



徐逸芝
註冊中醫師

基督教聯合那打素社康服務
香港中文大學中醫診所暨教研中心(大埔區)

[ucnchs](#) [ucn_healthcare](#) [www.ucn.org.hk](#)

不同體質與運動選擇



自古至今運動與健康息息相關。適切的運動能鍛煉體魄延年益壽，運動不當反而會導致傷患削弱健康。過度運動輕則拉傷肌肉，重則撕裂韌帶勞損關節，過少運動則會加速身體退化。運動只改善人體機能的其中一種途徑，具體運動模式及強度，都應該以個別體能為根據而選擇。體能基礎各有不同，運動的效果亦有差異，若果能在運動選擇上配合自身體質，不僅可以避免身體損耗，同時可以更明顯改善體能與健康。隨著妥善運動，體質偏頗逐漸變的不明顯，自然對外環境的變化，例如天氣、溫度變化等有一定抗性，從而減少生病。

平和體質

大多飲食均衡、起居有常、早睡早起，運動方面無特殊禁忌，因為耐力跟體能基礎不錯，只要循序漸進、勞逸得當，大部份運動都可以嘗試參與，建議團隊運動例如足球、排球等。

氣虛體質

特點為耐力較低，不適合長時間運動，建議運動頻率按當日體力決定，每次控制在一小時內。氣虛人士忌空腹時運動，不建議行山、拳擊、長跑等會導致大量出汗的運動。建議按體力隨時休止以及跑動距離較短的運動如跳繩、超慢跑、各類型舞蹈。

陽虛體質

特點為容易汗出而且量多、不耐寒，所以不適宜晚上、陰雨天及寒冷環境中運動，也不適宜空腹運動。例如渡海泳、滑雪、需要跑動節奏較快的球類運動都會加重身體負擔。建議節奏緩慢，能慢慢令身體升溫的運動，例如：太極拳、瑜伽、室內器械健身、居家肌肉鍛煉。

痰濕體質

特點為氣血運作有阻滯，不運動時容易感到疲倦，越運動越精神爽利。初期體能較差，運動禁忌與氣虛體質相同，後期體能較佳運動選擇可以更廣。注意，痰濕體質人士飲食不定時不定量者，較其他體質相比尤其會影響運動效果。

氣鬱體質

特點為身體功能運作不暢，而且常常與情緒起伏相關。氣鬱體質人士應選擇有助調節呼吸節奏的均速運動如TRX、長跑、單車及游泳，忌重量訓練以及需要爆炸力的無氧運動。

血瘀體質

遇寒冷天氣運動表現不佳而且瘀傷難以消散，忌冰冷環境中運動鍛煉，更適合短促又可以另身體發熱的運動如HIIT、TABATA、普拉提。

陰虛體質

應避免高溫環境下進行運動鍛煉以及避免日曬大汗出，不然會明顯影響睡眠質素。建議選擇游泳、滑冰之類汗出較少的運動。

濕熱體質

非常適合耐力訓練，熱身時間需要比一般人較長，可以持續運動較長時間，建議行山、游泳、團體運動等。

血虛體質

柔軟度大多較差，盛夏室外運動容易因大汗脫水出現頭暈中暑，運動應控制在一小時內，建議逐步加強耐力的運動如徒手訓練以及超慢跑。

*以上資料只供參考，如有疑問，請向註冊中醫師查詢。

想認識更多中醫資訊？請向社康註冊中醫師查詢或瀏覽中醫服務網頁：

