

中醫調體質

中醫如何調理血瘀體質？在臨床上會用活血化瘀的方法去除黑斑、改善暗沉。例如：當歸、川芎等具有活血的藥，吃了能改善氣色，淡化黑斑。

中藥也可以改善血液循環不順暢，或是緩解因血瘀所引發的頭痛或經痛問題。

體質要調多久

身體體質會不斷改變，體質變換至少以三個月為期，氣虛、血虛、陽虛體質的人至少需經三個月持續調理。如果是長期、慢性的重症病人，生病的體質狀態愈久，需要調整的時間也愈長。

若要避免發生重症，平時就要從飲食、生活起居、運動等溫和的方法開始改善喔！

血瘀極端就是癌

血瘀到很嚴重的狀況可能會危及生命，尤其是令人聞之色變的癌症、腫瘤。

很多狀態的血瘀是無形、看不到的，但其實已經在體內形成了，例如腫瘤，是從非常小長到可以被偵測到的大小。

也許有些人會好奇，手術切除腫瘤後，醫師說不用化療，追蹤就好，但身體真的好了嗎？如果身體長了腫瘤，後續一定還要找中醫調理，調整血瘀的狀態，避免腫瘤再次復發。

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 血瘀



修編日期：2024/01/31

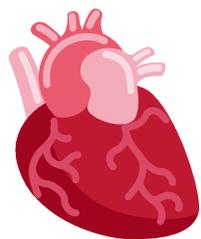
E6P2822454-G2

什麼是血瘀

什麼是血瘀？血瘀是身體的代謝廢物堵塞了氣血。

有些年輕女性喜歡吃冰冷食物，當月經來時便感到經痛、刺痛，這就是「瘀」的現象。

血瘀是慢性、長期累積的。在中醫的角度來看是即將邁入重症的症型，不能掉以輕心。



血瘀體質的成因

血瘀症常是多體質兼夾的結果，先天和後天的生活起居都會影響。

中醫如果發現脈象不流暢，代表氣血運行不佳，身體有代謝廢物聚集。心血管系統如果不流暢，會產生血管阻塞，而導致各種痛症。

體虛的人不要吃冰？

雖然不是每一位女性吃冰都會經痛，但是**偏虛寒**或**陽虛體質**的人，氣血含量比較虛，如果吃冰，寒氣會造成氣血的收引，導致氣血運行更不順暢，造成血瘀於骨盆腔，而產生經痛。

血瘀體質的特徵

氣血運行順暢的人

面色有光澤且精神奕奕。



氣血運行不順暢的人

臉色看起來暗沉發黑、指甲紫暗、嘴唇發紫、膚色黯淡無光、長斑、不正常的黑痣、贅生物、贅疣。極端的狀況如：心肌梗塞、腦中風、腦梗塞、血管炎等。有些人常感到走路胸悶，胸口一陣刺痛，這也是血瘀象徵，可能是狹心症或是心肌梗塞的前兆。

另外像各種的會感到刺痛的痛症，可初步判斷可能是血瘀症，如女性經痛或長期偏頭痛的病人。