

# 中醫師講故事

## 夏天養生保健食衣住行4絕招

沈邑穎

臺北市立聯合醫院中醫醫療部主治醫師

夏天在中醫來看，是一年當中，陽氣最旺盛的季節，萬物生長繁茂，所以中醫古書《黃帝內經》提到：「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實。」建議我們應如此養生：「夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應養長之道也。」意思是：1、生活起居—因為夏天日照時間較長，可以比冬天稍微晚點睡，但要早起，配合日照時間，外出活動，藉此機會調暢身體的氣機。2、情緒—夏天因為天熱，身體呈現出火氣比較大的狀況，心情也容易煩躁，這時候就要特別注意情緒管理，不要隨便發怒，引發其他疾病，如高血壓等。

配合夏天這個特殊屬性，我們特別以真人時事提供夏天食衣住行保健四大絕招，陪您健健康康度過燠熱的暑天。

### 第1招、飲食保健

夏天天氣悶熱，是飲食大挑戰季節，因為人們普遍喜涼不喜熱，加上盛產的許多蔬果，稍一不慎，很容易導致身體不適。

**故事一：**一位50幾歲的婦女病患，因扳機指來看中醫，經針灸治療後已經明顯改善。前往大陸旅遊回來後扳機指復發，經詢問才發現旅遊時天天吃竹筍香菇，回

臺灣也繼續吃，越吃手越痛。戒掉竹筍及香菇後，手指痛明顯改善。

**【養生建議】**夏天一些時令食品，如竹筍、茄子、芒果、香蕉等，雖然美味可口，但這些在老一輩的眼裡卻是比較「毒」的蔬果，也就是「外發」食物，人體若有骨骼肌腱損傷，或者皮膚過敏時，都會造成皮膚紅癢或使傷口發炎加重，所以要儘量少吃。此外，像是海鮮類、鴨肉、鵝肉、香菇、肥肉，現代人喜愛的沙茶醬、甜食、碳酸飲料，還有一些特殊烹調法，例如紅燒、油炸，也都可列入「外發」食品名單。

**故事二：**一位60幾歲女性病患，本就有肘部及膝部關節疼痛問題，某天回診，一直抱怨酸痛莫名加重了，經細細詢問，才知道她喜歡吃西瓜，最近幾天吃得很痛快，推算酸痛加重的時間，與大快朵頤吃西瓜時間相符，因此提醒該病患要少吃此類食品。

**【養生建議】**少吃冰冷或冰凍過的食品，尤其50歲以上有關節痛病史的人更不能吃。中醫認為「諸瓜皆冷」，「寒主收引」，冰冷食物會讓血管肌肉收縮，影響血液循環，當然加重酸痛的情況。

**故事三：**一位女性朋友年輕時身體不錯，唯一缺點就是很怕熱，一到夏天簡直

痛不欲生，汗出如雨，全身皮膚癢，完全沒有胃口，終日以冰品代替正餐，幾年下來，月經紊亂，腸胃功能差，皮膚粗糙。後來服用養陰血的藥後改善。

**【養生建議】**正常飲食能提供身體所需的熱能及營養，以冰代餐，人體除了缺少熱能外，人體的陽氣會被冰所束縛，長久下來，自然影響腸胃，營養不足，皮膚就會粗糙，影響婦科系統。所以，切忌以冰品代替正餐。

從中醫的角度來看，女性身體多數偏寒，這與女性在陰陽屬性上屬「陰」有關。那為何許多女性明明就是手腳冰冷，可是自覺身體很燥熱呢？其實，部分原因與月經過後的調理有關。老一輩都知道，月經期間由於失血，月經淨後都會喝四物湯類以補充流失的血液，這是很正確的做法。但現代女性已經很少在經後吃或喝四物湯（丸），有些人是不喜歡它的味道，有些人吃後會口乾舌燥，甚至口瘡，而不敢再吃。長期陰血不足，就會產生燥熱，這種屬於虛熱，只有用補陰血的方法才能改善，吃冰只會雪上加霜。

**【藥方建議】**由於臺灣天氣較為溫熱，使用四物湯要有所調整。建議於月經乾淨後，可以四物湯酌加麥冬、生地黃、赤芍藥，服用一至二週，既可補血，又可避免四物湯的燥熱之性，讓女性朋友更健康美麗。

**故事四：**一位20餘歲女性，夏天胃口比較差，喜歡吃重口味的食物以開胃，吃了以後，面部青春痘爆增，大便偏硬還夾少量出血，病患本身沒有痔瘡史，懷疑是肛門被大便撐裂而出血。除了開立中藥給她吃，建議少吃重口味食物外，並教導其

製作簡易外用藥改善青春痘及肛門裂傷。

**【養生建議】**臺灣的夏天溼熱，濕與熱都會影響腸胃的消化功能，所以胃口會比較差。這時候若多吃重口味的食物反而加重腸胃的負擔，胃口及消化更差，落入惡性循環。大便不利，身體熱毒無從排泄，只好散至面部變成青春痘。夏天胃口差的情況，可以透過清熱利濕的方法來改善，中醫有許多這方面的藥方，可以諮詢中醫師後服用。

**【藥方建議】**可自行製作「黃連小護士」（作者自行命名），以清熱消炎，解毒消腫。

- 1.材料：可到一般藥房購買俗稱「小護士」的「曼秀雷敦」，到中藥房購買黃連膠囊。
- 2.製法：將黃連膠囊拆開，黃連粉與小護士均勻攪拌後即可使用。一瓶最小瓶（12g）的小護士，可以配1-2顆黃連膠囊。
- 3.用法：使用前，先將患處洗淨，再以棉棒沾適量的「黃連小護士」塗於患處。
- 4.適應症：由以熱毒引起的皮膚症狀為主，如青春痘、瘡瘍、口破、蚊蟲咬傷等皆可使用。
- 5.注意事項：非因熱毒引起的腫痛，以及局部有潰瘍或明顯傷口時，不宜使用本藥。

## 第2招、衣著保健

**故事集：**這是許多男性共同的故事。在中醫門診治療中，部分關節酸痛病人病情持續反覆發作，後來追究原因，才發現是衣著的問題。話說隨著天氣逐漸燠熱，家家戶戶夜間都開冷氣睡覺。許多男性睡時的衣著，多數都很「涼快養眼」，從

「光光族（裸睡）」到「上光族（光著上半身）」到「矯健族（背心配短褲）」到「短打族（短褲配短袖）」，甚至直接睡地板的「莊臣族（製造地板蠟的廠商）」，日積月累，全身關節容易酸痛，「莊臣族」的酸痛區多集中在腰背下肢。經配合改善睡時衣著後，病情也穩定改善。

**【養生建議】**夏天雖然天氣很熱，可是室內冷氣加上夜間地寒之氣，在靜態睡覺時還是會侵襲關節，影響血液循環，導致氣血阻滯不通，中醫認為「不通則痛」，長期氣血不通，就會造成疼痛，影響關節活動，甚至沾粘或退化等。建議晚上開冷氣睡覺時，盡量穿著薄長袖薄長褲，以保護關節免於寒氣入侵。如果有頸部酸痛或頸椎退化疾病的人，應盡量穿著有領子的上衣，以保護頸椎。

### 第3招、住家保健

**故事一：**一位10幾歲的男生，從小即有過敏性鼻炎及異位性皮膚炎，季節變化時明顯加重。經望舌把脈，發現小病人體質偏濕，詢問住家環境，家住臺北縣汐止，是棟老式公寓，但四面通風。除了正規治療外，還建議父母親加強住家環境的清潔與除濕。經一段時間治療後，過敏症狀明顯改善，即使面臨季節轉換也未再加重。

**【養生建議】**過敏性疾病除了體質因素之外，與生活周邊環境也息息相關。臺灣氣候偏濕，中醫認為，溼氣上蒙於頭面部，就會影響鼻子的通氣功能。許多民眾以為只要使用冷氣機的除濕功能，或者打開窗戶通風就可除濕，其實不然。冷氣機的除濕功能一般不夠強，無法達到全面

除濕的要求，房子通風或者日照多，只能將空氣中或是牆壁表層的溼氣排除，對於長期蓄積在牆壁深層的溼氣也是無能為力的，尤其房子越老，累積的濕氣越多，也越容易造就出「壁癌」，這對人體的健康是一大威脅。建議使用除濕機加強除濕，才能將房子的溼氣排除，進而改善家人健康。

**【其他治法建議】**近些年來，許多中醫院所在夏天都會推出「三伏貼」以治療過敏性疾病。到底什麼是「三伏貼」？「三伏貼」是一種傳統的中醫治療法，就是在三伏天以中藥直接貼敷在與過敏性疾病有關的穴位上。三伏天是一年中最高炎熱、陽氣最旺的日子，加上夏天本來人體的陽氣也比較旺盛，應用中醫「春夏季節補人體陽氣」的原則，利用一些溫陽通絡的中藥由皮膚滲入穴位經絡直達病處，而達到「扶正祛邪」改善過敏的效果。一般建議三伏貼最好連貼3年，比較能夠鞏固療效。但是，三伏貼並不是萬用丹，無法改善每個人的過敏症狀，更無法取代正規療法。建議仍應經由中醫師診斷後再貼。

**故事二：**一位20餘歲的男性，在歐洲擔任電腦工程師，藉返臺省親之便，順便來中醫科看病。這位男性長相斯文清秀，身形瘦削，身體及手臂皮膚色暗，粗糙隆起，頗像鱷魚皮，很難與長相聯想在一起。經詢問才知，他從國中畢業後即與姊姊一起到歐洲留學。姐弟獨立生活，長期吃泡麵，營養失調，所以身材很瘦板，他的母親很擔心，一直認為他根本沒有「轉大人」。從大學主修電腦開始，每天與電腦為伍，除了平常上學工作須使用電腦外，放學或下班回來後仍熬夜上網玩game

等等。他的房間擺了5臺電腦，全天候開機，而且主機的外殼全部取下，每晚就與5臺電腦一起入眠。幾年下來，皮膚越來越粗糙，有時會癢，搔之還會脫屑，令他父母非常擔心。經過幾次中醫治療，症狀改善不明顯，建議他將房間的電腦移出，正常飲食睡覺，才是長治久安之計。

**【養生建議】**這位男性的生活方式在許多現代「宅男」眼中也許不算特例，可是在「中醫」眼中可是完完全全違背中醫的養生精神。中醫認為男性的青春發育期始於虛歲16歲，大約等於高中時期，這位男性病患剛好在此時期營養失調，所以身材很像青少年，沒有男性特有強健的肌肉。長期使用電腦，長期不關機，光是電腦所散出的熱毒，就足以滲入皮膚，堆積在體表，所以才會見如鱷魚皮般的粗糙暗沉的膚質。建議他開始正常飲食以提供身體所需的能量；縮短使用電腦時間，早點入睡；將電腦移出房間，減少熱毒侵襲，才是治本的方法。

#### 第4招、行動保健

**故事一：**一位40餘歲女性因家中整修，頻繁進出室內室外，全身大汗出，口渴，喝水不解渴，小便偏黃，頭痛欲裂，疲倦，且晚上難以入睡。經診斷為中暑，經針灸拔罐後痊癒。

**【養生建議】**中暑特別容易發生在夏天，多因室外太陽直曬，溫度過高，或者室內悶熱空氣不流通。中暑很容易與感冒混淆，也容易以為是單純的頭痛，而服用感冒藥或頭痛藥，但通常效果不明顯。中暑一般都有前面所說的「受熱」前因，如在戶外被太陽曬太久，或室內過度悶熱。因為是受熱引起，所以所有症狀都明顯與

熱有關，如嚴重口渴，但喝水不會解渴，小便偏黃等。汗出太多會耗氣，所以非常疲倦，但身體有熱，反而睡不著。若是感冒，通常還會見到流鼻水打噴嚏的症狀；單純性的頭痛，不一定兼有受熱的症狀，更沒有受熱前因。一旦確定是中暑，一定要趕緊到陰涼的地方，或打開窗戶通風散熱。民間傳統的刮痧拔罐法都可考慮應用。

**【茶飲建議】**夏天是適合外出活動的季節，但要記得避暑及補充水分，建議一項特別適合夏天外出時的茶飲—**參麥飲**

1. 材料：西洋參2錢、麥冬2錢、五味子1錢，或購買科學中藥的「生脈飲」藥粉。
2. 製法及用法：如果是藥材，就將上面3種藥放入清水中煮沸10分鐘後，放冷，就可以裝在水壺代茶。如果是科學中藥粉，就直接將藥粉5-7平匙放入冷開水中，再倒入水壺。要喝時將水壺搖一搖，混合均勻後馬上可以服用。
3. 適應症：夏天動不動就汗流浹背，口乾舌燥，喝水不解渴，容易疲倦的人，皆可服用。本茶飲適合冷服，但請務必使用溫或冷開水，勿使用冰水或飲料。

**故事二：**一位高一小女生，平常即不愛喝水，放暑假後常在外面活動，幾天下來，整個眼皮紅腫，很像吸血鬼，右眼有個明顯腫點，快要冒出針眼，為了接下來與同學外出旅遊的面子問題，終於願意吃中藥治療。經服用中藥及提醒多喝水外，並建議睡前以鮮薄荷葉搗爛後敷眼，3天後就痊癒了。

**【養生建議】**夏天戶外天氣熱，汗出多，若水分補充不足，容易產生中醫所說



的「熱毒」症狀。現代年輕人喜歡喝飲料代替開水，其實開水是水分補充最安全有效的方式。除了白開水外，還可以自行加工，讓自製的茶飲更能消暑解渴，清熱解毒。

**【茶飲建議】**以下2種茶飲能避免或改善眼睛結膜發炎，眼紅癢痛的症狀。

### 一、桑菊茶：

- 1.材料：桑葉3錢、菊花3錢。
- 2.製法及服法：上面3種藥材洗淨後，可以以冷水煮開5分鐘後倒出藥汁服用，或者直接以熱開水沖泡後飲用，就像泡花茶一樣的方式。
- 3.適應症：因暑熱或風熱引起的眼睛紅癢，都可服用。中醫認為，肝開竅清於目，因此眼睛的問題其實與肝最有關係，菊花本身可以散風熱外，又走肝經，所以擅長治療眼病。而桑葉走肺，中醫認為眼白與肺有關，菊花與桑葉合用，消散風熱的功效更好。

### 二、薄荷茶：

- 1.材料：鮮薄荷葉，適量。建議可在家中種植薄荷，隨時取用。
- 2.製法及服用：將薄荷葉洗淨，直接放入冷開水，5分鐘以後即可服用。
- 3.適應症：薄荷葉在中醫是很好的消暑藥，擅長清熱解毒，適合夏天火氣大的症狀，如口乾、口破、喉嚨痛、偏頭痛，甚至牙痛等。也可將鮮薄荷葉搗爛直接貼在患處，效果更直接。

**結論：**在日常門診，會遇到形形色色的病情，發現許多疾病其實不是病，只是不知道或沒有妥善保健而已。以上所述故事，都是門診中的真人實事，經由醫師如美國熱門影集CSI（犯罪現場）中的調查員抽絲剝繭，發現問題核心，提出改善

建議。多數病患在配合調整生活起居後，病情都能穩定改善。中醫向來重視養生保健，畢竟看醫生治病是一時之計，可以協助改善病情，但「痊癒」的鑰匙是握在每個人的手中，唯有日常的保健，才能讓身體永保安康。