

10種體質的運動調養法



流水不腐，戶樞不蠹，中西醫都主張多做運動，保持人體活力，中醫更講究日常運動應有一定原則及按相應體質來作鍛鍊。

撰文：翁靈耀（基督教聯合那打素社康服務中醫服務註冊中醫師）

10種體質的運動調養法

中醫體質學認為，體質是指人體生命過程中，在先天稟賦和後天獲得的基礎上所形成的形態結構、生理功能和心理狀態方面綜合的、相對穩定的固有特質，是人類在生長、發育過程中所形成的與自然、社會環境相適應的人體特徵，表現為結構、功能、代謝以及對外界刺激反應等方面的個體差異性、群類趨同性、相對穩定性和動態可變性等特點。這種特徵往往可以提示人們容易患哪些種類的疾病以及日常生活當中的宜忌。

「流水不腐，戶樞不蠹」，運動是增強體質、延年益壽的重要方法。日常的運動鍛鍊應遵循一定的原則，否則不僅達不到鍛鍊的目的，反而會對身體造成損傷。在中醫理論的指導下，根據不同的體質，採用相應的運動調養方法，可糾正體質的偏頗，達到防病延年的目的。

中醫常見 10 種體質的運動調養法：

1：陰陽平衡的平和

體質特徵：體形勻稱健壯，面色紅潤，精力充沛，髮色黑有光澤，性格開朗，胃納佳，睡眠佳，二便正常，舌淡紅苔薄白，脈和緩。

運動調養法：年輕人可選擇一些強度大的運動，如跑步、打球等；老年人則適當散步和打太極拳等。運動中應當掌握養生要領，調心、調息，做到精神專注，呼吸均勻，使得內外和諧，氣血周流；運動量要適度，不宜過量，尤其是老年人，即便身體健壯也不要做過於激烈的運動；運動應當持之以恆，堅持不懈。

經絡保健法：平和體質的人氣血旺盛，經絡調養以舒經活絡、行氣活血為主。年輕人適合對穴位經絡進行按摩捶打，老年人宜艾灸。常用的保健穴位有足三里、三陰交等。

2：容易感冒的氣虛體質

體質特徵：形體偏虛胖或消瘦均有，平素易乏力，倦怠少氣，面色微黃，毛髮不華，性格喜靜懶言，食欲不振，易腹脹便溏，舌質淡，脈細弱。

運動調養法：氣虛體質者的體能偏低，運動應當適度，並且循序漸進，不宜做大負荷運動和大量出汗的運動，忌用猛力和長久憋氣。慢跑、散步、太極拳、氣功等緩和的運動比較適合氣虛體質者。鍛鍊時要採取低強度、多次數的運動方式，掌握運動時間，每次不宜過長，做到「形勞而不倦」。

經絡保健法：足太陽膀胱經及足陽明胃經上的穴位可用來調補氣血，循經按揉或艾灸可以使氣血得以培補，常用補氣穴位有足三里、氣海、關元、脾俞、肺俞等。

3：畏寒怕冷的陽虛

體質特徵：常見形體肥胖，畏寒怕冷，腰背為著，性格多沉靜內向，精神萎靡，毛髮易落，目胞灰暗，大便多溏，小便清長，舌胖淡或有齒印，苔薄滑，脈沉或沉遲。

運動調養法：「動能生陽」，所以陽虛體質的人，要加強體育鍛鍊，一年四季堅持不懈，每天一至兩次。具體項目因個人體力強弱而定，如散步、慢跑、八段錦、太極拳、廣播操等，重點加強腰腹部和脊柱的運動；運動強度應控制在手腳溫熱、面色紅潤、微微汗出為度；運動時應避開極端天氣，冬天應以室內運動為主，以免感受風寒。

經絡保健法：經脈中督脈統領諸條陽經，命門是元陽的居所，精血之海，元氣之根，反復按摩命門穴可壯一身之陽氣。

4：缺水急躁的陰虛

體質特徵：多見形體瘦長，面色潮紅，咽乾口燥，手足心熱，性情多急躁易怒，常失眠多夢，舌紅少苔，脈細或細數。

運動調養法：陰虛體質者體內陰液偏少，運動時易出現口渴咽乾、面色潮紅、小便短赤等症狀。因此無論老少，只適合中小強度的運動，避免參加競技及對抗性活動，鍛鍊時要控制出汗量，及時補充水分；應重點鍛鍊肝腎之功，如內練生津、咽津養陰的方法對肝腎調養大有好處；陰虛體質者多消瘦，容易上火，皮膚乾燥，可多游泳，以幫助滋潤肌膚，在游泳後適量擦潤膚露。

經絡保健法：陰虛體質者不宜使用艾灸，可選用具有補陰作用的穴位進行按摩，如足太陰脾經上的三陰交和足少陰腎經上的太溪都是補陰的要穴。

5：易患「三高」的痰濕體質

體質特徵：形體肥胖，面色淡黃而暗，口黏痰多，胸悶身重，肢體困重，苔多滑膩，脈滑或弦滑。

運動調養法：痰濕體質者痰濕濁氣易留滯在體內，長期堅持適度的運動是改善痰濕體質的關鍵。運動應講求循序漸進，運動量不在大小，而在於每次運動時間的保證，依據自身的身體狀態和承受強度，老年痰濕體質者可做一些緩和、容易堅持的運動項目，如散步、快步走、太極拳、健身操等；年輕者可做劇烈一些的運動，如球類運動、武術等；要求每次運動堅持 40 分鐘以上。養成定期測量體重的習慣，努力把體重控制在滿意水平。

經絡保健法：按摩穴位以健脾益氣、利濕化痰為基礎。健脾益氣的穴位有脾俞、胃俞、足三里、氣海等；利濕化痰的穴位有中脘、豐隆等。

6：易生暗瘡的濕熱體質

體質特徵：面垢油光，易生痤瘡，常口乾，口苦，口臭，大便乾，小便黃，性情多急躁易怒，舌質紅，苔黃膩，脈數或滑數。

運動調養法：濕熱體質者陽氣充足，內有蘊熱，適合做強度較大、運動量較大的體育項目，如對抗性較強的球類比賽、爬山、長跑、武術、拳擊等。大運動量、高強度的訓練可以消耗體內過多熱量和脂肪，幫助濕熱之邪排出體外。

經絡保健法：選擇清熱化濕的穴位進行按摩保健，常用的穴位有曲池、手三里、陰陵泉、陽陵泉等。



體質特徵：多形體偏瘦，亦可見於其他體形，性格內向脆弱，對精神刺激應激能力差，常憂鬱不樂易驚悸，失眠多夢，喜太息，脈弦。

運動調養法：氣鬱體質者是由於長期情志不暢、氣機鬱滯而形成，運動鍛鍊的目的就是調整氣機，舒暢情志。鍛鍊方法主要有宣洩鍛鍊法和休閒娛樂運動法，大強度、大負荷的宣洩鍛鍊是一種很好的發泄方式，如跑步、登山、器械健身、打球等，可鼓動氣血，疏發肝氣，大汗過後有促進食欲、改善睡眠的作用；休閒娛樂的運動，如下棋、氣功、釣魚、瑜伽等，運動時應保持平和舒暢的心態，切忌與他人較量、爭執或比試高低等。

經絡保健法：多選用疏肝理氣的穴位進行按揉，常用的穴位有太沖、合谷、肝俞、膽俞等。

8：血脈不暢的血瘀體質

體質特徵：以瘦人居多，面色常暗，髮易脫落，紅絲攀睛，肌膚、甲錯或有瘀斑，心煩心悸，舌質多暗或有瘀點，脈細或澀。

運動調養法：運動可增進氣血的流通，因此血瘀體質的運動調養非常重要。運動時應注重保持呼吸的均勻和深度，這樣才能充分推動血液在周身的運行，使經絡臟腑氣血調和。年輕人的運動量可較大，中老年人應採用小負荷、多次數的運動模式。

經絡保健法：經絡是體內氣血運行的通道，穴位是氣血匯聚的地方。選用活血化瘀的穴位進行按壓或按揉，可幫助改善血瘀體質。常用穴位有血海、膈俞、合谷等。

9：健忘失眠的血虛體質

體質特徵：頭昏目眩，失眠健忘，心悸心慌，肢體麻木，婦女月經量少、色淡，口唇顏面蒼白無華，舌淡苔白，脈細或沉弱。

運動調養法：血虛體質者選擇合適的運動量和運動方式很重要，提倡適度運動，運動量過大過猛，反而會耗氣血，加重血虛症狀，故血虛體質者運動量不宜過大，提倡低運動量，以額頭微微汗出為度，運動結束時，應當平靜心神緩慢退出運動狀態，做到有始有終。

經絡保健法：多選用足太陰脾經和足陽明胃經上的穴位進行補益氣血，常選用的穴位有足三里、三陰交、血海等。

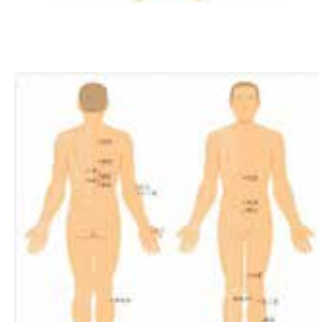


10：天生特異的過敏體質

體質特徵：有先天缺陷，或有和遺傳相關疾病的表現。如先天性、遺傳性的生理缺陷，先天性、遺傳性疾病，過敏性疾病，原發性免疫缺陷等。常表現為對季節氣候適應能力差，皮膚易出現劃痕，易形成風團、癬疹、哮喘等。

運動調養法：過敏體質者可以進行針對自身特點的鍛鍊方式。如對花粉、柳絮等植物過敏者，應避免在野外、公園長時間運動和逗留；有過敏性鼻炎的人，不宜在冬季進行戶外鍛鍊等。由於體質特點，過敏體質者應以室內運動為主，如瑜伽、氣功、健身器械鍛鍊等。

經絡保健法：多選用扶助正氣，提升免疫力的穴位進行按摩保健。常用穴位有足三里、氣海、關元、三陰交等。



以上各種體質如能配合中藥湯劑和針灸推拿，可縮短治療的時間，達到事半功倍、相得益彰的效果，從而使偏頗的體質得以糾正。

參考文獻：

- 1.《生活坊》編委會中醫體質養生說明書[M]，上海，上海科學普及出版社，2010.1。
2. 靳琦，王琦辨體-辨病-辨證診療模式[M]，北京，中國中醫藥出版社，2006.4。

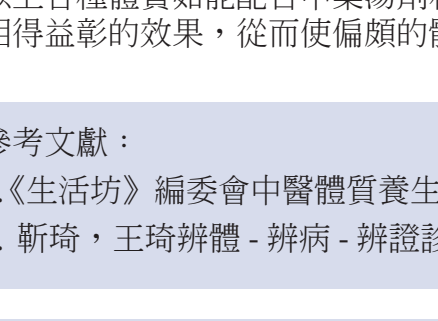
備註：

以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。

網頁：www.ucn.org.hk

Facebook：facebook.com/ucnchs

Article sponsorship by



Disclaimer

The information (pharmaceuticals, health articles and pictures, etc.) contained in this website, HealthCareersAsia.com (i.e. the "Website") is provided or sponsored by 醫·藥·人 www.3phk.com or relevant clients to the Website. Healthcareersasia's holding company, MCIL Digital Limited or its group company(ies), make no representations or warranties of any kind, express or implied, about the completeness, accuracy, reliability, suitability, security or availability with respect to the information, products, services, or related graphics contained on the Website for any purpose. The content of the Website does not represent the view of the Website, its holding company or group company(ies) whatsoever. All advertisement and product/service information are provided or sponsored by our clients. You agree that the contents obtained through your use of the Website are at your own discretion and risk and that you will be solely responsible for any loss or damage arising therefrom. We are not liable for any loss and damage in connection with or relating to the use of the service in the Website and all our rights are hereby reserved.

If there is any inconsistency or conflict between the English and Chinese versions, the English version prevails.