



逢周一、周三、周五刊出  
網址: http://www.takungpao.com  
FAX: 2572 5593  
版權所有 翻印必究

責任編輯：蔡淑芬  
美術編輯：神志英

瘀體者（晦澀質）在臨床上相當常見，多半是屬於「隱匿性」的疾病患者。這型體質如果不及時糾正，日後可釀發冠心病、肝硬化、胃及十二指腸潰瘍出血、血液病及腫瘤等。瘀體實質上與疾病只差一小步。中醫學理論中有「久病入絡」和「久病必瘀」之說。此時，「瘀」和「久病」可互為因果使慢性病久治不愈。因此應及時處理，找有經驗的中醫師調理，以藥療為主，食療為輔。

# 瘀體要如何調理？ ——行血消瘀活質法

撰文／匡調元 教授

## 舌質青紫 血瘀疼痛

瘀體者自我檢測並不困難，最明顯的表現是舌上有紫色小點或有紫斑，或整個舌質都是青紫色的。怕冷或乏力的人舌色淡而紫；怕熱而口渴的人舌色紅而紫。建議讀者隨手拿鏡子照照自己的舌頭有沒有這種現象，如有，當盡早進一步檢查，才能及早調理。

臨床上第二個重要表現是身上有固定部位的疼痛，時發時愈，或頭痛、胸痛、脅痛、小腹痛。但請西醫檢查，透視也好，化驗也好，都查不出什麼問題。血脂或血黏度多在正常值的上限。其實此往往是某些隱匿性疾病的前奏，或血液成分已改變，或毛細血管彈性已降低，或血液循環已變慢，組織細胞已處於供血不足的狀態。疼痛即由此引起。很多慢性病患者，包括高血壓、冠心病、中風先兆、糖尿病及其併發症、惡性腫瘤等，都可以看到以上血瘀現象。

## 如何判斷自己是否瘀體？

瘀體的人一般都有以下幾個特質：

- (1) 膚色晦澀：皮膚無光澤如蒙塵埃，甚至面色黧黑。
- (2) 口唇色暗：雙唇色紫，尤以唇緣為明顯，有時為斑狀。
- (3) 眼眶黯黑：中年婦女眶暗者尤為多見，上下眼瞼（眼皮）也呈紫黑色，或深或淺。
- (4) 身有痛處：頭、胸、雙脅、腹、小腹、背、腰、四肢等部位有固定的疼痛，或如針刺，或有氣脹，時時發作。婦女往往伴有痛經，且經血中常夾雜白色黏膜的小血塊。
- (5) 舌質青紫：全舌發青，或點點紫色，輕者時有時無；或塊塊紫斑，重者常存，不褪不散。

## 活血化瘀食療參考

活血化瘀的食物具有促進血液循環或止血生血的作用。能促進血液循環、擴張血管的食物有茭白、白果、山楂、紅花、雞內金等。能止血的食品有薺菜、大棗、白茅根等。能生血的食物有龍眼肉、大棗、鹿角等。多用於瘀體者，但當視其夾寒、夾熱、夾濕等不同而選用上述不同性味的食物。如夾熱者可選黑木耳、藕、平菇等。如夾寒者可選食大蒜、洋葱、玫瑰花、山楂、海參等。

瘀體者凡具有澀血作用的食物都應忌食，如苦瓜、烏梅、柿子、李子、石榴、花生米等。凡高脂肪、高膽固醇食物也應當忌食，如蛋黃、豬頭肉、蝦子、奶酪等。

瘀體形成之基本病機在於氣血瘀滯，或由於氣虛，氣血一旦瘀滯，既可能化寒，也可能化熱，甚至痰瘀相雜為患，但其根本大法在於行血消瘀。代表性食療方舉例如下。

## 調元沙律（瘀體方）

**材料：**紫椰菜 25 克、蘋果 50 克、黑木耳 25 克、鮮蘑菇 50 克、蓮藕 25 克、山楂泥 25 克、紅花泥 25 克、鹽、沙律醬。

**製法：**紫椰菜、黑木耳、鮮蘑菇切丁飛水，蘋果去皮去核切丁，蓮藕洗淨去皮切丁。分別放入盛器內，加鹽、山楂泥、紅花泥、沙律醬調和即可。

**食養功能：**活血化瘀、強心、止血、消肉積。

## 山楂肉金粥

**材料：**山楂片 15 克、雞內金 1 個、粳米 50 克。

**製法：**將山楂片文火炒至棕黃色，然後與粳米同煮到爛。雞內金（雞的砂囊內壁）用溫水洗淨，並於 37℃ 烘乾，研成細末，倒入煮沸的粥中，即熄爐火，略等片刻即成。

**食養功能：**化飲食，消肉積、症瘕（婦女下腹胞中結塊）、痰飲（體內水液不得輸化，停注體內某部位）、痞滿（慢性胃炎、胃神經官能症、胃下垂、消化不良等疾病）、吞酸（胃內酸水上攻口腔、咽溢，不及吐出而下嚥），行結氣，化瘀血。

**主治：**食積停滯，油膩肉積，胃脘痞滿，消化不良，血瘀經痛，產後瘀血痛，高血壓，冠心病，高血脂症，膽石症，尿路結石及一切症瘕包塊之有瘀血證候者。

**注意事項：**

- (1) 雞內金必須洗淨，在 37℃ 烘箱中烘乾，溫度不宜過高。注意絕不能用微爛之品。
- (2) 山楂用於降壓降脂必須生用，用於化瘀則必須炒焦用。

## ► 山楂

## 形成瘀體的機理

瘀體的主要病機是由於氣血運行不暢而導致全身臟腑氣機瘀滯，功能障礙。氣血運行不暢的常見原因有：

- 1) 瘀體者多半是屬於「隱匿性」的疾病患者，即在瘀體者的體內實際上已有某些未被覺察的，或是早期的疾病潛伏者，已處於健康與疾病之間的過渡階段，且偏於疾病一邊，但目前可以完全沒有任何主觀不適，一如健康人。這型體質如果不及時糾正，日後可能發生冠心病、肝硬化、胃及十二指腸潰瘍出血、血液病及腫瘤等，因為這些病種的患者多半伴有瘀體的種種臨床表現。當然，絕不能說，瘀體者將來一定會生這些病，因為還有其他原因，如跌打損傷後、嚴重的凍瘡、婦女痛經等也可見面色晦暗、舌質青紫等表現。即使是後者，也應該及時處理。
- 2) 在人群體質普查中看到小兒時期的瘀體比較少見，而在老年期卻比較多見，其發生率有隨著增齡而增高的明顯趨勢。這表明瘀體的形成機理之一可能與衰老過程中心血管系統的結構與功能老化有關。因此，有人提出氣滯血瘀是衰老的一個重要環節，換句話說，及早糾正瘀體將有助於延緩衰老過程。糾正這型體質宜選用有活血化瘀功能的食物，而忌增加血黏度的食物。
- 3) 日本文獻中明確記載，稱之是有遺傳傾向的。對這一點還有待進一步觀察。

## 瘀體用行血消瘀活質法

瘀體者瘀血內阻，身有痛處，宜補瀉兼施，以行其氣血，桃仁、紅花、黑木耳、山楂等應常吃。（詳見下表：瘀體宜食食物）

## 瘀體宜食食物

茭白	黑木耳	油菜	蘑菇	香薷	山楂	紅花
菱角	蓮藕	醋	龍眼肉	大棗	雞內金	桃仁



► 桃仁

## 桃仁酒

**材料：**桃仁 80 克，酒 250 克，砂糖 10 克

**製法：**桃仁先去皮尖，微炒，乘熱將桃仁搗爛如膏，漸入酒中，收瓶備用，可於空腹、臨睡前服一小杯。

**食養功能：**破血行瘀，消腫止痛。

**主治：**一切血瘀之證，包括血瘀經痛，閉經，產後瘀血腹痛，跌打損傷，胸脅刺痛，血塊便秘及冠心病，肝硬化。

- 注意事項：**
- (1) 桃仁酒化療力強，終病即止，不能久服。
  - (2) 有出血傾向而血瘀不明顯者忌服。
  - (3) 桃仁與粳米同煮為粥，空腹服之，亦佳，效果相同，其化療力較酒緩和。
  - (4) 孕婦絕對禁服。

## 山楂紅糖包子

**材料：**炒山楂 10 克、紅糖適量。

**製法：**炒山楂、紅糖共研和為餡，做成麵粉包子，蒸熟即可。

**食養功能：**同山楂內金粥。

**主治：**同山楂內金粥。

**注意事項：**同山楂內金粥。但胃酸過高者，不宜用。山楂煎汁、收膏，與紅糖少許可做成沖劑或作為飲料亦佳。

## 活血養顏蟹

**材料：**河蟹 500 克、山楂 8 克、黑木耳 2 克、藕粉 10 克、桃仁 5 克、紅花 2 克、苦杏仁 3 克、桂皮 3 克、香菇 8 克、白果 5 克、茭白 2 克、白砂糖、醋、蔥、薑。

**製法：**將河蟹洗淨紮緊，與上述材料（除白砂糖、醋外）一起加適量的水蒸熟煮透即可（上述材料如磨成漿效果更好）。將薑末、白砂糖根據個人喜好加入醋中配蟹吃。

**食養功能：**活血化瘀、療胸悶、心悸、降血脂，養顏美容。

**注意事項：**瘀體宜常吃。有過敏性疾病患者如過敏性皮炎、瘙癢、哮喘病等忌食。

（下期將續談其他病理體質的飲食宜忌和推薦食養方）

## ► 山楂



▲ 匡教授以彩墨畫演示人體（疏鬆結締組織）體質類型——瘀體（晦澀質）

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」專欄專題。今期匡教授介紹病理體質——瘀體者（晦澀質）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。

## 人體體質類型鑒別表

	1	2	3	4	5	6
分型	晦澀質 (瘀體)	膩滯質 (濕體)	燥紅質 (熱體)	遏冷質 (寒體)	倦晄質 (倦體)	正常質 (常體)
面色晦暗	面色萎黃	面色紅赤	面色蒼白	面色晄白	面色紅潤	
唇眶色暗	胸胃飽脹	口燥咽乾	形寒怕冷	乏力眩暈	胃口好	
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	

## 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 年學習中醫學後，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 年在美國 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。



## 黑木耳蓮藕之妙用

### 黑木耳

為木耳科植物木耳的子實體，按其附生之木不同，其性略異。

**性味：**味甘，性平，有小毒

**功能：**生津，潤肺，益胃，活血，補腎，輕身益氣。

**高血壓、血管硬化、冠心病：**黑木耳 5 克，清水浸一夜，蒸 1 小時，加冰糖適量，睡前服用。或在菜中常加黑木耳。

**月經過多、赤白帶下：**黑木耳焙乾，研細，以紅糖適量送服。每次 5 克，每日 2 次，連服 5 天。

**貧血：**黑木耳 30 克，紅棗 30 個，同煮熟，加紅糖適量。每日 1 劑，連服 10 天。舌苔膩及齲齒者忌。

**糖尿病：**木耳、白扁豆適量，焙乾，共研細末。每日服 9 克，連服 1 周。可久服。

現代研究證明木耳多糖能降血糖、降血脂、抗血栓形成、提高機體免疫功能，延緩衰老作用及抗潰瘍形成。但黑木耳有破血作用，孕婦不宜食用。凡胃寒脾衰者忌。另有白木耳，價貴，其功用與黑木耳大致相同。

### 蓮藕

為睡蓮科植物蓮的根莖，藕節為其根莖節部；蓮子為其乾燥成熟種子；蓮子心為成熟種子中的乾燥幼葉及胚根；荷葉為蓮的乾燥葉。

**性味：**味甘，性平

**功能：**散瘀止血，養陰清熱，補虛醒胃，清熱止渴。

**血小板減少性紫癜：**藕節 250 克，水煎至爛，再加大棗 1000 克，煎至熟，去藕節，食大棗 20 克，連服 3 月。

**血友病、鼻血、牙血、咯血：**鮮藕 1000 克，鮮梨 500 克連皮，生馬蹄 500 克，生甘蔗 500 克，鮮生地 500 克，同榨汁服，每次 50 毫升，每日 3 次。

**小便熱淋：**生藕汁，生地黃汁，鮮蘆根汁各 20 毫升，加蜂蜜 5 毫升，溫服，每日 2 次。

**婦女產後瘀血存留：**新鮮好藕 200 克，洗淨切成小塊，加入糯米 100 克，紅糖 15 克，放入砂鍋內加水，文火煮熟爛服。

**鮮藕消瘀清熱，熟煮養胃滋陰，當區別而用。蓮藕固精止血；荷梗通氣通乳；荷葉清暑解熱。晦澀者宜久食。膩滯質者可吃，但忌加棗、蜜、甘蔗和紅糖。**



荷葉

► 茭白

**茭白**是藥食兩用的中藥，亦即粵人所稱之蕎頭。清明前後市場有售一種蕎菜（多為家種），蕎頭是蕎菜的莖卵。中藥茭白味辛苦，性溫，有助胸陽、開心竅和活血導滯的功效。瘀體者日常可適當多吃蕎頭和蕎菜，亦可遵醫囑以茭白泡白酒飲用。

下次刊出：九月三日

蟹能清熱利濕，有散血作用