夏天補陽氣 踢走虛寒體質

■曬太陽可提升陽氣，是養生的好方法。

四季養生是中醫養生的重點內容，其要點是順從四季陰陽的變化規律來調整個人的起居、飲食、作息等，以達到養生防病的目的。《黃帝內經》提到：「春生、夏長、秋收、冬藏」，只要夏天在「生長陽氣」這個環節做得好，不但夏季能收到養生之效，就連秋冬季節都能減少疾病的發生，此為四時養生。

文：鍾啓福（香港中醫學會副主席）

虛寒體質的人最好能利用冬病夏治這方法溫煦臟腑。冬病夏治是利用夏季自然界陽氣充盛的時機，採用溫性治療方法去調動體內陽氣，增強體質，提升免疫力和抗病能力，從而防治或減輕在冬季發作的疾病，體現了中醫擇時而治的時間醫學思想和治未病的思想。方法簡單，經濟有效，大家要把握夏季陽氣旺盛的時機，驅走寒性疾病。

亞健康與陽虛

由於中、西醫學的不同，因此對疾病的診斷概念也不同。現在西方醫學以循證醫學為依據，即疾病需要有生化病理檢查支持，這個當然沒有錯。但當你在檢查報告找不到任何病因時，並不意味着身體就沒有任何的毛病。在門診上經常遇到這樣的病人，他們總是感覺自己渾身不舒服，但做生化指標檢查都是正常的。

這類人有的頭暈，有的很疲倦，有的說怕冷、經常感冒，有些經常睡醒總是沒有精神。這個狀態我們可以說是「亞健康狀態」，而陽虛便是其中一種。陽虛體質的人檢查報告中一切指標都可以很正常，但就是不舒服：怕冷、疲乏、腹脹、洩瀉、尿頻、水腫、大便爛、性冷感或久久未能懷孕。如屬虛寒體質者，都是陽氣不足導致的。在臨床上遇到這類體質的人，脈象總是沉細無力，或舌質胖大，或舌邊伴有齒痕，如果不加以糾正，最終便會形成更嚴重的疾病。

陽虛的主要症狀

畏寒怕冷、四肢不溫、背脊寒冷，這都是陽虛的主要症狀。陽氣猶如自然界的太陽照耀我們，供應能量，當陽氣不足，內環境就會處於一種「寒冷」狀態。當陽氣不足時，身體能量及動力便會不足，生命活動衰退，表現為萎靡懶動、動力不足、疲倦。當陽虛損及脾胃的時候，便會令到大便不成形，古人對此現象的產生有一個形象的比喻，叫「完穀不化」。

食物中夾雜未消化食物，胃就好像煮飯的鍋子，而陽氣就好比是煮飯用的火，陽氣不足時，進入胃中的食物也就無法很好地消化，而直接從腸道排出。陽氣不足時，身體新陳代謝率會下降，容易水腫、肥胖。體內水分的消耗與代謝，取決於陽氣的蒸騰作用，如果陽氣衰弱，水液的代謝、流動力及蒸騰作用便會不足，則多餘水分、濕氣會蓄積體內。當陽虛影響膀胱及腎臟時便會出現腰痠、尿頻、性慾減退。女士便會出現痛經、月經不調，甚至不孕。

陽氣不足的夏日療法

冬病夏治的方法很多，主要包括內服中藥、穴位敷貼（天灸）、艾灸、拔罐等溫性療法。原理是在夏天陽氣旺盛的季節把陽氣注入身體，從而治療虛寒性疾病，改善體質。對於有容易感冒、咳嗽、哮喘、腸胃病、痛經、慢性關節痛等或經常怕凍、手腳冰冷的虛寒性體質者都可以通過溫補陽氣去增強體質，改善臟腑缺乏陽氣的狀況，從而減少疾病發生。天灸及曬太陽是其中兩個比較簡單、經濟、有效的養生保健方法。

天灸療法

天灸療法以經絡穴位及中醫時間學為基礎，選用辛溫之品研末調製，在每年的「三伏天」日子，於穴位敷貼藥物去改善陽虛體質，尤其適合哮喘、鼻敏感、慢性咳嗽或經常感冒的人。天灸療法既具有穴位調節作用，又可通過特定藥物在特定部位吸收，發揮明顯的藥理作用。且加以結合時間治療學為特色，在三伏天期間進行治療，以達到祛除寒邪、提升人體正氣之功效，以消除病根恢復人體正常的功能。治療當日應戒口及避免冷水浴，而孕婦、皮膚過敏、發熱等都不適合天灸療法。

■採用天炙治療當日應戒口及避免洗冷水浴。

曬太陽補陽氣

曬太陽可以溫暖身體，提升陽氣，是養生的一個好方法。夏季的陽光充足，正是適合日光浴的季節。如果曬太陽能配合中醫經絡穴位，往往能夠起到更好的養生效果。

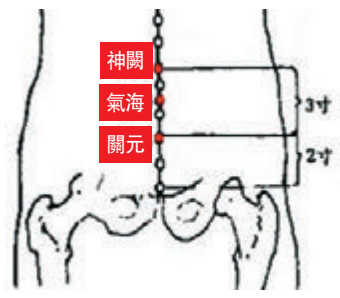
1. **曬背部調內臟：腹為陰，背為陽。很多足太陽膀胱經及督脈的穴位都在後背，背部有很多「俞穴」，而俞穴主要功能是調治內臟，曬這裡能起到提升內臟功能的作用。對於調節心、肺、腎臟問題尤其適合，建議慢性咳嗽、哮喘、尿頻、性冷感、頸腰疼痛人士可於夏季嘗試。中青年人士可以在沙灘或陽台直接照曬背部，而老人家則不可赤裸上身直接在太陽下曬背，只要穿着衣服將後背朝陽光即可。時間約半小時至一小時，最好曬上午溫和的陽光，以舒適為宜。**

2. **曬腹部調內腑：腹部主要是「募穴」及任脈所經過的地方，經常多曬能有效調治腸胃疾病、子宮疾病，如胃寒、腹脹、洩瀉及月經不調、痛經、不孕等症。且因「關元」、「氣海」、「神闕」幾個重要的保健穴位均散佈於此，所以多曬可以增強體質，改善免疫功能。**

3. **曬頭部補陽氣、通督脈：「頭為諸陽之會」，是手足三陽經脈匯聚之處，充滿了陽氣，所有五臟的精華、六腑清陽之氣都匯聚於此。百會穴乃陽中之陽（在頭頂之處），有補氣升清，通暢百脈的作用。曬這裡能夠驅散頭部的寒氣，對於因氣血不通而導致的健忘、頭暈、頭痛有較好的療效。可選擇在平日天氣好的時候到室外散散步，讓溫暖陽光曬在頭上。**

■老人家曬背時應穿着寬鬆舒適的淺色外衣，將後背朝向陽光即可。

4. **曬下肢補肝腎：下肢屬於下焦，多曬有調補肝腎的功能。「寒從腳下起」，容易手腳冰冷的人士，除了熱水泡腳外，不妨多曬曬腳。多曬腿能驅除腿部寒氣，改善下肢靜脈曲張，減輕退化性膝關節痛及足跟痛，還可以幫助預防骨質疏鬆。在夏天可以把腿曬一曬，曬腳很容易，選擇天氣好的一天，脫掉雙鞋，坐在公園曬至少半小時以上。另外，常用保健穴位足三里也在小腿上，對於保健養生、提升氣血，以至抗衰老都有莫大好處。**



夏季吃薑

俗語有云：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方。」現代人夏天過於貪涼，食飯經常配冷飲，辦公室內冷氣總是開着，運動少又不出汗，同時還吃大量的冰涼或生冷的食物，這樣會直接損害人體的陽氣，身體沒法得以平衡。所以，我們可以透過吃薑來驅走寒氣。薑是辛溫的，入腸胃經，有溫胃化濕之功效，可使人體恢復活力。另外，薑有發汗之功效，可以把體內的濕邪濁氣排出來。人體脾胃虛弱，濕邪濁毒便會累積在體內。如果適當吃一些薑可以增加腸胃的運化功能，這時候出的汗，能刺激人體進行徹底的排清濕毒。

在起居飲食上，人們順應自然，夏季晝長夜短，可晚睡早起，但不能超過晚上11時才入睡，中午可配合半小時的午睡（在中午11時至1時間進行），讓身體和心理都得到充分的休息。飲食宜溫和而清淡，要飲食有節，不可過多生冷食物。食物本來是營養人體的，如果飲食不節便會適得其反，傷害人體的內臟。《飲膳正要》中說：「晚飯不可多食，晚飯少一口，活到九十九。」

晚上人體新陳代謝速度較慢，應以休息為主，晚飯吃得過多就會在體內轉化為脂肪，使人發胖，晚間飯吃得過飽或過於油膩會增加脾胃負擔，出現肚脹、胃脹等問題，並會影響睡眠質量，即「胃不和，臥不安」。《孫真人衛生歌注釋》說：「盛暑之時，伏陰在內，腐化稍遲，瓜果園蔬，多將生痰，冰水桂漿，生冷相值，克化尤難。」即夏天天氣炎熱，身體陽氣宣散在外面，陰氣反容易被鬱於體內，如果過度食生冷的瓜果蔬菜，就會使體內寒濕加重，傷害脾胃功能。所以三餐一定要定時，晚上不能過飽，做到飲食有節，才能使形神相一致。

■薑，入腸胃經，有溫胃化濕之功效。

生薑紅糖茶

材料：生薑3片，紅糖10克，陳皮3克。

煮法：以上材料放於杯中，泡熱水10分鐘，紅糖溶解後即可飲用。

用法：每星期2至3次，每次1杯，早上服用。

功效：溫胃行氣，健脾祛濕。對胃寒腹痛，手足怕冷人士尤其適宜。

■生薑紅糖茶。

玉屏風茶

■玉屏風茶

材料：黃芪12克，白朮9克，防風9克，陳皮3克，生薑3片，大棗去核4枚。

煮法：以上材料放於鍋中，600毫升水煎成200毫升。

用法：每天1次，每次1杯，午時服用。

功效：固表益肺，預防感冒。對容易疲倦、出汗、惡風人士尤其適宜。

健康小百科

亞洲國家怎麼「坐月子」

新華社電：日前，英國凱特王妃生完第二胎10個小時就身着裙裝抱着小公主出院的新聞讓很多人驚詫不已，關於產婦要不要「坐月子」的話題再次引爆網絡討論。認同「坐月子」的人認為歐美人體質與我們不同，該坐還得坐；反對「坐月子」的人認為產後正常休息即可，毋須遵循祖訓，應該摒棄很多「陋習」。那些與我們體質相近的亞洲國家產婦是怎麼「坐月子」的呢？

韓國：在傳統習慣方面，韓國跟中國相似，也是坐月子期間產婦不可受風着涼，不可外出。在飲食方面，不喝涼水，不吃鹹或辣的食物，最主要的是每天喝海帶湯，韓國人認為這有利於子宮收縮及恢復。

日本：在日本大阪，孕婦生完孩子兩三天後，醫生檢查完基本上就可以洗澡洗頭，醫院裡就有淋浴室，伙食由院方專門的營養師準備。至於飲食方面，並沒有什麼禁忌。醫院發的牛奶都是剛從冰箱裡拿出來的，菜也包括涼的沙拉。醫生建議應充分攝入蛋白質、維生素、礦物質和水，以營養豐富、低卡路里食物為主，不偏食挑食，盡量保證營養均衡。每天應喝200毫升到400毫升牛奶。

泰國：泰國人「坐月子」，一般會請按摩師來家裡按摩，還會吃一些對身體有好處的泰國草藥。按摩，一是可以通奶，二是可以促進血液循環，讓身體盡快恢復。但泰國的產科醫生很少會建議產婦不能做什麼和不能吃什麼，反而會強調一定要多走動，才會有助於產後恢復。

朝鮮：在平壤產院，產婦生產後在醫院住大約40天（非強制性）。如果是剖腹產，手術約一周後就可以洗澡，每周洗一次。順產則不行，需40天後才可以洗頭洗澡。所以產婦們在生產前大部分都會剪成短髮。平壤產院每天給產婦提供4頓飯，每頓都有海帶豬肉湯。家人給產婦準備的「私人訂製」常包括黑魚湯、豬蹄、豬肉湯等。

其實所謂「坐月子」，也就是產後休息調養，歐美人也需要適當的休息，至於那些流傳「坐月子」不能洗澡洗頭刷牙之類的傳統禁忌，專家認為不可取。順產產婦一般產後3至7天便可以溫水進行淋浴，「坐月子」期間更要注意口腔衛生，以及居室適當通風，此外還要適當活動，以防久坐久臥增加靜脈血栓形成的風險。至於到底要如何休息過好這個「月子」，還要根據自身情況聽取醫生的建議。

■「坐月子」的目的是令產婦產後可充分休息調養，不能洗澡、洗頭、刷牙等傳統禁忌並不可取。

少吃辛辣刺激食物 避免狐臭

殿酉訊

中央社電：狐臭又名腋臭症，很多人有狐臭的困擾，尤其是青春期男女更是尷尬。狐臭雖不會影響身體健康，卻會在個人社交及心理層面產生障礙或陰影，醫生建議應多清洗腋下，且要少吃辛辣刺激食物，減少汗腺分泌。

狐臭源自於頂漿腺，又稱為大汗腺，主要分佈在腋下、會陰、鼠蹊部、外耳道、乳頭及肚臍周圍等，會分泌黏稠乳黃色液體，和體溫調節無關，卻和個人體味有關。當頂漿腺分泌液被皮膚表面的細菌分解後，會產生令人不適的味道，就是狐臭。頂漿腺在青春期後才開始產生作用，因此狐臭也多半在青春期後才發生。

腋下狐臭治療，最簡單且最重要的是常清洗腋窩，以保持腋下的清潔衛生，但也可使用止汗劑或體香劑，止汗劑可減少汗腺分泌，體香劑只有除臭效果。當然，狐臭也可透過手術治療，但得評估患者本身及術後的併發症，包括胸腔交感神經節阻斷術、傳統頂漿腺切除術、電針燒灼法、內視鏡電動旋轉刮刀切除抽吸術等。

■少吃辛辣刺激食物，可改善狐臭問題。