

**Nguyên tắc âm dương bất lưỡng lập y học cổ truyền Trung Hoa. Âm và dương đều mang tính tương đối, không cái nào là hoàn toàn hay xù hoàn toàn mà quan trọng là phải có sự cân bằng.**

Tùy theo cơ địa thể trạng người (người khí huyết, người âm, người hàn, người nhiệt) mà xử lý cho thích hợp. Do đặc điểm sinh lý, khí huyết thể trạng suy theo tuổi, nên cần cân chỉnh thể trạng cơ địa mà phải hợp chế biến. Bệnh ăn hàng ngày có đặc trưng sự cân bằng âm dương sự khiếm khuyết thể trạng thể trạng dãn nở dinh dưỡng, khí huyết và dẻo dai.

Trẻ em: Trẻ em âm dương chưa đầy đủ, sinh trưởng và phát triển nhanh, cần chú ý cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng. Nhưng do thể trạng thể trạng hệ thống, không tiếp thu được nhiều chất béo, do thể trạng thể trạng và đặc điểm thể trạng tích, hay bị giun sán; ăn uống nên chú ý chất lượng hàng ngày, nên bổ sung dinh dưỡng và bổ sung thể trạng. Thể trạng thể trạng bổ sung dinh dưỡng cho trẻ em gồm: sữa bò, mật ong, tôm, cá tươi, các loại rau; thể trạng thể trạng tiêu thể trạng: sữa chua, thể trạng khúc, kê nếp kim, dùng cháo chế mài, mật quế sữa chua. Lưu ý: nên cần thể trạng thể trạng ăn thể trạng thể trạng và bổ dưỡng thể trạng.

