



盛夏養生三部曲

防暑熱 · 防陰暑 · 防濕邪

文·圖／中醫部 醫師 李嘉菱

夏小姐是辦公室工作者，由於天氣太熱，經常待在冷氣房裡。後來，她發現自己開始有了頭昏、口乾、鼻癢、咳嗽、胸痛、四肢酸痛、下肢無力等疑似感冒的現象。她偶爾會外出，寒熱交替使她更加不舒服，但是為了解暑，照樣大口大口地喝西瓜汁，下了班，也經常和朋友一起去吃冰、喝冷飲。就這樣，她的食欲變差了，手腳總冷冰冰的，而且很容易覺得疲倦。

夏天是農曆4-6月，歷經立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑等6個節氣。這是一年裡陽氣最盛的季節，氣候炎熱且生機旺盛，人體為適應炎熱的氣候而皮膚毛孔開泄，汗液排出，藉此調節體溫。

全球暖化，在「火上加油」的夏天，民眾該如何養生呢？汪綺石在《理虛元鑑》提到「夏防暑熱，又防因暑取涼，長夏防濕」，清楚點明夏天養生的基本原則是盛夏防暑邪，長夏防濕邪，同時要保護人體的陽

氣，亦即《皇帝內經》說的「春夏養陽」。如此看來，夏小姐顯然是夏天養生的失敗範例。

炎炎夏日須防暑熱來襲

暑為夏季的主氣，為火熱之氣所化。中醫認為，暑為陽邪，其性升散，容易耗氣傷津。暑邪侵入人體，腠理開，易受風寒濕邪侵襲，汗出過多導致體液減少，津傷而見口渴引飲、唇乾口燥、大便乾結、尿黃短赤、心煩悶亂等症。如果不及時補救，開泄太過，傷津太過，超過生理的代償，元氣耗損，就會出現身倦乏力、短氣懶言等陽氣外越的症狀，甚至突然暈倒，不省人事而致死亡。若人體對熱的排散功能降低，可出現突然暈倒、身熱、噁心、嘔吐、煩躁、大汗（或無汗）、面色蒼白，重者牙關緊閉、四肢抽搐等典型的中暑症狀。

預防中暑的食療：

	材料與煮法	作用	適應症
藿香六一飲	滑石18克用紗布包裹，將藿香12克、甘草梢3克洗淨。先將滑石、甘草梢放入鍋內，加水適量，煎煮30分鐘後，再將藿香放入煎煮20-30分鐘，用紗布過濾取汁。	祛暑清熱、除濕利小便	暑病夾濕、身熱、心煩口渴、胸悶噁心、小便短少黃赤，或泄瀉等
綠豆薄荷飲	將綠豆100克、薄荷12克洗淨。綠豆放入鍋內，加水1000毫升，大火煮沸轉小火至綠豆熟透，放入薄荷再煮2分鐘，用紗布過濾取汁，依個人喜好加入適量的糖。	清熱祛暑、疏風解表、除煩止渴	暑病發熱、微惡風寒、頭痛頭昏脹、心煩口渴等
翠衣銀花飲	將西瓜皮200克洗淨切碎，銀花9克洗淨。西瓜皮、銀花放入鍋內，加水適量，大火煎煮30分鐘，用紗布過濾取汁。	祛暑生津、清熱解毒、利小便	暑病發熱、心煩口渴、目赤、神昏、咽喉腫痛、小便短少黃赤等
烏梅荷葉粥	先將粳米150克煮成粥，加入烏梅幾枚，把鮮荷葉1張洗淨覆蓋於粥上，煮5分鐘，待粥涼，去荷葉。	清暑熱、祛煩渴	暑病發熱、心煩口渴、頭昏悶脹、食慾不振、消化不良、小便黃少等

◆ 小小叮嚀：

- 調味的糖不可加太多，以免助濕生痰而妨礙脾胃的消化。
- 西瓜素有『天生白虎湯』之稱，性質寒涼，胃寒及體質虛寒之人，不可多吃。若想藉西瓜利濕解暑，可用翠衣（即西瓜皮）搭配其他清熱解暑之品。

中暑如何處理？

萬一有人中暑，應先將患者移至涼爽通風處，解開衣領，適當補充水分及電解質，再配合穴位按壓或刮痧。若患者無法在短時間內甦醒，需立即送醫。

- 1. 穴位按壓：**輕症可按壓曲池穴（曲肘，橫紋盡處）、合谷穴（在手背，第1、2掌骨之間，約平第2掌骨中點）。欲舒緩胸口不適，可按壓內關穴（仰掌，腕橫紋上3指，當兩肌腱之間）。重症昏迷，可用指甲刺激人中穴（鼻唇溝上1/3處）、十宣穴（手指末端）、百會穴（頭顱頂部與兩耳尖連線的中點），湧泉穴（在腳底中間凹陷，足掌的前1/3處）。
- 2. 刮痧：**選擇大椎穴（正坐低頭，第7頸椎下的凹窩）、足太陽膀胱經及督脈。刮痧具有解表祛邪、暢通氣血、改善血液循環、促進新陳代謝等功效。刮時需朝同一個方向刮，不可來回刮，原則是由上而下刮，力道不可太大，最好沾一些潤滑劑再刮，含有舒緩筋骨功效的推拿油更適宜。每處約刮20下左右，刮出發紅的小出血點即可。





別忘了還有陰暑症喔！

相對於中暑，另有所謂的「陰暑症」。清代名醫雷豐在《時病論》中說：「暑熱逼人者，畏而可避，可避則犯之者少；陰寒襲人者，快而莫知，莫知則犯之者多，故病暑者，陰暑居其八九。」

到了酷暑，人們往往貪涼、露宿太過、久臥冷氣房，或用涼水沖澡。年輕人自恃身體好，喜歡大口暢飲冰啤酒、冰汽水或大吃冰西瓜；更怕熱者，乾脆在室外鋪上涼席睡上一覺。如此一來，不免出現惡寒頭痛、鼻塞流涕、口渴咽乾、四肢痠痛、發熱無汗、胸悶噁心、嘔吐腹瀉等一系列症狀。

中醫認為「陰暑」的發病原因不只是暑邪，可兼有寒和濕。「陰暑」不像「中暑」，中暑發病急劇，陰暑濕邪纏綿，病程較長。陰暑多有暑濕內伏，因內有鬱火而求救於水，熱變最速。在「冷氣病」及「冷飲病」激增的今日，中醫經由辨證而有不同的治療方式。



預防陰暑的食療：

	材料與煮法	作用	適應症
香薷薏仁飲	先將薏仁100克、扁豆9克放入鍋內，加水1000毫升，大火煮沸轉小火，待薏仁、扁豆熟透，加入厚朴9克、香薷6克，再煮10分鐘。用紗布過濾取汁，依個人喜好加入適量的糖。	祛暑清熱、除濕利小便	暑熱乘涼飲冷，陽氣為陰邪所遏，頭痛發熱，惡寒煩躁，口渴腹滿，吐瀉者。

◆ 小小叮嚀：

- 香薷為夏月解表之藥，如冬月的麻黃，中暑症不可以服用，尤其是氣虛者更屬禁忌。

陰暑如何治療？

- 1.宜輕宣透達：陰暑寒邪傷表，發散解表當以荊芥、防風、香薷、藿香、柴胡、葛根、薄荷、蟬蛻、僵蠶等輕宣透達為宜，慎用麻黃、桂枝之類。
- 2.佐清心利小便：如竹葉、連翹、黃芩、白茅根、蘆根、滑石之類，可解內鬱之暑，制宣透藥之溫性及兼挾之濕，保損傷之津液。

陰暑如何預防？

- 1.不可吃過量的生冷瓜果、冷飲或甜膩的食物。
- 2.不能只顧當下舒服，乘涼時不可貪涼太過或過久，更忌席地而臥。
- 3.不可露宿室外，尤其是體弱者。
- 4.不宜長時間傍水乘涼，以免濕氣蒸騰侵入人體而生病。
- 5.謹防冷氣病，室內外的溫差不宜超過攝氏5度，室內溫度不低於攝氏25度，適當地讓室內外空氣交流。

◆ 小小叮嚀：

長時間吹冷氣者，很可能出現下列症狀：

空調綜合症或空調不適應症

經常四肢酸痛（血液流通不良或嗜食冰品所致）、下肢無力、頭昏頭痛（經常進出室內、室外，溫度不平均所致），以及心跳加快、噁心便秘、容易感冒、易患關節炎或咽喉炎，甚至失眠等。

細菌性感染疾病

空調本身因儲水和溫度適宜，成為細菌、黴菌繁殖的溫床。易發生類似感冒的症狀，以及發熱、畏寒、胸痛、咳嗽等。

過敏性反應

冷氣機中暗藏會誘發過敏、氣喘的過敏原，導致口乾鼻癢、咳嗽、胸痛等疑似感冒現象。冷氣溫度若調得過低，可能導致咽喉「冷過敏」而音啞、喉癢、喉痛。



防濕邪是一定要的啦！

濕為長夏之主氣，台灣地處亞熱帶，炎熱多雨，濕病多見於這個季節。或因汗出沾衣，或因涉水淋雨，或因居處潮濕，以致感受濕邪而發病。

中醫認為，濕為陰邪，好傷人體陽氣，其性重濁黏滯，易阻遏氣機，病多纏綿難癒。濕邪亦好傷脾陽，因為脾性喜燥而惡濕，一旦脾陽為濕所困，可見脘腹脹滿，食慾不振，大便稀溏，四肢不溫等症狀。

中醫還認為，濕邪重濁，外感濕邪後多有身重困倦，頭重如裹等症狀。又因濕性黏滯，濕邪侵犯肌膚筋骨，常常造成骨頭酸痛，成了氣象台；內濕則常見皮膚病變有滲出物、香港腳、下肢潰瘍、婦女帶下等問題。

夏季高溫、低壓、高濕度，人體不易出汗，出汗後不易蒸發，因而容易煩躁、疲倦、食慾不振。空氣潮濕，衣服與食物容易發霉，穿著潮濕的衣服易引發關節酸痛或感冒，吃到變質的食物則會引發腸胃炎。

如何防濕？

- 1.盡量保持環境通風，不可太過潮濕，不要在室內曬衣服。
- 2.家在河畔或湖邊等處的民眾，不宜長時間傍水納涼，以免濕氣侵入致病。
- 3.淋雨之後，馬上換上乾的衣服和吹乾頭髮。
- 4.飲食宜清淡，少油膩，以溫食為主。長夏的飲食可稍熱，不要太寒涼，少量多餐。☺

