女為多見。由於父母望子成龍心切，唯恐營養不足，心、肝、脾、肺、腎都想補個夠，其結果適得其反，「脾胃操勞過度」，或是消化不良，或是食積成痞，或偏食寒食，久而久之，面黃肌瘦，倦怠無力，加上學校學習緊迫，力不從心。這是脾胃受傷後引起的元氣不足及血虛。
- 3) 色慾房勞傷也是一個重要原因，關鍵還是在於一個「精」字。色慾房勞傷先累及精。古人形容腎精猶如釜底之薪火，飲食如釜中之水穀。如果只有水穀而無薪火，則水穀無法煮熟而被消化、吸收和利用，可以引起氣血兩虛的倦體。
- 4) 女性更多一層失血的因素，月經不調與倦體可以互為因果。倦體者可因氣不攝血而致月經過多，也可因月經過多而導致倦體。這種惡性循環可使其體質日降，而其他疾病乘虛而入。

### 用益氣生血健質法

形成倦體之主要病機在於氣血兩虛，或因生血不足，或因失血過多，或因勞倦耗氣，或因脾虛失運，或因胃虛失納。病因雖各不同，但導致氣血兩虛則是一致的。

因此，糾正倦體當以益氣生血為大法。在飲食上宜進益氣補血及偏溫性的食物，如大棗、蜂蜜、紅糖、龍眼、蓮子等（詳見下表：倦體宜食食物）。而忌破氣破血、寒性食物如西瓜、苦瓜、梨、蘿蔔、黑木耳等，尤其是冷飲與生冷瓜果，以免再損氣血。

代表性食療方舉例如下——

### 倦體宜食食物

糯米	粳米	秫米	穀芽	小麥	燕麥	黑豆
玉米	向日葵子	黃豆	刀豆	落花生	胡蘿蔔	馬鈴薯
芋頭	青菜	甘薯	蓮子	南瓜	捲心菜	豬肉
豬腦	豬骨髓與豬骨髓	豬肝	豬腎	豬胰	豬皮與豬蹄	雞
鴨	鴨	烏賊魚	銀魚	龜甲	蚌	魚鱉
黃魚	鱈魚	鱸魚	蟹	葡萄	龍眼	椰子
榛子	蘋果	無花果	梅	鳳梨	菠蘿蜜	橄欖
海松子	甘蔗	食鹽	醬與醬油	鈴糖	赤砂糖	蜂蜜
桂花	牛乳	人乳	茶	阿膠		



▲蓮子

材料：山藥粉（80克），蓮子（去心）（20克），紅糖（15克），糯米粉（500克）

製法：先將蓮子煮熟，搗爛，然後混合山藥粉與紅糖為餡，用糯米粉如常法製成湯圓。

功效：補脾養胃，補肺益腎，寧心安神

主治：食少倦怠，氣血不足，心神不寧，健忘失眠，便秘便稀，糖尿病消渴，白帶過多，肺虛久咳，遺精遺尿。

注意：（1）有外感寒熱時不能食用。  
（2）糖尿病患者食用時宜去紅糖，加赤小豆泥15克。

### 如何判斷自己是否倦體？

- （1）面色皓白：面色淡白而無光澤。
- （2）乏力暈眩：稍一勞作即感乏力、頭暈目眩，腦中一陣空白，但一晃而過。
- （3）月經淡少：經血色淡，經量較少，二三天即淨。或者相反，經色不淡，經量增多，八九天才淨。
- （4）舌質淡：舌質往往淡而薄，或軟，舌苔多薄白。
- （5）舌苔多膩：或厚或薄，或黃或白，甚至灰黑；常滑潤，多唾液覆蓋舌面，偶見乾燥少津者。

### 龍眼棗泥

材料：龍眼肉（300克），蜂蜜（250克），大棗（250克），穀芽（50克），麥芽（50克），薑汁少量

製法：先將穀芽與麥芽洗淨烘乾，研粉待用。然後將龍眼肉、大棗洗淨去核，放入鍋內加水燒沸至六七成熟，然後將薑汁和蜂蜜、穀芽、麥芽粉倒入，攪勻略煮片刻，搗爛成泥。每天1-2次，每次15克左右。

功效：健脾益胃，滋補心血

主治：各種貧血，食慾不振，面色萎黃，心悸怔忡，氣虛便秘，產後浮腫，過敏性紫癜。久服益智，輕身延年。

注意：（1）濕體者忌用大棗，鱘齒者忌用。《本草綱目》中說：「若無故頻食，則損齒，貽害多矣。」《隨居飲食譜》也說：「多食患脹泄熱渴，最不益人，凡人，產後及濕熱，暑濕諸病前後，黃疸，腫脹並忌之。」（2）此方可以煮粥，用量不拘，可有加減。



▲匡調元教授以墨墨畫演示人體（疏松結締組織）體質類型——倦體（倦體質）

編者按：本版由六月起邀請體質病理學專家、上海中醫藥大學匡調元教授，於每月首個星期一撰寫「匡教授辨體質論飲食」專欄。今期匡教授介紹病理體質——倦體（倦體質）的飲食宜忌和簡單食譜，讓大家在日常飲食中，根據體質類型，選擇合適的食物以調理身體，防病養生。

下期將續談其他病理體質的飲食宜忌和推薦食養方。

### 人體體質類型鑒別表

	1	2	3	4	5	6
分型	晦澀質 (痰體)	膩滯質 (濕體)	燥紅質 (熱體)	過冷質 (寒體)	倦體質 (倦體)	正常質 (常體)
面色	面色晦暗	面色萎黃	面色紅赤	面色蒼白	面色皓白	面色紅潤
唇舌	唇暗色暗	胸脘飽脹	口燥咽乾	形寒怕冷	乏力眩暈	胃口好
特徵	體內包塊	痰多帶下	內熱便秘	夜尿多	月經淡少	不怕冷熱
	身有痛處	口乾不飲	尿黃短少	喜熱飲	手足易麻	大小便好
	舌青紫	舌苔膩	舌紅少苔	舌淡齒印	舌質淡	舌象正

▲淮山



### 棗、蜂蜜之妙用

#### 棗

- 性味：味甘，性平。  
功能：安中，養脾氣，平胃氣，通九竅，助十二經，補少氣，和百藥，久服輕身延年。
- 1、小板減少性紫癜、過敏性紫癜：紅棗30枚，水煎，分3次服完，連服1周。
  - 2、婦女臟燥：紅棗10枚，甘草9克，浮小麥30克，水煎服。此名甘麥大棗湯，每日1劑，連服3日。此方可治表虛自汗。
  - 3、高膽固醇血症：大棗10枚，芹菜根60克，煎水常服。
  - 4、經期鼻出血：豬蹄腳1隻，黑棗500克，加白糖250克，共煮爛。分數天食完，連食3次。
  - 5、慢性肝炎、轉氨酶高者：連花生米50克加水煎開，加入紅棗、冰糖各50克，再煮開，為1劑，每晚睡前服。一月為一療程。舌苔厚膩者可加薏仁50克同煎，如苔膩加厚，當停用。
  - 6、老年慢性氣管炎、咳嗽不止：豬胰1條，洗淨，加紅棗10個，同煮，每日1劑，連服1周。  
【注意】舌苔厚膩者、胃脘痞滿者、齶齒者忌食。

#### 蜂蜜

- 性味：生則甘涼，熟則甘溫  
功能：安五臟，益氣補中，止痛解毒，除百病，和百藥，潤燥，清熱。
- 1、胃、十二指腸潰瘍：蜂蜜15毫升，隔水蒸熱，飯前服。每日3次，連服半月。
  - 2、陰虛肺燥咳嗽：生梨1個，挖去核，蜂蜜30克填於其中，蒸熟食。每日2次，連服3日。此法還可治腸燥便秘。
  - 3、高血壓、老年便秘、婦女產後便秘：黑芝麻15克，搗爛，同蜂蜜30克調和，每晨空腹服1劑，分3次服，連服1周。  
【注意】宜於倦體者。濕阻脾胃而食慾不振、大便溏稀者均不宜用。

▲鮮紅棗

### 答對問題可得匡教授新書

匡調元教授致力教育和推廣體質食養，最近由商務印書館出版一套三冊《匡調元體質食養叢書》——《體質食養與健康人生》、《常見食物與體質食養》及《常見疾病與體質食養》，已於各大書局有售。回答以下問題，有機會獲贈由商務印書館送出的《體質食養與健康人生》一書（5個名額）。

匡調元體質學的體質類型分為幾型？請把答案、姓名及地址 email 至：info@awarenessnature.org

### 匡調元體質食養學叢書

作者從傳統的中醫理論和中國傳統的飲食文化入手，結合西醫營養學說的理念，根據自己四十多年的臨床經驗，總結出「體質食養」這一新的養生理念。

叢書介紹了體質分類和判斷標準，教導大家如何根據個人體質，「寓醫療於飲食」，從日常飲食中選擇適合自己的食物。並分析了一些由亂吃食物而引起的疾病，指出不同體質類型的人應如何以食物來調養，實踐疾病的預防和治療，以達到健康、延年益壽的目的。

### 作者簡介

匡調元 1931年出生，江蘇無錫人。上海中醫藥大學教授、專家委員會委員。1956年畢業於上海第一醫學院，自1960年學習中醫後，就一直從事中西醫結合臨床病理研究。1977年發表了「體質病理學研究」，1984-85年在美国Bowman Gray醫學院病理科工作，研究白種人與黑種人的體質類型。1988年起開展體質病理學與體質食療學的實驗研究。目前致力推廣及教育「體質食療」的智慧。

### 十全大補鴿

材料：落地大王鴿一隻，湘蓮（5克）、紅棗（5克）、桂圓肉（5克）、枸杞子（5克）、乾貝（5克）、蝦米（5克）、芡實（5克）、山藥（5克）、栗子（5克）、胡蘿蔔（5克）、鹽、料酒、蔥、薑

製法：鴿子洗淨，用刀從背部剖開焯水。湘蓮蒸酥，紅棗洗淨。桂圓肉、枸杞子、乾貝、蝦米、山藥、芡實用溫水浸泡。栗子去殼切小，胡蘿蔔去皮切丁。分別將湘蓮、枸杞子、乾貝、山藥、栗子放進鴿肚，將紅棗、桂圓肉、蝦米、芡實、胡蘿蔔放在鴿子身上，加蔥、薑、鹽、料酒上蒸籠即可。

功效：益氣補血，健脾止瀉

材料：炒穀、麥芽（各15克），乾薑粉（2克），大棗（250克），生雞內金末（15克）

製法：炒穀芽與炒麥芽洗淨，烘乾，去糖殼，研末。雞內金洗淨烘乾，研末混和乾薑粉。紅棗去核，調和為泥餡，和麵粉做餅。

功效：健脾益氣，開胃消食

主治：脾胃虛弱，消化不良，四肢乏力，胃脘痞滿。

### 益氣健脾餅

▲麥芽

▲雞內金

▲穀芽