

炎夏防「寒」害

文/中醫部 林吟堯 總醫師

隨著「立夏」的到來，夏季倏地展開，「酷夏」的印記提醒著人們清涼飲品的暢快，冷氣房涼透心脾的舒暢，琳瑯滿目的消暑之品，誘動著心扉，在放肆地享受這些暢快之時，是否在心靈深處，響起老祖母的叮嚀：「別吃冰的，晚上別著涼了…」。

炎炎夏日，怎麼會著涼？在《景岳全書·暑証》提到“陰暑者因暑而受寒者也，凡人之畏暑食涼，不避寒氣，則或于深堂大廈，或于風地樹陰，或以乍寒乍熱，不謹衣被以致寒邪襲于肌表，而病為發熱、頭痛、無汗、惡寒、身形拘急、肢體酸痛等症，此以暑月受寒，故名陰暑，即傷寒也，惟宜溫散為主；有不慎口腹過食生冷，以致寒涼傷臟而為嘔吐、瀉痢、腹痛等証，此亦因暑受寒，但以寒邪在內，治宜溫中為主，是亦陰暑之屬也”；簡單來說，即夏日「貪涼」所致。

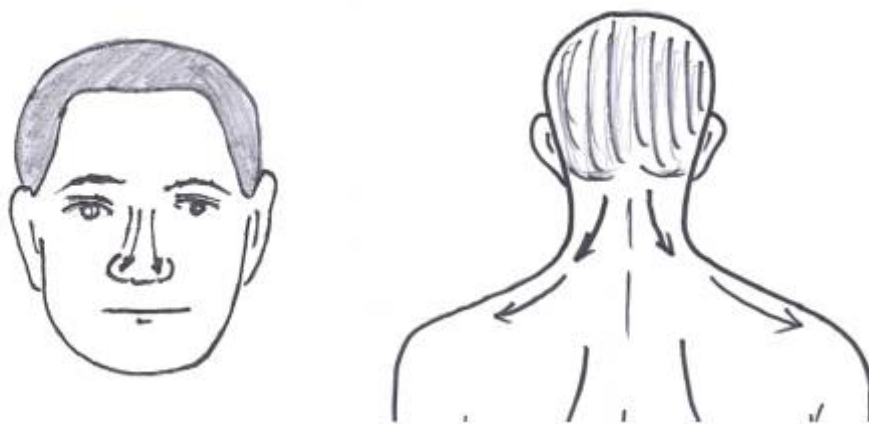
夏日貪涼，會使寒邪從皮毛侵入人體；當人處暑熱時，自然毛孔大開，汗出而泄熱，相反處於寒冷時，毛孔會閉塞來保暖；而自冷氣的發明以來，夏季，同時存在著極冷與極熱的氣候，而這種溫差的變化，僅在一牆之隔，人體往往得在極短之間，做出相應反應，故「感寒」的現象就會發生，而出現發熱、頭痛、無汗、惡寒、身形拘急、肢體酸痛等症狀。另外，飲食對脾胃的傷害是夏日貪涼另一個後遺症；傳統醫學認為「脾」為太陰屬陰土，太陰濕土，得陽則動，夏日炎炎，莫過大口飲冷的痛快，然，冷飲集「寒」與「濕」於一身，最不利於脾之運化，故造成嘔吐、瀉痢、腹痛等証。

那如何避暑，又不致受「寒害」？

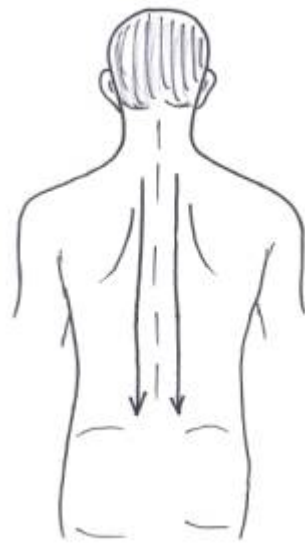
- 空調的設置：當室內外溫差大於 10℃時，人體就會出現難以適應而出現不適症狀，故要避免室內外溫差大於 7℃；夜間氣溫會下降，故避免整夜開冷氣，以免著涼。
- 空調房中該注意：避免冷氣直吹身體，適度水份補充，注意腹部及關節處的保暖。
- 夏夜納涼需小心：晚間納涼不宜太久，一般在午夜 12 點之前必須返回室內；避免長時間傍水納涼，以免入夜濕氣蒸騰侵入人體而致病；夏夜不可露宿室外，更忌席地坐臥；外出乘涼時遇天氣變化，不可貪涼不避，以免暑 - 濕二邪傷人正氣而致病。
- 盛夏運動的小細節：避免於日正當中時運動，運動前後適度補充水分及電解質，尤其在運動後，避免大口飲冷，更避免以冷水沖頭面或四肢。
- 飲食上的叮嚀：避免炸辣上火的食物，如羊肉、狗肉、燒酒、茴香、韭菜、榴槤等等，以清淡為宜，如一般蔬果類、五穀類、奶蛋類食物或雞肉、魚肉、豬肉等清淡甘平的食物，可避免暑熱傷人；適度食用消暑食物，如西瓜、綠豆湯等，但得注意避免過食，且避免過冰，例如西瓜的食用，最佳溫度在 15℃左右，既可防暑降溫，又不傷脾胃，還能品嚐西瓜的甜沙滋味。

- 夏季的養生藥膳：
- 百合湯：鮮百合 150 克，加水 200ml ，煮爛，加適量白糖，取百合可養心、補肺、補中而防夏日汗多傷心陰，耗氣等。
- 麥茶：炒大麥芽 30 克，綠茶 9 克，以沸水沖泡 10 分鐘，代茶頻飲，取麥芽消食化積，綠茶清心神，明目解渴，可消暑健脾。
- 麥冬蘆根湯：麥冬 18 克，蘆根 40 克，將麥冬、蘆根用砂鍋煎煮，先用武火煮沸，再用文火慢煮 20 分鐘，然後濾出藥汁。再添水第二次煎煮，沸騰後 15 分鐘即可濾出。當飲料頻頻飲用。取麥冬性味甘寒、微苦，入心、肺、胃經，能養陰清熱，潤肺止咳，蘆根性味甘寒，入肺胃經，主要功用是清熱養陰；常用以治療 熱邪犯胃，灼傷胃津而形成的嘔吐呃逆，口渴心煩等症。

盛夏感寒了怎麼辦？一般此症發作較為緩慢，患者不易查覺，甚至有到秋季才開始出現腹瀉的症狀；若症狀初起，見頭昏、肢體酸痛，可先嚐試使用刮痧法：取冷水為潤滑劑，先取鼻梁上部（圖一），以大指、食指由上往下刮治，再依次取頸（圖二）、脊柱（圖三）兩旁，以食指、中指彎曲沾水，或以刮痧板輕刮，仍由上往下刮治，至皮膚轉紅為度，刮痧後需服適量溫水，則可使症狀改善，若症狀嚴重，見頭昏、肢體酸痛、惡心嘔吐、惡寒無汗等等，則需配合中藥調理，一般常用辛溫之品治療，但夏季因節氣影響，容易化熱耗氣傷津，故應在醫師的指示下用藥。



圖一圖二



圖三