

夏季養生的中醫觀點

文/中醫部 蔡嘉一 主治醫師

從中醫環境醫學的觀點看夏季

5月5日或是6日是農曆的立夏。此時「斗指東南，維爲立夏，萬物至此皆長大，故名立夏也。」在天文學上，太陽黃經爲45度，立夏表示將告別春天，是夏天的開始。人們習慣上都把立夏當作是溫度明顯升高，炎暑將臨，雷雨增多，農作物進入旺季生長的一個重要節氣。《禮記·月令篇》，解釋立夏的物候說：「螻蟈鳴，蚯蚓出，王瓜生，苦菜秀。」說明在這時節，螻蟈和青蛙都開始聒噪著夏日的來臨，蚯蚓也忙著幫農民們翻鬆泥土，鄉間田埂的果菜也都彼此爭相攀長結果開花。所謂「夏三月」是指從立夏到立秋前，包括立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑這六個節氣，總共約三個月的時間。

從中醫病因學的觀點看夏季

中國古代醫學家在漫長的生活實踐中，逐步體會到人與自然界存在著非常密切的關係。自然界一年四季的變化，直接影響著人體的生理功能和病理變化，這就是「天人相應」的理論。尤其是古代的養生學家和道家，對一年四季的養生規律有著豐富而寶貴的經驗。中醫傳統經典《素問·陰陽應象大論》說到：「天有四時五行以生長收藏，以生寒暑燥濕風。人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐。」其中「四時」就是指春、夏、秋、冬四季，各季節的特色就是生、長、收、藏。「夏」，原意爲「大」的意思。萬物至此皆已長大，故名「夏」。此時天氣漸熱，植物繁盛，中醫認爲此時人體的心臟機能處於旺盛時期，身體內的熱量也容易過於旺盛。暑邪、火邪與濕邪也特別容易侵犯人體，所以中暑、口瘡、腹瀉、腸胃炎等患者在這一時節也會增多。根據順應四時的養生法則，人在整個夏季的養生中要著重對暑邪、火邪與濕邪的特別防護。

夏季如何選擇飲品

夏天的最大特徵就是天氣熱，身體的排尿量也會隨著汗的排除增加而減少，夏天由於未知覺的蒸發（從皮膚蒸發或是由上呼吸道、口腔）增加，以及有知覺的流汗也增加，所以流失的水分會比冬天多好幾倍，這時假如沒有多喝水的習慣，身體的水分減少，那麼血液濃度就會升高，不利於身體代謝。一般的人大多沒有帶水壺的習慣，於是許多人因爲貪一時的方便，養成喝可樂、汽水等含糖冰涼飲料的習慣，如果又不知節制，就可能經常造成血糖過高。其實無論是正常人或糖尿病人，都不能長期喝大量的含糖冰涼飲料，近這幾年來，由於飲食的西化與喝含糖的飲料機率增多，非常容易引起高血糖、肥胖與血脂肪過高，因此有越來越多的清涼飲料是不含糖或是低糖的，比如各式的花草茶、紅茶、綠茶等。其實，選擇新鮮、自然、原味、養生的食物與飲料是一種趨勢，以下推薦幾味具有清熱利濕、消食理氣作用的中藥茶飲，可用以消脹解膩或清暑解熱：

1.薄荷茶：薄荷，味辛，性涼，是中醫常用的辛涼解表、疏散風熱藥。含薄荷精等揮發油及單寧酸等，能發汗、退熱和殺菌。可治傷風頭痛、支氣管炎、防止痙攣、宿食不消、健胃等。

【使用方法】至中藥店或青草店買乾燥薄荷葉或自種的新鮮薄荷葉，每次拿適量薄荷葉沖熱開水喝，每天早晚飯前或飯後喝一杯。

【適用對象】適合容易緊張、口乾壯熱、喉痛鼻塞、食慾不振、沒有痰或痰黃稠的熱性體質的人飲用。

【注意事項】 陰虛發熱或是脾胃虛寒者不宜。

2.紫蘇茶：紫蘇，味辛，性溫，是中醫常用的理氣寬中、祛濕解毒藥，常用於腸胃型感冒。含紫蘇醛等揮發油，常用於發汗祛寒、降氣化痰、肺氣喘急、心腹脹滿、安胎及魚蟹中毒。

【使用方法】 至中藥店或青草店買紫蘇葉，每次用量約三錢，加入 1 到 1.5 公升水，煮滾，每天早晚飯後喝一杯。

【適用對象】 適合容易腹脹、身體感覺無力、感冒前期、呼吸不順、鬱悶、消化不良的溼性體質的人飲用。

【注意事項】 陰虛發熱而引起頭昏目赤者不宜。

夏季的生活起居注意事項：

中醫傳統經典《素問·四氣調神大論》記載：「夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。逆之則災害生，從之則痼疾不起。」因此除了飲品的選擇之外，生活起居中也有一些必須遵循的原則：

- 避免傷陽：身體怕冷、哮喘、慢性腹瀉及虛寒性胃痛等容易在冬天發作以及加重的疾病，大多與夏季傷到陽氣有關。要避免這種情形的發生，在夏季應就應該避免讓身體過度暴露於電風扇或是冷氣的侵襲，注意不可「過度攝取」溫度冰冷或是性味寒涼的食物，如瓜類水果等。

- 注意防癬：夏季皮膚病發生率較高，手足癬患者比較常見，這種病也叫「腳濕氣」、「香港腳」，原因就是因為「溼氣」過重，患者應天天洗腳，勤換襪子，保持鞋襪的乾燥，避免到不清潔的浴池、游泳池，不在公共游泳池、浴室、健身房等地赤足行走，也儘量不要在過濕過熱的環境下工作。

- 不要貪涼：夏季溫度雖高，但是也不可以因為貪涼而有不當降溫的習慣，比如裸體露天而眠，直接對著電風扇或冷氣冷風長時間吹，而應該讓電風扇對著牆壁吹，而且冷氣應該使用定時開關；也不可以直接用冷水洗頭，應該洗頭後及時吹乾頭髮。

此外，《素問·四氣調神大論篇》也提醒我們夏天養生的總原則：「夏三月，此為蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭于日，使志勿怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也；逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。」意思就在於叫人應該早起而且要適當的接受陽光照射，但要避開日光直射、注意防暑，以順應陽氣的充盛，利於氣血的運行，振奮精神。但又應該節制，不可亂發脾氣。如果覺得身體悶熱，可以多洗澡，這樣可使皮膚疏鬆，「溼熱」容易發泄。這樣才是順應夏天時節天地規律的養生之道，如果不加注意就會傷及臟腑，秋天會容易咳嗽，冬天更容易有虛弱性的疾病發作。