

五臟與陰虛體質的關係

心、肝、脾、肺、腎都會有陰液不足的狀態，取決於先天或是後天我們的生活型態。

● 腎陰不足

不是只有更年期的女性會出現腎陰不足的情況，只要常做傷害腎陰的事情，比如常熬夜，或從事比較勞心勞累的工作，都會耗損腎陰，長期導致腎陰不足。

● 肝陰不足

肝陰虛時，濡潤功能不足，容易出現眼睛乾澀怕光、兩眼模糊、失明、夜盲或高血壓。

● 肺陰不足

抽菸的族群，喉嚨總是乾乾的，經常乾咳，且皮膚乾、大便也乾。或是有些人到了冬季皮膚乾癢，潤澤度不太好，這也屬於肺陰不足。

找回人體的自然平衡

陰虛體質的人要順應人體自然陰陽的節奏，日出而作，日落而息。涵養人的陰，把濡潤身體的營養物質收藏起來，回到陰陽平衡的狀態，好好休養，人體自然會達到一個平衡。

工作繁忙、沒時間休息的人，到家後，建議給自己留一段安靜的時間，好好調息，不要再做任何事、不要想東想西，把外散的精氣收攝回來，重新凝氣養神，對調整陰虛體質很有幫助。

中醫部關心您



中醫部網站



中醫部掛號網頁

台中慈濟醫院 中醫部 認識中醫體質 陰虛



修編日期：2024/01/31

E6P2822455-G2

什麼是陰虛

身體呈現缺水狀態，中醫說陰津不足，以致口乾、眼乾、鼻乾、皮粗粗糙，常見症狀為心煩易怒、失眠多夢、頭昏眼花、心跳偏快、潮熱盜汗、尿少、大便乾燥。

更年期症狀，是陰虛體質的狀態，**不分男女**，都有可能發生在任何人身上！

人體內粗分為陽與陰，每天工作、運動需要的能量為陽，而血液、淚液、唾液、油脂、內分泌等為陰，陰液就相當於機器的機油，有了機油才能發動機器，如果這些體液缺乏，就是陰虛體質。



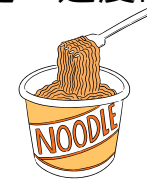
陰虛體質的成因

● 作息不正常

現代人的工作壓力、競爭大，工作多到做不完，時常熬夜、睡眠不足，過度的勞心勞神，這都是在傷陰。

● 喜好重口味

烤的、炸的、辣的及泡麵等，這些都屬於火性的食物，會傷害我們的陰液。所以許多常熬夜加班、吃宵夜的族群，都屬於陰虛體質。



● 生理因素

有八到九成的更年期婦女，都屬於陰虛不足的狀態。因為身體裡缺乏可以滋養、濡潤的物質，就會有潮熱盜汗或乾燥的狀態，像是頭髮乾、陰道乾、口乾舌燥，也會變得容易煩躁、失眠、多夢。

中醫調理方法

首先要避免重口味的食物，**忌猛火快炒**，因為易讓人有熱性症狀，耗傷陰液。建議以燜、蒸、煮、燉的烹調方式。可選用黑木耳、白木耳、蓮子、百合、山藥等比較滋補的食材。

如果有上述所說，受生理因素困擾的患者，中醫會開六味地黃丸和一些沙參、生地、麥門冬等藥材，當成養生保健的茶飲；肉蓯蓉、桑寄生、骨碎補、莞約子能降低骨質疏鬆、關節發炎，避免心血管退化的狀況發生。