



冬天別再苦練寒冰掌啦！

文／中醫內科 醫師 郭芊慧

冬天是許多人的惡夢，天寒地凍，手腳也跟著耍冷，就算厚衣厚襪加身，那擋不住的感覺一不注意便從骨子裏鑽出，冷～冷～冷～，好像就怕你忘了現在是冬天。這樣的日子極不痛快，但每年都要來這麼一遭，想到就讓人頭皮發麻啊！

於是，有些人遇到長假就想出國取暖，或者泡個溫泉，愛吃的便藉此一路吃到春暖花開。可是，怎樣才是最實際最有效的禦寒之道呢？這就必須從頭說起囉！

首先，禦寒靠的是什麼？氣！中醫認為氣有溫煦的作用，氣足，就有活力。再來，血！血為氣之母，氣為血之帥，沒有血當載體以及提供營養基礎，氣是無法獨撐大局的。

所以只要氣血足就不怕冷嗎？不不不，還得能夠順利的送到該送的地方去，這才大功告成，否則就像「朱門酒肉臭，路有凍死骨」，身體明明火氣大，一吃補便嘴破，手腳還是冷到快掉渣。

那，如何讓體內燃起一把熊熊的火焰，驅逐一波接一波的寒意呢？其關鍵就在：1.適

當的營養攝取，就像生火需要柴火；2.適當的運動，如同生火時的搨風點火；3.適當的作息，火生起來不能任其風吹雨淋，要小心看顧使其燃燒不斷。

以上3點看來沒什麼，非常簡單，但是，諸位看倌您做得到嗎？多少人每日匆匆忙忙，汲汲營營，作息日夜顛倒，不是忙得沒時間好好吃頓飯，就是狼吞虎嚥吃到飽，加上情緒壓力作祟，真是過得很身不由己啊！被這樣操練的身體，氣血會流暢嗎？應該很難！

養生3招，吃好睡早活動去

為了重拾身體的自主權，抵禦漫漫長冬，我有以下幾點建議：

吃要重質不重量，多吃不如慢慢吃

好的木材可以讓火堆很好燒並且燒很久，太細的木材一下就燒完，太粗太溼的木材燒不動，有些燒起來灰很多還有毒。同理，吃進嘴巴的東西一定要慎選，最好慢慢吃，趕時間囫圇吞棗的下場是腸胃來不及

反應，糊里糊塗接收太多食物，食物顆粒太大與酵素混合不均而增加在腸胃道停留的時間。過多沒被處理好的食物積滯在腸胃道，若來不及被分解吸收便會腐壞產生毒素，毒素會破壞腸胃道乃至全身，結果營養沒吸收到多少，身體卻已付出相當大的代價，更不用說一次吃很多種類的食物或是攝取垃圾食物的危害了。

要活就要動

寒冷時，人體與外界的溫差比較大，會散發比較多的熱量，此時內臟產生的熱量不足以維持人的正常體溫。當骨骼肌顫抖時，能產生大量的熱，以維持人在寒冷時的正常體溫，如果整個身體活動起來，一方面可以促進血液循環，使氣血流通，一方面又能加速代謝，排除廢棄物，形成一個良好的循環。但須特別注意，冬天的活動不宜激烈，不宜大汗淋漓，要小心守護冬眠中的元氣，以待來年春天的蓬勃發展。

早睡多放空

睡眠是無可取代的營養補充劑，熬夜都是超支未來的能量，還要加上一筆可觀的循環利息，一不注意便掏空你的身體，不可不慎啊！早睡的好處包括使五官休息，尤其是眼睛。中醫說五臟六腑的精氣都會灌注於眼睛，眼睛和頭腦所消耗的能量非常巨大，大約是總能量的五分之一強，加上眼睛喜攀緣，最易使頭腦胡思亂想，更加重精氣神的消耗。人們常目不轉睛的使用各種螢幕，焚膏繼晷，如癡如狂，身上的陽氣早已不堪負

荷，照顧五臟六腑都左支右絀了，哪還有餘力管到四肢末梢去，怕冷是必然的結果。

若能如以上所言小心呵護，從一開始氣血原料的品質監控，進入消化道時的細心處理，清爽的體內環境，保持運送的順暢，不被情緒壓力阻礙，並且好生利用得來不易的資源，不妄勞揮霍，則氣血化生無虞，運作無礙，熱能便可源源不絕的湧出，溫煦四肢百骸無所不到。

來！泡個腳吧！

有一部分人因為體質日深月久，習慣根深蒂固，以上方法不能快速產生效果，這時就有請外援啦！其中最經濟實惠的一招就是**泡腳**，藉助外來的熱力，放鬆疏通腳和腿的經絡，使血液循環加快，進而改善五臟六腑的供血。隨著熱力不斷增加，身體會微微出汗，可以疏通並排出體內的寒氣和廢物，調節體溫，將自身能量有效率的使用，進而改善上熱下寒的虛火體質。

雖然泡腳是如此簡便而效果宏大，但還是有幾點注意事項要提醒，希望大家能泡得安心、泡得健康。

泡腳注意事項如下：

1. **水溫要夠熱，但以不燙為準**，大約是40-45°C，千萬不要超過身體能負荷的溫度。
2. **水位高度超過腳踝即可**。水桶大小要以腳能舒適平放於桶底為原則。
3. **泡腳的時間不要少於30分鐘，最好能泡到微微出汗，汗出即可收工**，流太多汗會使身體耗損元氣。每個人的體質、體力不同，大家要自己找出最適合自己的溫度與時間。

4. **第1次泡腳時，溫度最好從體溫的37°C開始適應起**，時間也不要超過10分鐘。以後再視身體適應的情形，逐漸加高溫度和延長浸泡的時間。
5. **由於泡腳時身體會出汗，最好能沖個澡**。若時間不允許，也要盡量擦乾身體及腳，因此時毛細孔大開，風寒易襲入。
6. **備妥飲用的溫水，補充出汗流失的水分，飲用時要慢慢含嚥**。
7. **浸泡時，只要身體出現任何不適，就要立刻停止浸泡！**
8. **老年人及高血壓、氣喘、心臟病患者，泡腳時一定要有親友陪伴，以防意外**。
9. **搬運泡腳盆一定要小心，謹防滑倒或閃到腰！**
10. **飯前飯後1小時或腳部有傷口時，不要浸泡**。
11. **晚上泡腳的時間最好選在睡覺前的90分鐘之前**，因為泡完腳後，血液循環特別好，精神特別亢奮，不容易產生睡意。通常這種狀態會持續1個小時以上，所以晚上泡腳要提早泡，不要等到想睡覺了才開始泡。

善待腸胃，亂補急補都不對

至於吃補要怎麼吃才好，相信是大家非常想了解的。誰不想邊吃美食邊補身子，既滿足口腹之欲又溫暖身心，何樂不為！但一樣米養百樣人，百樣人可以都吃同一種藥嗎？當然不行。以坊間常見的四物、十全、薑母鴨、麻油雞和羊肉爐來說，皆屬溫補，藥性偏燥，脾胃功能不好的人，建議少量攝

取，淺嘗即可。畢竟在體內尚未整頓，機能效率低下之際，身體很難處理及接納這些來勢洶洶的藥補大爺們，五臟六腑面臨此等緊急狀況，會調度備用能量來應付，結果還沒補到，元氣已先損失一大半，甚至使身體處於假性亢奮狀態，卻喜孜孜地以為：「吃這補真有效，精神真好！」看到這裡，您還敢亂吃補嗎？

所以，最好的補，就是好好吃、慢慢吃，盡量放輕鬆，善待你的腸胃、你的身體，那麼它自然會以最佳的表現回饋你，也就不會逼你苦練寒冰掌啦！☺

