

認清體質喝好湯 常保安康精氣爽

現代人或多或少都有些文明病，香港中醫師梁尹倩認為，現代人自我要求高、壓力大，藉由湯療食譜，幫助調理體質、改善身體不適症狀，抒解鬱悶情緒。

整理／羅怡如

諮詢、圖文提供／中醫師梁尹倩、《喝對湯，養出好體質》/ 平安文化



現

代人生活壓力大、飲食失調、便秘、月經不順等文明病。香港中醫師梁尹倩認為，人體健康的秘訣就是陰陽平衡，「平和體質」是最理想的健康體質，但現代人生活壓力大、飲食失調、經常熬夜，造成胃痛、失眠、便秘、月經不順等文明病。

根據中醫理論，人的病理體質大致可分為氣滯、血瘀、痰濕、濕熱、氣虛、血虛、陰虛、陽虛八種。梁中醫師指出，體質與性格相似，每個人可以擁有多重性格，例如體質有「熱」而來「濕」、有「氣虛」夾「血虛」，

你是否屬氣滯型體質

以下是氣滯型體質較明顯或常見的症狀，看看你有多少個✓？

- 經常嘆氣
- 常打嗝或放屁
- 情緒鬱悶或經常感覺煩躁
- 女性經期前會乳房脹痛，部分男性有時會睇丸脹痛，或胸脅脹痛
- 大便不調，有時便秘、有時大便稀爛
- 常不經意乾咳，覺得喉嚨中有東西卡住，吞不下、吐不出
- 心神恍惚

混合型體質是很常見的。一般來說，自我要求高、壓力大、思慮過多或經常憂心的人通常屬於氣滯型體質，也屬氣血運行不順暢的鬱悶型體質。

有三個✓或以上↓氣滯型

造成氣滯型體質的成因，梁尹倩中醫師指出，當生活上遇到讓人一肚子氣的情況，如與上司意見不合，跟朋友伴侶吵架，便立即會感受到氣結難下，這種鬱悶的感覺直接令體內氣血不順，阻礙肝臟的工作表現，更影響情緒。同時，還會出現嘆息、放屁、大便不調等症狀。

她進一步針對氣滯型體質常罹患的都市文明病和特點說明：

胃痛！

病發與飲食前後無關。胃脘脹痛，痛連兩脅，精神壓力大時疼痛會發作或加重，嘆息或放屁後痛稍緩。

失眠！

入睡困難、多夢，思慮多。

便秘！

大便不調，有時便秘、有時呈顆粒狀、有時稀爛。常伴腸鳴、常放屁，腹部脹痛，胃口變差。

閉經！

月經停止兩個週期以上，伴隨常嘆息，乳房、小腹脹痛。

不孕！

經期先後無定期，伴隨經痛、經量少而色暗、時有血塊。經前乳房脹痛，心煩氣躁。

頭痛！

多呈兩側頭脹痛，心煩易怒，口苦。

按摩茶飲 抒解鬱悶

生活中難免發生讓人一肚子氣的情形，易令肝鬱氣滯，有什麼方法舒緩鬱悶情緒？梁中醫師指出，針對肝鬱氣滯的病人，首先會提醒他們千萬不能心煩氣躁，一定要學習控制和適當發洩情緒，唉聲嘆氣只會令疲乏的心情更加疲乏，而且會形成惡性循環，無休止地鬱悶下去。除了平時可沖泡花茶飲用外，一時的心煩氣躁，可按摩合谷穴，抒解鬱悶情緒。

中醫理論有一套「開四關」的穴位配搭，所謂「四」是指合谷、太衝兩個對穴，合稱為「四關穴」。指壓後，針對氣滯體質，可舒緩壓力和身心緊

繃狀態，也有助舒緩頭痛、頭暈、目赤腫痛。



✿ 合谷穴

位於手背，大拇指與食指之間，食
指手掌骨中點處。

簡單取穴法：以一手的拇指指骨關節
橫紋，放在另一手拇指、食指間的指
蹠緣上，拇指尖下為合谷穴。



* 按壓對穴二至三分鐘。

✿ 太衝穴

位於足背側，第一、二跖骨結合部
之前凹陷處。

簡單取穴法：從大拇趾與次趾之間，
往下約二寸的凹陷處，按中此穴位會
有酸脹感。

* 按壓對穴二至三分鐘。

以下推薦一款專門針對精神及工作
壓力大人士而設計的花茶。

佛手花蜂蜜茶（一人分量）

● 材料：佛手花、蜂蜜各少許

● 做法：佛手花放入保溫瓶，注入熱
開水大略沖洗後倒掉，再加入熱開水
泡五分鐘，待水變冷後加入蜂蜜即可。
此茶料能沖泡三至四次至味淡，可隨
喜好加蜂蜜。一星期可以連續服用三
天。

● 功效：此茶療能舒緩因為長期生活
於壓力中，影響肝臟的疏泄，體內氣
血循環不順暢，導致多嘆氣、胃部容
易感覺脹氣不適、心情鬱悶等症狀。

養身湯方

梁尹倩中醫師將中醫概念融入生活



梁尹倩 中醫師
Cinci EC Profile

香港註冊中醫師和 CheckCheckCin
創辦人。

美國佩柏戴恩大學工商管理學士、香
港大學中醫全科學士及中文大學針灸
醫學學碩士，並獲得 CMC 國際嬰兒按
摩導師執業資格。她將西方思維與中
醫傳統相互結合，簡化中醫理論，希
望透過不同途徑推廣「治未病」的理
念，讓大眾可以輕鬆學會從飲食調理
自己的身體，做自己的醫生。

梁中醫師的專題訪問散見於香港各大
傳媒，《喝對湯，養出好體質》榮登
香港誠品書店二〇一五年度生活類暢
銷書第一名，另著有《飲湯 2：小兒
調理體質由飲湯開始》、《飲湯 3：
預防都市病由飲湯開始》，本本都受
讀者歡迎。臉書：www.facebook.com/cinciec



乾燥型（陰虛體質）調理湯品

百合沙參玉竹猴頭菇湯



❖ 材料

百合十五克、沙參十五克、玉竹十五克、猴頭菇一個、冬瓜一斤、玉米（連鬚連芯）二根、豬腱三〇〇克

❖ 做法

1. 所有材料洗淨，猴頭菇泡水約半日。豬腱氽燙。冬瓜連皮，玉米連鬚芯切大塊備用。
2. 鍋中加入約二五〇〇毫升水，放入全部材料，以大火煮至水滾，改小火煮一個半小時，最後加鹽調味即可。

❖ 功效

養陰清熱，改善睡眠品質，舒緩胃部不適、口乾、大便乾結等症狀。

鬱悶型（氣滯體質）調理湯品

木瓜蘋果雪耳湯



❖ 材料

木瓜一個、蘋果二個、雪耳一塊、生薏仁四〇克、芡實四〇克、蜜棗三枚、豬腱三〇〇克

❖ 做法

1. 把所有材料洗淨。豬腱氽燙。木瓜去皮去籽、蘋果去芯，切大塊備用。
2. 雪耳泡水約半日，把黑色底部剪掉備用。
3. 鍋中加入約二五〇〇毫升水，再放入全部材料，大火煮至水滾，改小火煮二小時，最後加鹽調味即可。

❖ 功效

健脾養胃潤肺，舒緩壓力大、皮膚乾燥及暗啞等症狀。

中，提倡日常飲食保健，只要從市場買來新鮮食材，就能輕鬆烹調出又方便又美味的保健湯水，對民眾來說，這就是最簡單也最有效的調理體質方法！

不過，她也提醒，不同體質也有些飲食禁忌，像是根據中醫學的五行相剋關係圖，「辛」辣與肝臟相剋，辛辣食物包括有咖哩、薑、蔥、蒜頭、辣椒、花椒等。多吃辛辣食物會抑制

肝臟功能，令經脈不能保持暢通，所以氣滯型體質忌吃辛辣。以下針對上班族較常遇上的鬱悶、乾燥、嗜甜不愛動、口臭及體虛等問題，梁中醫師推薦的保健湯飲：

白面書生（血虛體質）
調理湯品

木瓜南瓜紅豆腰
果素湯



❖ 材料

熟木瓜一個、南瓜半個、紅豆三〇克、腰果三〇克、花生三〇克、大棗四枚、蜜棗二枚

❖ 做法

1. 所有材料洗淨備用。木瓜、南瓜去皮去籽，切大塊備用。
2. 鍋中加入大約二〇〇〇毫升水，放入全部材料，大火煮至水滾，改小火煮二小時，最後加鹽調味即可。

❖ 功效

養血強身，舒緩心悸、睡眠差、頭暈、容易抽筋等症狀。🔥

Tips
小提醒

南瓜性溫，有補脾胃益氣的功效。體質偏熱的人不宜經常服用。

避免口臭（濕熱型）調理湯飲

荸薺薏仁豆漿



❖ 材料

荸薺八枚、生熟薏仁各二〇克、蓮子十五克、豆漿二杯

❖ 做法

1. 將材料洗淨，荸薺去皮，切小塊備用。
2. 鍋內加入大約一〇〇〇毫升水，水滾後放入蓮子及薏仁，大火煮滾後，再調小火煮三〇分鐘。
3. 最後加入豆漿及荸薺即可。一星期連續服用三至四天為一次療程。

❖ 功效

清熱生津，助消化，消除腸胃積聚的濕熱，對由胃熱引起的口臭有舒緩作用。

嗜甜食不愛動（痰濕體質）
調理湯品

冬瓜薏仁鵪鶉湯



❖ 材料

冬瓜連皮一斤、生薏仁三〇克、鵪鶉一隻、生薑二片

❖ 做法

1. 所有材料洗淨。鵪鶉汆燙。冬瓜連皮去芯切大塊備用。
2. 鍋中加入大約二五〇〇毫升水，放入全部材料，大火煮至水滾，改小火煮二小時，最後加鹽調味即可。

❖ 功效

健脾利濕，舒緩身體及四肢困重、腫脹，小便偏黃，眼睛乾赤等症狀。

Tips
小提醒

冬瓜能清熱利水、消腫解毒，若想加強祛濕功效，可連皮一起煮。但胃虛弱、久病、長期腹瀉者不宜進食。