

養生健康飲食

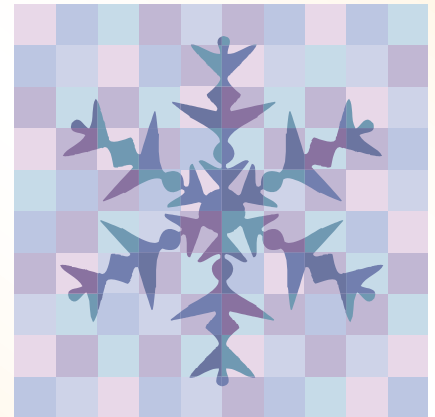
分清寒熱，強身容易

- 寒性或涼性食品：

- 綠豆、芹菜、菊花、柿子、梨、香蕉、冬瓜、絲瓜、西瓜、鴨肉、金銀花

- 清熱、生津、解暑、止渴

- 熱性病證、陽氣旺盛、虛火偏重體質



分清寒熱，強身容易

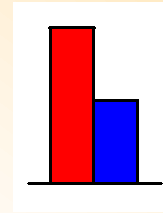
- 熱性或溫性食品：

- 羊肉、狗肉、雀肉、辣椒、生薑、茴香、砂仁、肉桂、白酒等
- 溫中散寒、補陽、暖胃
- 適合寒性體質，陽氣不足者

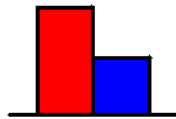


如何分寒底熱底？

- **實熱**：小便短赤，舌紅苔黃燥



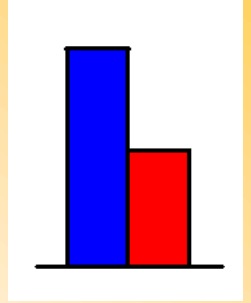
- **虛熱**：大便如羊屎，潮熱盜汗，腰膝酸軟，失眠，耳鳴，舌紅少苔



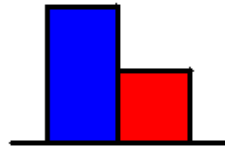
- 熱性體質則應多吃涼性食物，但虛熱者需同時養陰

如何分寒底熱底？

- 實寒: 大便艱澀、關節痛而拒按、舌苔白膩

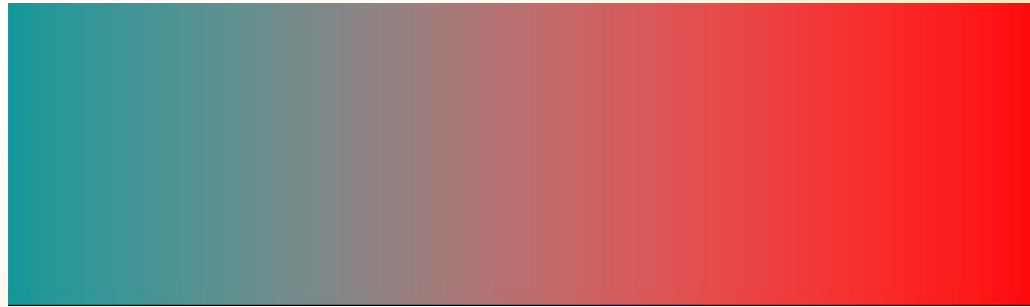


- 虛寒: 小便清長、關節痛時喜按喜暖、腰膝冷痛、易頭暈、舌淡苔白



- 寒性體質應多吃溫熱，少吃寒涼，虛寒者需同時補充陽氣

食物的寒熱溫涼



寒 涼 溫 熱

食物與藥物一樣有分
寒、熱、溫、涼，稱為“四氣”
(見表)