

饮食

饮品

白酒
咖啡
玫瑰花茶
茉莉花茶
桂花茶

蔬菜以及谷物

温、热食物则适用于虚寒性体质，主要作用是温里散寒，助阳益火、活血通络、行气解郁、芳香开窍

谷物

糯米
紫米
黑米
白萝卜（熟）
韭菜
藕（熟）
蒜苔
青蒜
洋葱
香菜
南瓜
甘薯
魔芋

蔬菜

肉

牛肉
羊肉
鸡肉（温热）
海虾
河虾

多吃，热性肉类（吃了会感觉发热）

水果

热性水果（多吃）

菠萝
榴莲
黑枣
荔枝
桂圆
桃子
樱桃
水蜜桃

温性水果

芒果
板栗
椰子
金桔
红枣
杏子

平性水果

百香果
柠檬
潘石榴
菠萝
葡萄
柳橙
甘蔗
木瓜
梅子

凉性水果（少吃）

梨
苹果
杨桃
葡萄柚
草莓
枇杷
火龙果

寒性水果

西红柿
西瓜
甜瓜
柚子
柑
橙
香蕉
奇异果
桑葚