



陽虛體質 食療養生

□侯平 註冊中醫師
國際藥膳食療學會會長
世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長
國家認證食療養生師課程導師

陽虛體質的人，多體形白胖，肌肉鬆軟，手足不溫，喜食溫熱，精神晦暗，口唇色淡，毛髮易落，易出汗，大便溏薄，小便清長。性格多沉靜、內向。長期偏嗜寒涼食物也會形成這種體質。易患水腫、腹瀉等，多為寒症，且易感濕邪。可多吃容易「發」（甘溫益氣）的食物，注意保暖，尤其是足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。

陽虛體質，可分為心陽虛、脾陽虛、腎陽虛等。如在心氣虛的基礎上出現寒症，多為心陽虛；腹脹納少，腹痛喜按，大便溏薄，四肢不溫，或肢體困重，或周身浮腫，小便不利，或白帶量多質稀，舌淡胖，苔白滑，脈沉遲無力等為脾陽虛；腰膝酸軟而痛，畏寒怕冷，尤以下肢為甚，頭目眩暉，精神萎靡，面色恍白或黧黑，舌淡苔白，脈沉弱，或陽痿，婦女宮冷不孕，或大便久瀉不止，完穀不化，五更泄瀉，或浮腫，腰以下為甚，甚或腹部脹滿，全身腫脹，心悸咳喘等則為腎陽虛。

陽虛體質是由於陽氣不足，失於溫煦，以形寒肢冷等虛寒表象為主要特徵的體質狀態。形成的原因多為先天不足，後天失養，如孕育時父母體弱、年長受孕早產，或年老陽衰等。

飲食調養原則：溫補腎陽

溫補陽氣有溫陽、壯陽、通陽的區分。溫陽指溫補全身的陽氣，可以包括溫腎陽、心陽、脾陽以及溫中散寒等；壯陽指提高性機能；通陽指溫通陽氣，適用於肢體經脈寒冷疼痛。陽虛體質在飲食調養時可以從這三個方面入手，辨證施膳。需要溫陽的以使機體達到陰平陽秘的狀態時可選用胡桃肉、肉桂、附子、杜仲等作為膳食的作料；需要壯陽以提高機體陽氣的功能時，可選用羊腎、豬腰、葷菜等；需要通陽以改善機體四肢經脈寒冷的狀態時，可以選用桂枝、羊骨等；

中焦虛冷可選用溫中散寒的食物，如小茴香、丁香等。

調養陽虛體質的食物大多有助於生火，可以改善陽虛畏冷的體質，補五臟，填精髓，強壯身體，但不宜為陰虛體質的人多食，否則會生內熱，也不宜過食生冷、油膩之物。

可做一些紓緩柔和的運動，如慢跑、散步、打太極拳、做體操。多與別人交談，平時多聽一些激揚、高亢、豪邁的音樂。

陽虛體質食療方舉例

核桃豬腰粥

【配料】核桃仁 10 個，豬腰 1 個，大米 100 克，葱末、薑末、辣椒末各適量，鹽少許。

【做法】豬腰去臭線，洗淨，切絲；大米淘洗乾淨。將大米與適量水一同放入鍋中煮粥，待沸後調入豬腰、核桃仁及葱末、薑末、辣椒末、鹽，煮至粥熟即可服用。

【服法】當粥食用。

【效用】補腎壯陽、益腎氣、通膀胱、消積滯，止消渴。

南瓜百合粥

【配料】大米、百合各 100 克，南瓜 150 克，枸杞子適量，鹽 1 小匙。

【做法】大米淘洗乾淨，用清水浸泡 30 分鐘

►杜仲

►豬腳

►牛膝

；南瓜去皮，去子，洗淨，切塊；百合一去皮，洗淨，剝成瓣，浸透，撈出，瀝水。大米放入鍋中，加適量水，以大火燒沸，再下入南瓜塊，轉至小火煮約 30 分鐘。放入百合、枸杞子及鹽，煮至湯汁黏稠出鍋裝碗即可。

【服法】當粥食用。

【效用】補虛生精，滋補肝腎，養肝明目。

韭菜核桃仁炒雞蛋

【配料】韭菜 100 克，核桃仁 50 克，雞蛋 2 個。鹽、味精各適量。

【做法】將核桃仁放入鍋內翻炒幾下，倒出冷卻備用，將韭菜洗淨、切段；雞蛋打散。將韭菜段放蛋液內，加鹽攪拌均勻，鍋內倒油燒熱，將韭菜雞蛋液倒入鍋內，翻炒到散碎，再放入核桃仁，加味精翻炒均勻即可。

【服法】佐餐食用。

【效用】補腎固精，強腰助陽。

花旗參煲銀耳

【配料】花旗參片適量，銀耳 2 朵，豬腿肉 500 克，紅棗 2 克，枸杞子適量，鹽適量。

【做法】豬腿肉洗淨，放入滾水中汆去血水，取出，用清水洗淨，切塊狀備用。銀耳用清水浸透，泡發，洗淨備用；花旗參片、紅棗洗淨備用。湯鍋內倒入清水適量，大火煮滾，放入所有的材



料（枸杞子除外）改用中火煲 2 小時左右，加入枸杞子煮開，再用鹽調味即可。

【服法】佐餐食用。

【效用】花旗參性溫和，屬於四季可食的滋補材料，具有很強的滋補功效；銀耳被人們譽為「菌中之冠」滋潤而不膩，具有滋陰潤燥，清熱生津的功效。

杜仲牛膝豬腳湯

【配料】豬腳 1 隻，杜仲 30 克，牛膝 15 克，鹽適量。

【做法】豬腳去毛、洗淨，一分兩半；杜仲、牛膝清水洗淨。將所有材料放入鍋中，加入適量的清水，大火煮沸後，改用小火慢煲，2 小時後用鹽調味即可。

【服法】佐餐食用。

【效用】杜仲味甘，性溫，歸肝、腎經，具有補肝腎、強筋骨、止漏安胎的功效。對肝腎不足、腰膝酸軟有食療功效。

中華醫藥 養生篇

養生篇

秋天，暑往寒來，氣候逐漸由熱變涼，人體陽氣開始潛藏於內。秋季氣候變化較大，作為與大自然息息相關的人來講，在飲食上要順應初秋、仲秋和晚秋的變化，進行適當調整。

初秋

暑熱未退，「秋老虎」頗兇，

但在解暑降溫的同時，要適當減少冷飲以及寒涼食物的攝入。對各種瓜類宜少食，以防損傷脾胃陽氣。此時雨水較多，空氣濕度大，由於濕易傷脾，可影響人體對食物的消化，以致出現食慾不振，因此，應適當加入扁豆、薏苡仁等健脾利濕之品煮粥食用，以助脾胃運化。

另一方面，炎熱而又潮濕的氣候，極適宜病菌繁殖，兼之人體胃腸功能經盛夏消磨，處於一年四季中的低谷期，飲食稍有不慎

，即可導致腸道傳染病的發生，故要把好食品衛生關，嚴防病從口入。入秋之後，根據「秋宜平補」的原則，宜選擇既有營養又易消化的食物，如魚、瘦肉、禽蛋、奶製品、豆類以及山藥、紅棗、蓮子等。

仲秋

伴隨自然萬物乾枯萎黃，人體常反應出「津乾液燥」的徵象，如口鼻咽喉乾燥、皮膚乾裂、大便祕結等。對此，應從飲食上進行調理，注意預防秋燥。根據「燥者潤之」和「少辛增酸」的原則，一是適當多吃能夠滋陰潤燥的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸薺、橄欖、百合、銀耳、蘿蔔、鱉肉、烏骨雞、鴨蛋、豆漿、乳品等；二是酸甘化陰，宜進食帶有酸味的食品，如葡萄、石榴、蘋果、芒果、楊桃、柚子、獮猴桃、檸檬、山楂等。另外，應少

吃辛辣的食物，尤忌大辛大熱之品，以防助「燥」為虐，化熱生火，加重秋燥。

秋天尤其提倡食粥，最好是將上述潤燥之品與粳米或糯米同煮，既可補充營養，又能增液除燥。

吃辛辣的食物，尤忌大辛大熱之品，以防助「燥