

素食者的體質概況

素食者約有七成左右體質偏寒，原因固然不一而足，但大體而言，多半基於以下幾種因素：

1. 青菜大多偏寒，因此素食者從食物中攝取的熱量往往不足。
2. 食物沒有完全退冰就吃下肚子。（一般而言，足夠的退冰時間需要一個半小時。）
3. 運動量不足，以致體內無法產生足夠的熱量。

體質偏寒對身體的影響

1. 體內生化代謝作用降低，食物不易分解吸收，導致營養不良。
2. 常覺疲勞、倦怠、昏沈。
3. 血壓低、頭暈、頭痛。
4. 廢物排泄功能降低——尿酸代謝失調、膽固醇代謝失調、大小便不順暢、睡眠品質不良。

改善偏寒體質的方法

1. 多攝取高熱量食物：例如，堅果類、葡萄、荔枝、龍眼、龍眼乾、榴槤、黃耆、丹參、石柱參…。
2. 少吃烤炸的食物，因為這些食物只會上火。
3. 生薑屬於發散性質的食物，所以不能單獨煮薑湯吃太多，以免發散太過，反而傷氣。若喝薑湯最好加紅棗、黑棗、龍眼乾等一起烹煮。
4. 不要吃尚未完全退冰的食物。
5. 寒性食物最好能搭配龍眼乾之類的食物一起吃。
6. 傷中氣之食物最好少吃：例如過貓（蕨類）、龍鬚菜、芹菜、竹筍乾（要穿燙過）。
7. 枸杞子、紅棗、黑棗、四神等，因為薰過硫磺，表面有二氧化硫，溶於水會形成亞硫酸，傷肝、傷氣。應該先洗過，再浸水 10～20 分鐘，而後再洗一次，再烹煮。
8. 黃耆、龍眼乾、川丹參煮湯對身體非常好，不妨常常煮來喝，可以改善體質。黃耆（晉耆＋蒙古耆）——補氣補血。

龍眼乾——補充熱量，且安神。加少許鹽更能引熱量下行，防止上火。

川丹參——補血（一味丹參勝過四物）

冰冷食物對身體的害處

1. 女眾方面：
容易引起卵巢水瘤（水分蒸發不夠、排泄不良）。
輸卵管阻塞（熱脹冷縮，縮久沾粘）。
白帶多、月經痛、子宮肌瘤、腰酸。
低血壓、頭暈、頭痛、昏沈。
子宮下垂、月經多日不止、月經不順。
2. 男眾方面：容易引起腎虛、腰酸、腿酸、中氣不足、昏沈。

3. 不論男眾、女眾，都容易導致體內新陳代謝低落、食物分解不完整、營養吸收不良、肝腎功能不足、尿酸和尿素排泄不良，引發多種疾病。
4. 水分蒸發不良容易引起肥胖病、風濕關節痛、皮膚病。
5. 口乾（下寒則水氣上升不夠）——形成下寒上熱。

水肥型胖子減肥法

1. 不吃冰過的食物。
2. 寒性水果（西瓜、鳳梨、柑橘、葡萄柚、椰子…）盡量少吃。
3. 龍眼乾（10～15 粒）、黃耆（五錢～一兩）、少許鹽，煮成 500 cc 至 1000 cc 水，每次喝少許，一天內喝完。（曾有 102 公斤減到 83 公斤的例子）能讓新陳代謝旺盛，熱量、中氣提高，加速水分的蒸發，使廢物排泄正常。（鹽能引熱量入腎，引熱下行而不上沖，提高基礎體溫）

喝水的建議

約 12～13 年前，在報紙上看到一篇報導：「美國一群醫學界之呼籲：喝水之藝術」摘要如下：

1. 人體是一精密有機體，若體內缺水，一定會口乾，要我們喝水。正常人三餐有喝湯，若口不乾，不一定要喝水，要喝則適量即可，不宜大量喝。
2. 人體喝下的水，先存在腹部（有如一鍋水），而丹田及命門之火，即基礎體溫（如瓦斯爐火），所以正常人每分每秒有水蒸氣蒸發上來，一方面清洗內臟，一方面潤滑口腔，則不會常口乾。
3. 人體水分的排泄：
 - a. 百分之七十，由體表蒸發及呼吸排泄。
 - b. 百分之三十，由小便排出。（經腎、膀胱）
4. 從前農業社會的人工作量大，出汗多，大量喝水不易積留體內，不會造成腎臟過分的負擔。
5. 若是坐辦公室不常流汗者，喝太多水而表皮蒸發不多，腎臟就必須每天加班（腎臟兩百萬個腎小球是分班工作）。尤其 35 歲以上的人，天天大量喝水，會加速腎臟的疲勞，或退化萎縮。
6. 如果時常覺得口渴，應該找出原因加以調整：
 - a. 舌淡紅、苔白（薄白或無苔）者，體質傾向於下寒上熱，水分不會蒸發上來，所以常口渴。宜溫補脾腎（龍眼乾、黃耆、鹽少許）。
 - b. 舌深紅（或紅）、苔黃（或黃白、黃厚）者，體質傾向於上下通熱，水分蒸發太快，消耗太多，所以常口渴。宜清熱，可多吃生地、玄參、沙參、麥冬、川蓮、知母，西瓜、水梨、橘子、椰子。