

祛濕從改變生活方式開始

痰濕體質的人要將身體多餘的水分排出去。

飲食

- 平時可以食用紅豆、薏仁、菇類、黑豆、白扁豆、四神湯等食材。
- **寒濕體質**：適合吃化濕，比較溫性的食物，例如：炒菜時多放點薑片或幾片陳皮，也可以喝生薑茶。
- **濕熱體質**：可以多吃海藻、海帶、冬瓜，這些東西都有助於化痰。

運動

不一定得劇烈的運動，至少每天五到十分鐘讓身體出點汗，日積月累痰濕體質就會慢慢改變。培養運動習慣更佳。

生活環境

台灣屬於海島型氣候，濕氣很重，開除濕機時，濕度維持在55%左右，維持環境乾爽，身體也會舒服一點。

調養體質的意義

調養體質是一個長年累月漫長的過程。

也許有些人會覺得，這個不能吃、這個不能做，豈不是被限制了生活上的一些享受嗎？

但是在臨床上就是有許多患者，他們很難忌口，導致延長了就醫的時間，所以**平時就應該改變不良的生活習慣、糾正飲食**，一定要有耐心和毅力，提早把身體調整到氣血平衡的狀況，日後還是可以享受快樂人生，何樂而不為呢？

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 痰濕



修編日期：2024/01/31

E6P2822453-G2

什麼是痰濕

人體臟腑功能失調，代謝出了障礙，導致多餘水分停滯體內，而產生廢物堆積，氣血輸布不平均，這就是痰濕。

✗ 濕熱體質的人切記！不要食用炸、烤、辣、勾芡、裹粉的食物。

如果喜愛食用這類食物又常熬夜，會使身體處於發炎狀態，**濕熱體質**是一些癌症的好發體質，像是子宮內膜癌、大腸癌、頭頸癌；若長期食用上述提到的食物，久而久之細胞就容易變性，成為癌症。



痰濕體質的成因

環境氣候

台灣人常見痰濕體質，因為臺灣屬海島國家，冬天遇東北季風，夏天則有颱風帶來水氣。受到這些氣候的影響，體內長期處於溼氣重的環境，而人體負責排除溼氣的臟腑必須時刻運作，一旦較虛弱時，便助長痰濕的情況發生。

飲食

甜食、油膩、高熱量食物的它們無法形成真正的營養，只能讓血糖暫時提高。所以如果喜愛這吃類食物的人，就會讓脾臟負責排濕的工作超時、負荷過重，造成代謝廢物的堆積，形成糖尿病等三高症狀。

痰濕體質有哪些症狀

如何判斷自己是不是痰濕體質？
痰濕體質的人常會發生以下症狀：

- 全身無力
- 易肥胖
- 痰多
- 濕疹
- 常覺得昏昏沉沉
- 白帶多
- 大便濕軟黏
- 舌苔多
- 消化不良



痰濕體質分成「寒性」與「熱性」兩種：

- **寒濕體質**：比較怕冷，白帶很多、很累，不能吃冰的食物。
- **濕熱體質**：身體的代謝廢物排不出體外，長期處於發炎的狀態。