

瘀血體質的食療養生

□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

瘀血體質的特徵表現

瘀血體質源於先天稟賦或後天損傷，跌撲悶挫，當時不覺，惡血在內而不去；或七情內傷，憂鬱氣滯，氣滯血瘀，或久病入絡，體質氣餒，氣阻血瘀。瘀血體質是指體內血液運行不暢的潛在傾向或瘀血內阻的病理基礎，有氣血凝滯，瘀濁不暢的特點。

瘀血體質者牙齦容易出血，眼睛經常有紅絲，皮膚常乾燥、粗糙，常常出現疼痛，容易煩躁、健忘，性情急躁。南方人、腦力工作者，女性多見。易患出血、中風、冠心病等。

主要表現為平素面色晦暗，皮膚偏暗或色素沉着，容易出現瘀斑，易患疼痛，嘴唇暗淡或紫，舌質暗有瘀點，或片狀瘀斑，舌下靜脈曲張，脈象細澀或結代。有的還可見眼眶暗黑，鼻部黯滯，髮易脫落，肌膚乾或甲錯，女性多見痛經、閉經、或經色紫黑有塊，崩漏。心理特徵多表現為性格內鬱，心情不快易煩，急躁健忘。平常患病易常見出血、中風，胸痹等病，不耐受風邪、寒邪。

瘀血體質的飲食調養原則

瘀血體質的食療調養可選用活血化瘀作用的食品，如桃仁、黑豆、油菜、慈姑、酒可少量常飲，醋可多吃。經常食用山楂粥、花生粥等。也選用一些活血養血的藥物，如當歸、川芎、丹參、地黃、地榆、五加皮、續斷、茺蔚子等，另可多食一些煲湯等。

應避免吃生冷寒性之物，應多吃甘平甘溫的食物。因為大多數蔬菜屬寒涼食品，故在烹飪時可加葱薑、胡椒等辛溫調料，或是和牛羊肉等溫熱食品一起烹煮；而在吃過多冰品或寒涼之物後，可用生薑煎龍眼水等茶療作調和。平日飲食宜清淡，少食肥甘厚味，故肉類的攝入量應相應減少。

可進行一些有助於促進氣血運行的運動項目，如太極拳、太極劍、舞蹈、步行等。保健按摩可使經絡暢通，達到緩解疼痛、穩定情緒、增強人體功能的作用。血瘀體質的人在運動時如出現胸悶、呼吸困難、脈搏顯著加快等不適症狀，應去醫院檢查。

瘀血體質分為氣滯血瘀型、寒凝血瘀型和熱毒血瘀型。

氣滯血瘀型

多表現為胸脹悶，胃腹脹痛，噯氣，大便不通或便秘，性情急躁，脇下出現痞塊，刺痛拒按，痛有定處，入夜更劇，可捫及腫物包塊，爪甲黑紫，舌質暗或見紫斑、瘀點，脈澀等。

寒凝血瘀型

多表現在女性，常見痛經、閉經、或經血中多凝血塊或經色紫黑有塊，小腹冷痛，胸悶噁心，四肢不溫，面色發青，帶下色白量多。舌暗淡，邊有瘀斑，苔薄白，脈細數。

熱毒血瘀型

多表現為面色紅黃，心煩不寐，皮膚瘀斑，尿赤身熱，脅肋刺痛，不得側臥，舌黃乾起刺，脈弦數有力。

瘀血體質的食療調養

1、主食的選擇

多選用性味甘平之物，少食寒涼之物。玉米、粳米較適宜；而小麥、蕎麥等偏涼之物則不適宜。

2、肉食的選擇

適宜的肉食以甘平甘溫為主，如牛肉、雞肉等可補血，養五臟，強筋骨，潤肌膚，填精髓。但慎防大熱或大寒之物，恐其寒凝或助熱加重體內瘀血。

3、蔬菜的選擇

選用理氣活血作用的蔬菜，如薺菜、洋蔥根、香菜、胡蘿蔔、橘子、佛手、生薑、洋蔥、大蒜、黑木耳、茄子、蕹菜、蓮藕等皆可作為瘀血體質者的選擇。

4、水果的選擇

可選用活血化瘀的水果，如山楂、桃、杏仁、龍眼肉、栗子等。

瘀血體質食療方舉例



紅豆夢薺煲烏雞

配料：烏雞半隻，紅豆50克，紅棗5顆，夢薺適量。高湯、鹽各適量，薑1塊，料酒15克、胡椒粉、葱少許。

做法：紅豆用溫水泡透；烏雞擇洗淨，切成塊；夢薺洗淨去皮，切片；薑切段。鍋內燒水，待水開時，投入烏雞塊，用中火煮3分鐘至血水盡時，撈起沖淨。砂鍋一個，放入所有材料及薑段、薑片，注入高湯、料酒、胡椒粉，加蓋，用中火煲開，再改小火煲2小時，調入鹽繼續煲15分鐘即可。

服法：佐餐食用。

效用：補血養虛，調經止帶。



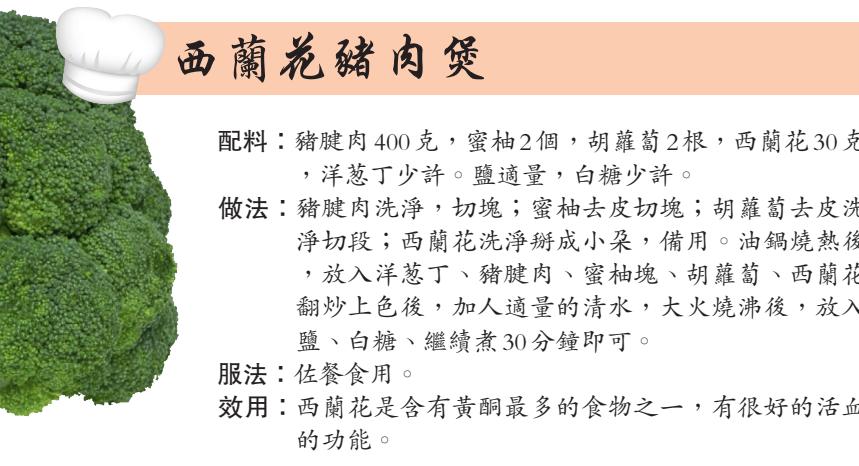
西蘭花豬肉煲

配料：豬腱肉400克，蜜柚2個，胡蘿蔔2根，西蘭花30克，洋蔥丁少許。鹽適量，白糖少許。

做法：豬腱肉洗淨，切塊；蜜柚去皮切塊；胡蘿蔔去皮洗淨切段；西蘭花洗淨掰成小朵，備用。油鍋燒熱後，放入洋蔥丁、豬腱肉、蜜柚塊、胡蘿蔔、西蘭花翻炒上色後，加入適量的清水，大火燒沸後，放入鹽、白糖，繼續煮30分鐘即可。

服法：佐餐食用。

效用：西蘭花是含有黃酮最多的植物之一，有很好的活血的功能。



益母草汁粥

配料：鮮益母草汁大半匙，鮮生地黃汁40克，粳米100克，生薑汁少許，蜂蜜大半匙。

做法：粳米淘洗乾淨，與適量水一同放入鍋中煮成粥。

待粥熟時，加入鮮益母草汁、鮮生地黃汁、鮮藕汁、生薑汁、蜂蜜，煮成稀粥即可。

服法：當粥食用。

效用：活血、化瘀、調經、消腫。

紅花雞湯

配料：紅花3克，當歸15克，柳丁1個，母雞1隻，無花果2個。鹽適量。

做法：母雞宰殺去腳、頭、內臟洗淨後放入開水中汆燙，撈出後備用。

柳丁去皮切半；無花果切開；

當歸、紅花洗淨待用，將所有材料全部放入鍋中，

加入適量的清水，大火燒開後，改成小火慢煲，2小時後，放

入鹽，攪勻即可食用。

服法：佐餐食用。

效用：紅花味辛，性微溫；歸心、膽經，具有活血通經、祛瘀止痛的作用。



▲當歸

全國最大半開放式中醫藥博物館開園

【本報記者袁秀賢廣州電】總投資逾億元建設的黃神農草堂二期「嶺南醫藥園」，最近舉行了開園儀式。迄今為止，總面積達25000餘平方米，種植1000餘種藥用植物的神農草堂，成為全國最大的半開放式中醫藥博物館。

推廣嶺南醫藥文化

神農草堂二期「嶺南醫藥園」於2009年元月動工，總用地面積約為22000 m²，總建築面積近13000 m²。着力傳播嶺南中醫藥文化，展示嶺南醫藥、中醫藥養生、藥食同源文化及藥用植物等四個大體系。

園區突出展示嶺南中醫藥發展史和

中醫藥養生文化，其中「嶺南宮」展示嶺南的地理地貌、水土氣候特點、常見病及治療方法、嶺南醫藥形成簡史、嶺南中藥百年老字號品牌、嶺南醫學特色等。

而「松喬宮」將會解開一系列疑問：

彭祖、老子、孔子等養生專家為何能

長壽？秦始皇派徐福東渡日本為何故？

該區域將分類展示中醫藥養生文化的寶貴遺產，利用各類多媒體、蠟像等高端技術，宣傳、推廣及普及中醫藥健康文化。

園內還設有百丈青龍畫廊、逍遙宮、蹴鞠互動場、經方廊等特色景點，並種植1000餘種藥用植物。

回歸自然如享盛宴

擴建後的「神農草堂」成為具有嶺南特色的中醫藥健康文化自然山水園林和社會公益性的公共服務平台，遊客可在此享受到淋漓盡致的「中醫藥文化盛宴」。值得一提的是，園林中的「湖泊溪流」都是將製藥工業廢水經過淨化後循環利用的，這也正體現了中醫藥健

康文化回歸自然、天人合一的文化精髓。

養生網正式啓動

「神農養生網」亦在此間啓動，該養生網作為神農文化的延續，成為傳播中醫藥文化、提倡養生理念的新窗口，平台建成後全球用戶將可通過互聯網了解、認知到中醫藥文化的博大精深。據悉，預期該項目將於明年正式上線。

神農草堂（一期）「中華醫藥園」已於2006年11月30日正式對外開放，佔地3000多平方米，綜合運用浮雕、景牆、實物標本、仿真道具、生態種植以及多媒體等多種表現手法，通過劃分不同的區域進行展示。中草藥種植部分按照廣東地道藥材、嶺南習用草藥、毒性藥材、其他常用藥材等多個主題布展。



▲園區內設中藥房

袁秀賢攝