

中國醫大附醫台北分院開辦三伏天灸療特別門診

◎ 台北分院 蔡淑媛 2010-07-08

烈日高溫、熱爆了！人就容易昏沉、食慾不振、多汗導致疲倦，使屬於中醫「陽氣虛弱」類的病患驟增；為此，中國醫藥大學附設醫院台北分院中醫門診中心擇於農民曆節氣最高溫的7月20、27日及8月3日三天，開辦三伏天灸療、貼穴治療特別門診，為民眾的健康把關補元氣。

『三伏天』是一年中氣溫最高、最潮濕悶熱的日子，換言之，三伏天就是大熱天的意思啦！中國醫大附設台北醫院中醫科主治醫師鄭鴻強分析，在高溫濕熱的三伏天約有70%~80%的症狀緩和作用，尤其是屬於虛寒證型的氣喘、寒喘型的慢性支氣管炎、肺氣虛弱型的過敏性鼻炎等，這些病患的共同特徵是平常容易手腳冰冷、怕吹風又怕冷、容易流汗感冒、進冷氣房會打噴嚏、早上起床會流清鼻水，都屬於中醫「陽氣虛弱」類的病患。

天氣炎熱，有人食慾不振，什麼都不想吃！或難免多吃冰冷食物導致腸胃虛寒等，因此，鄭鴻強醫師認為，在盛夏要吃出健康又有精神是一門學問。

在炎夏的三伏天，中國南方的長沙民間有吃雞的習俗，所謂“冬吃蘿卜夏吃姜，不勞醫生開藥方”，三伏天裡人的體能消耗較多，須適當補充營養，初伏吃雞即這個道理。

中國北方人三伏天吃什麼？山東人有吃水餃和麵食的習慣，而且是吃韭菜水餃，韭菜含少量蛋白質、脂肪和碳水化合物，中醫的觀點認為韭菜有益脾胃、止汗固澀、潤腸通便、補腎溫陽等作用。

韓國人三伏天吃什麼？古時候在韓國的君王會體恤辛苦一年的農民，為了消除農民身體的疲倦，補充流汗造成的營養不足等，特賜宮廷補品參雞湯來犒賞辛苦的官員和農民。夏季相對冰涼食物而言，喝些熱乎乎的湯反而更容易出汗，更有益健康。

日本人三伏天吃什麼？答案就是烤鰻魚，因為鰻魚含有豐富的維他命A和維他命E，並且鰻魚的維他命A的含量比牛肉高200倍，對於喜吃牛肉的日本人也會在最熱的夏天選擇鰻魚補充身體的元氣，因為富含維他命和膠原蛋白，對於皮膚老化、改善皮膚皺紋和因為夏日太陽受損的皮膚有良好的修復作用，故深受女士們的歡迎和喜愛。

炎炎夏日要如何維持健康？鄭鴻強醫師認為，許多食物都具有消暑、開胃的功效，夏天飲食只要記住多吃清淡少油少鹽的食物、新鮮蔬果不可少，苦味食物可消暑退熱，多喝綠茶或花茶以解渴利尿，還有作息正常好好睡覺、充飽電的生活原則，就可以輕輕鬆鬆渡過夏天了。鄭鴻強醫師說，中醫講究的是中庸之道，不要過度偏袒某些食物，注意補水養生，補氣去火，疾病就不會來。

中國醫藥大學附設醫院台北分院中醫門診中心開辦三伏天灸療、貼穴治療特別門診，地點在內湖路2段360號三樓，諮詢服務洽電02-2791-9696分機1352

【相關圖片】



日本人在三伏天吃烤鰻魚



韓國人在三伏天吃人參雞湯



鄭鴻強醫師提供炎夏三伏天吃出健康的妙方

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=979