

冷祭五臟廟

病從八方來

「醫生哪，為什麼我吃西瓜總是拉肚子？
吃冷就腰酸，白帶也多了？」

文／中醫內科 主治醫師 林彩蕙

天氣炎熱，心情不由得跟著煩躁起來，此時西瓜正當季，一片甘甜多汁的紅肉西瓜入口是多麼地「透心涼」，真的是暑氣全消啊！有人說，西瓜不能多吃，吃西瓜怎麼會不好呢？西瓜含有豐富的水分、蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素A、B群、C，大量的果糖、葡萄糖、蘋果酸、胺基酸、胡蘿蔔素、茄紅素等，清熱解暑、生津止渴，還能利尿、解酒呢！

西瓜味甘性寒，又稱「天生白虎湯」。到底怎樣吃才健康？這些涼性食物對身體會有怎樣的影響？就讓我們來了解一下吧！

生冷食物折損人體陽氣

古早時代，人們已發現無論植物、動物、礦物皆有其性味，寒、熱、溫、涼、平之性，酸、苦、甘、辛、鹹、



淡之味。隨著生存的需要，慢慢曉得運用其偏性，來治療身體的偏性，讓身體處在一個比較平和的狀態，氣機升降出入開闔協調，對外能防禦外邪，在內能使臟腑運行和暢。所以，古人養生之道，在於致中和，陰平陽秘，陰陽調和，凡事不宜過度，起居要順乎氣候環境，情緒要適當抒發表現。飲食也是一樣，中醫論及各類致病因素，常說外感寒邪、「內傷生冷」，可見「生冷涼物」對身體確有一定影響。

大家可以感受一下，「寒涼」是什麼？對於身體健壯的人而言，也許就如涼風徐徐，很是舒暢；然對於正氣偏虛、陽氣不足的人來說，多半像身處冰窖般地難受，還會直打哆嗦哩！這是為什麼呢？因為「寒涼」屬陰，容易損傷人體陽氣，以致出現怕冷畏寒等寒象。寒性「凝滯」，可阻礙氣血經脈運行，使其滯澀不通；寒性也主「收引」，易閉鬱毛竅腠理，導致筋脈收縮攣急作痛。



當您吃得臟腑冷颼颼

常見過食寒涼食物對「臟腑」的病理表現如下：

肺：當肺氣不足，過度食用寒涼食物時，寒邪會傷到肺臟，使肺氣失於宣發導致氣機不暢。常見症狀如咳嗽、喘鳴、氣急胸悶、呼吸不暢、面色胱白、痰多清稀、鼻流清涕等。

脾胃：如果原本就脾胃虛弱、中氣不足，再加上過食寒涼食物，易鬱遏脾胃陽氣，使生化更為無力，納運升降氣機不得宣行，不能腐熟消化，則生痰生濕，變症迭起。常見症狀如腹痛、痞脹、泄瀉，或口多涎沫、水穀不化、腹冷如水等。

腎：腎藏精、主納氣、主骨生髓，除了與生殖繁衍、生長發育相關外，也主氣化水液代謝的功能，腎陽在此一部分是重要角色。腎陽，又稱真陽、元陽，是人體陽氣的根本，能溫煦與推動五臟六腑的功能。「陰寒性降，下必及腎」，若寒氣傷及腎，使溫煦運化氣化不足，可見畏寒肢冷、神疲倦怠喜臥、腰酸冷痛、便軟腹瀉、小便清長失禁、水腫，或男性陽痿、女性宮寒不孕等病症。

胞宮：育齡女性最重要的是月經週期規則，經血來時順暢，沒有明顯不舒服。然而經血得「溫」以運行，



遇到「寒」卻容易凝滯，寒氣影響衝任、胞宮，與血相搏結，導致氣血運行不暢，常見經痛、閉經或月經週期延後等症狀，對女性的傷害不可謂不大！

依體質選食可平衡寒熱

如前所提，萬物皆有其性，也各有妙用。寒涼食物多屬陰性，運用得當，可以滋陰、清熱、生津、止渴、瀉火、解毒、涼血、利尿，達到平衡體內寒熱的效果，即「寒者溫之，熱者涼之」。所以，大家需要多了解自己體質的屬性（可以在生活中細細體會，或向中醫師諮詢），同時對日常吃的食物性質多一點認識，適當選用，那麼不僅吃得健康，也吃得沒有負擔。

常見屬於（寒）涼性的食物：瓜果蔬菜類有西瓜、哈密瓜、香瓜、絲瓜、冬瓜、苦瓜、小黃瓜、大白菜、白蘿蔔、萹菜、竹筍、茭白筍、水梨、蓮藕、橘子、葡萄柚、柚子、柿子、火龍果、奇異果、椰子、綠豆、番茄、香蕉等。一般冰飲、綠茶等。

特別要注意的是，烹煮方式或食材搭配也可稍稍改變食物的性質，例如炒大白菜、冬瓜、絲瓜時，加入生薑，可以降低涼性；平性或溫性水果若自冰箱取出立即食用，性味也是偏涼的。☺

