

寒底 / 熱底

一般來說，人的體質可分為「寒、熱、虛、實」四種。「寒底」是體質「陰盛於陽」，相反，便是「熱底」。

【熱底】是表示身體各器官機能，很容易受影響而出現亢奮狀態，外表顯現面紅耳熱，口渴欲飲，喜飲冷品，小便黃赤，大便秘結等。平時可以選吃一些清熱生津的食物，例如：苦瓜、冬瓜、西瓜、香蕉、白菜、芥菜、豆腐等食物。

體質	臨床表現
熱底	臉色紅潤、易口渴、尿量少而色黃、月經早且色鮮紅、易便秘、喜喝凍飲、愛吹冷氣、白帶少、脈搏強。 <u>但熱底要注意是屬於「實熱」或屬於「虛熱」：</u> 虛熱即真陰不足致虛火上炎，面顴赤紅，口燥，咽乾等如熱底的徵兆。 <u>但分別是：虛熱者口渴但喜熱飲，身熱而又怕寒。實熱者喜冷飲及身熱而怕熱。</u> 所以陰虛內熱者不可服用過於寒涼清熱的藥物，需要用滋陰降火的藥物，如玉竹、生地、知母、黃柏、玄參、牡蠣。

熱性體質人宜食用

- 熱微者選涼性食物，熱甚者選寒性食物。食物可涼吃，但不宜過冷為標準。
- 不要再「無辣不歡、不香口不吃」；煙、酒、咖啡最好亦戒除；多吃水果蔬菜。

【涼性食物】：鴨肉、兔肉、蟹、海蜇、海螺、泥螺、鯉魚、小麥、冬瓜、苦瓜、竹筍、茄子、紫菜、紫草、海帶、芹菜、蘿蔔、油菜、磨菇、藕、絲瓜、慈菇、荸薺、苦瓜、百合、芽菜、赤小豆、豆腐、豆漿、豆豉、西瓜、梨、甘蔗、柚子、香蕉、柿子、桑椹。

建議湯水 - 熱底

(04/05/2010)

冬瓜薏米茅根馬蹄豬 湯（4 人分量）：

【材料】：冬瓜連皮 1 - 1.5 斤、薏苡仁(生)1 兩、鮮茅根、馬蹄、豬 半斤、鹽少量。

【製法】：所有材料用清水洗淨。加清水八碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲 2 小時，加鹽調味即可。

【功效】：本湯有清熱祛濕，利水消腫、涼血止血、清熱排膿、生津、清熱消食功效。

冬瓜連皮：清熱祛濕，利水消腫

薏苡仁(生)：利濕健脾、利濕除痹、清熱排膿

鮮茅根：涼血止血、清熱利尿

馬蹄：益氣生津、清熱消食、化痰明目