

夏季養生與體質

香港夏季氣候炎熱潮濕，中醫學認為養生方面需外防暑熱，內避濕困，並顧護陽氣，例如避免在烈日下曝曬，適量服用荷葉、冬瓜、薏米、陳皮、山藥等消暑去濕健脾的食物養生，需注意「熱無灼唇，冷無冰齒」，避免因貪涼飲冷損傷陽氣，亦可於三伏天進行天灸，增強抗病能力；除此之外，應根據體質差異調整養生重點。

九型體質是中醫體質學的官方標

準，每種體質具有各自的疾病易感性與不同的養生調理方法。針對各種體質於夏季易發的問題，筆者作出以下的針對性建議，希望能幫助各位於夏季養生：

一、平和質：無明顯易感性，採用上述夏日基本養生建議。

二、氣虛質：易疲乏中暑，宜午睡半小時，飲五指毛桃淮山湯。

三、陽虛質：易腹瀉，忌貪涼飲冷，宜於早晨曬背補陽，飲薑棗茶。

四、陰虛質：易加重失眠，忌食煎炸，宜飲山藥百合蓮子湯。

五、痰濕質：易消化不良，宜適量運動，忌食甜膩，宜飲茯苓白朮扁豆湯。

六、濕熱質：易濕疹，宜

穿透氣衣物，飲食清淡，飲節瓜薏米赤小豆湯。

七、氣鬱質：易胸悶煩躁，宜按揉內關、太沖穴，飲三花茶（玫瑰、素馨、合歡）。

八、血瘀質：痛症易加重，宜適量運動，可飲西紅花茶。

九、特稟質：易出現腸胃敏感、鼻炎，忌食「發物」，並注意減少接觸致敏原。

以上資料僅供參考，部分建議屬孕婦及其他疾病禁忌，如有疑問，請先諮詢註冊中醫師，亦歡迎參加由「賽馬會流金匯」與香港浸會大學中醫藥學院臨床部攜手推行的「脈脈關心」慢性病預防及管理計劃，通過免費健康篩查、四診儀體質分析和14天養生茶，提升對體質的認識，更好管理健康。

作者為香港浸會大學中醫藥學院
臨床部助理講師

<https://jcch.org.hk/>



透過中醫四診儀體質檢測，幫助參加者養成健康的生活方式，好好管理健康。