

中醫養生過好冬

文 / 陳建仲 臺中慈濟醫院中醫部主任

今年十一月七日立冬過後，天氣已逐漸轉冷，最近一波波大陸冷氣團南下，更是讓人感受到冷颼颼的涼意。在中醫的理論中，人體的小乾坤，必須順應著自然界的大乾坤而作息和保健，才能維持身體最好的狀態，而常保健康。

冬天調養身體的原則

冬天在北半球是日照時間最短，而地球距離太陽最遠的季節，因此在氣溫上比較寒冷，因此，「寒」是冬天的節氣。在冬天，我們人體生理自然反應所表現出的症狀和癥候，譬如：容易手腳冰冷、身體怕冷、喜飲熱開水、口水較多、鼻涕清稀、小便頻繁、顏色清澈而不黃、肚子容易冷痛等症狀，就是中醫所講的「寒證」，或是「冷底」的體質。

而如何在這種天候上保養身體，就必須依照「寒」所造成身體上不適的特點，來作生活上的調理。在中醫的觀念上，人體最健康的狀態是「陰陽平衡」，如果偏於「陰」的情形，就必須用「陽」的方法來調和；反之，偏於「陽」的狀況，就必須用「陰」的發法來做調整，才能達到身體最佳狀況。因此，身體出現「寒」的狀況，就必須用



■ 臺中慈濟醫院中醫部陳建仲主任提醒民眾，先弄清楚自己的體質，再決定如何進補，會讓自己過個溫暖的冬天。

讓身體可以「溫熱」的方式來調理。

日常生活多暖熱

在冬天，遠離寒冷的環境、寒性飲食，應儘量接觸溫熱的環境、熱性食物，成為冬天養生的重要觀念。日常生活上，必須注意以下幾點：

一、早睡晚起：

冬季白天氣溫較高，陽氣較旺盛；晚上氣溫較低，陰氣就盛於陽氣；這和太陽的照射有關。因此，在冬天要保持身體的陽氣，最好晚上早點睡，早上等到

太陽出來了再起床，因為冬天日照時間短，日出時間較晚，睡眠時間相較其他季節應該增長。但是，在目前的時代，大家必須準時上學、上班的因素，無法隨心所欲的作息，必須特別注意身體的保暖。

二、多曬太陽：

太陽光是自然界生物生長很重要的能量來源，溫熱的陽光，可以改善循環，避免寒冷的氣候所造成的影響。此外，陽光可促進維生素D的轉換，避免骨質疏鬆的產生；溫暖的陽光和亮麗的光線，可以避免灰暗的冬天所容易帶來的憂鬱感覺；此外，多照射陽光除了增加骨質密度外，也可以提升人體的免疫力。

三、注意保暖：

當寒流來襲時，除了容易引起末梢血管收縮，減少末梢循環，而造成手腳冰冷外，也容易造成感冒發生，或是誘發氣喘、過敏性鼻炎的發作。因此，適時的因應溫度改變而注意保暖衣服的穿著外，蓋的被子、手套、毛巾、帽子、暖暖包等保暖配備都必須考量。

四、少吃寒涼食物：

除了冰品和冷飲外，常見屬於寒性的水果類，包括西瓜、香瓜、哈密瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、硬柿子、山竹等；而屬於寒性的青菜類，包括白蘿蔔、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲

瓜、冬瓜、番茄、蓮藕、綠豆等。

五、忌食辛辣：

燒烤或油炸等刺激類的躁熱食物，如辣椒、大蒜、蔥、沙茶醬、韭菜、醃漬物、咖啡及咖哩等。調味料如：肉桂、茴香等性質較溫熱，適合寒冬使用。

六、運動：

運動除了改善體力、提升免疫力外，也可以增強心肺功能，和血液循環的運行，也可以產生能量來禦寒。

七、避免皮膚乾燥：

溫度降低，空氣中的水分濃度也會降低，因此，在冬天也會較乾燥。因此，嘴唇和皮膚的乾裂常常會發生，而頭皮屑的發生也會較嚴重；甚至，老年人身體上，尤其是在小腿，容易出現擾人的冬季搔癢症。因此，水分的適度補充是重要的，而乳霜和綿羊油等保濕潤膚的產品，也是必備的。

冬令巧進補 亂補會惡化

在冬天最流行的就是冬令進補，它的功能包括：滿足口食之慾、補充營養、抵禦寒冷天候、預防感冒、改善體質、治療疾病等。

那些人需要補呢？主要是：身體虛弱、容易感冒之人，容易疲倦(氣虛)，容易怕冷、手冷(陽虛)，容易頭暈、手麻(血虛)，容易有虛火(陰虛)，以及病後、產後復原等的人適合進補。



然而，不是任何人都能進補的，如果是體質不「虛」，而屬於「實證」的人，不適合進補。譬如：感冒的時候、高血壓患者、有發炎的時候、屬於敏感體質者(冬天怕冷、夏天怕熱)的人，都是不適合進補的體質。

補氣血和溫藥容易上火，而出現頭痛、失眠、牙齦浮腫、口乾舌燥、喉嚨緊縮等症狀；補血藥對有熱證體質者易造成出血；滋陰藥物容易造成胃口變差、腹脹、大便排泄等。補的不適當也會影響病情，尤其是必須注意造成痛風、高血脂、血糖升高、高血壓等問題。



■ 過敏性鼻炎病患除了夏天可以貼服三伏天灸治療外，也可以過冬至後的每隔九天，以節氣中一年最冷的三天進行三九天灸療，以中藥貼敷保健調理。圖為臺中慈濟醫院今年夏天為病患做三伏天灸的貼敷。

過敏體質適合三九天灸

針對氣喘、過敏性鼻炎等過敏體質，在夏天有三伏天灸之「夏病冬治」的中醫調理，而過了冬至後的每隔九天，會有三次的三九天灸中藥貼敷保健調理，以改善體質，進而減少冬季容易誘發過敏性鼻炎的發生機會。

所謂的「三九天灸療」，就是利用藥性偏溫且有驅寒作用的中藥，如白芥子、細辛、延胡索等等，將其製備成藥膏，貼敷在特定的穴道上，用以提升身體的免疫力，改善體質。

