

如何維持平和體質

如果身體符合這三項：體力好、吃得好、睡得香。沒有太大不舒服，處於身心健康狀態，就可以說是平和體質。

但是身體體質會因為各種原因而改變，如何讓自己一直維持在陰陽平衡的狀態，就是我們要努力的目標。



NOTES



運動習慣

一週運動至少3次，一次30分鐘，必須運動到有流汗的程度，可幫助全身氣血循環更順暢。例如：瑜珈、太極拳、八段錦。

飲食習慣

吃當季、當地的蔬果，選用性質平和的食材，不要吃過度偏性的食物，例如烤炸辣或寒冷的飲食，並保持愉悅平和的心情，細嚼慢嚥，享用每一餐。

作息

順應大自然，跟隨日月星辰的變化作息，日出而作，日落而息，就能保持陰陽平衡，健康長壽。

台中慈濟醫院
中醫部

認識中醫體質
平和



修編日期：2024/04/08

E62822457-G1

什麼是平和體質

當人每一個臟腑、經絡、氣血運作正常，以及內在情緒、精神也都在和諧的狀態，不管心理或身體都感到非常舒服，那便是平和體質。



您是否看過有的人皮膚很有光澤、氣色很好，總是精神、活力充沛，個性比較開朗，容易帶給別人一些正面的感受，這就是平和體質的特點。

平和體質大多來自天生

大部分平和體質都是先天帶來的，以中醫的觀點來看，如果父母的腎氣充足，生下的小孩大部分都是平和體質。



父母若是敏感體質，或媽媽是四十歲以上的高齡產婦，生下的小孩比較容易有先天不足的情況。如果媽媽在孕期用養胎的方式調養體質，讓胎兒的腎氣充足，那麼生下來之後，他的先天稟賦也會是良好的，比較容易是平和體質。

中醫部關心您



中醫部網站



中醫部掛號網頁

你是平和體質嗎？✓

- ☐ 1. 體態適中，健壯勻稱、優美。
- ☐ 2. 面色紅潤、精力充沛，不易感覺到疲勞。
- ☐ 3. 食慾佳、睡眠佳，作息規律有條理。
- ☐ 4. 反應靈敏、情緒穩定，時常感到從容和快樂。
- ☐ 5. 五臟六腑氣血調和，不容易感冒、生病。

達成以上五項就是平和體質喔！

