



病從 寒中來

口述／楊成湛
花蓮慈濟醫院中醫部兒科主任

寒症，中醫認為是身體長期處於低溫狀態造成命門之火不足，使得身體扶正祛邪的功能不彰，也就是抵抗力不足的意思，當身體遇到外邪（外來的病毒或細菌）時就容易受到攻擊；所以寒是讓免疫力下降常見的原因。

寒濕堆累的冷氣病

一到夏天就會有許多上班族來看診，他們常見症狀有胃口不好、頭暈昏沉感、皮膚有濕疹、精神差、關節會痠痛……等等，大部分這類人的舌體胖大、苔薄白、有齒痕印，以及小腿輕微水腫。這些症狀大部分來自「冷氣病」，或因溫差過大而造成寒濕堆積的病症。

身體代謝廢物的方式除了小便、大便，還有一個很重要的管道就是排汗作用。中醫認為排汗可以「協調陰陽、邪



氣外出」，是身體平衡一個很重要的環節，有三大功能：第一、調節人體溫度，流汗可以達到散熱的功能；第二、排放

體內水溶性的廢物，達到代謝的功能；第三、汗水可以滋潤皮膚，流汗之後皮膚會感覺光滑。但現代人大部分時間都在冷氣房內，排汗的功能被遏制，使得代謝功能變差，體內廢棄物不易被排掉。

除此之外，溫差過大也會造成中暑，中醫認為中暑分為陽暑與陰暑，陽暑是在戶外過度曝曬太陽造成，陰暑則是頻繁進出冷氣房，當室內外溫差五度以上常會造成陰暑。這種忽冷忽熱的溫差就類似熱脹冷縮的原理，毛細孔瞬間收縮，皮膚腠理失去功能，簡單來說就是毛細孔失去調節功能，引起頭暈、頭痛等等不舒服的症狀。

寒從腳底生 風從頸後入

腳是人的第二個心臟，寒氣從腳入侵之後，常會讓體質變成上盛下虛，除了容易膝腿無力，也容易火氣大、浮躁。

為什麼寒氣會從腳入侵？首先和冷氣也有關係，除了上班族穿短裙讓雙腿長時間吹冷氣之外，再來是開冷氣睡覺，剛開始覺得很涼爽，一段時間後就會感到全身不舒服，甚至腿部抽筋或痠痛。我們的腳上有很多經絡，膽經及胃經因為在側面，最容易受寒，穿短褲時，寒氣很快就會從膽經及胃經侵入身體，如果一定要開冷氣睡覺，最好能穿薄長褲，避免寒氣從腳入侵，造成血液循環不好。

一旦腳的血液循環不好，會造成心臟負擔，針對這類病人，除了吃中藥，我也會特別開立泡腳藥方，讓病人回家後能用這些活血的中藥如乾薑、當歸、杜仲、牛膝來泡腳，加強血液循環。

除了冷氣，還有一些不好的生活習慣也會造成寒濕體質。例如洗頭後不立即吹乾，一旦受風就容易引起頭痛，也就是所謂的「風從頸後入」，我們的後頸有個重要的風池穴，當人受風邪入侵這部位後常會造成感冒、頸項僵痛、頭痛、頭暈等症狀。

另外，不當且頻繁的使用抗生素，也容易使得體質變冷，建議依體質用補的方法來扶正祛邪，避免身體長期處在寒凝的狀態下。

喝飲料？還是癮料？

我曾問來看診的小學兒童最常吃的食物是什麼，答案竟然是：「我最喜歡雞奶。」原來是學校下課後都會去買雞排加珍奶，簡稱雞奶。這兩種都是高熱量食物，吃下去就不會想吃正餐，常吃這類食物的小朋友，當然會影響生長發育。

首先我們來談談飲料。炎炎夏日來一杯冰涼的飲料是最消暑的，但請認真想一想，正常人體溫度大約是三十六度左右，當吃冰或喝冰飲時，從喉嚨到胃整個消化道都被冰品瞬間凝結，就好像車子的排煙管熱騰騰時，瞬間被澆了冷水



會如何？就是臺語講的「束起來」，冰對消化道的影響也是類似，不斷的吃冷飲身體消化道就一次又一次被凝結被破壞，逐漸失去應有的功能，我們吃下去的食物，營養由胃吸收，如果消化道受傷了，吸收能力會好嗎？當然不會，所以愛喝冰飲的小朋友容易長不高，大人則是逐漸產生各種慢性病，因為冰會造成寒濕體質。

飲料除了冰，還有糖的問題。體內的所有礦物質必須和諧運作，每一種礦物質都會促進或抑制另一種礦物質的活動，這就是中醫陰陽和平衡之道，要維持這平衡人體內的每種元素就必須維持足夠的量，一旦吃下過量的糖就會破壞體內礦物質分布的微妙平衡。而又冰又含糖的飲料，容易造成消化不良、發胖、水腫、心血管疾病、經痛、過敏、出疹、筋骨痠痛等問題，尤其對兒童的影響更大，像是蛀牙、肥胖等等。

二〇〇四年美國小兒科學會就建議應努力將含糖飲料趕出校園，這裡指的「含糖飲料」並非三餐所必須，而是零食，尤其許多學生常在放學後就去買「雞奶」裹腹，炸得酥酥的高熱量雞排，再加上糖分很高的珍珠奶茶，回家還會吃得下晚餐嗎？大家應該有經驗，若是在飯前吃了甜食，通常就會吃不下飯了，因為糖會產生飽足感，尤其對小朋友而言，生長發育很重要，中醫說「若要小兒安，常需三分飢與寒」，現代醫

學也證明當身體面對適度壓力時生長激素就會被強迫分泌出來，當小朋友吃太多穿太好，身體過著太安逸的日子反而不能刺激生長。

我在門診時都會花一些時間衛教，因為我以前是小兒科醫師，後來轉任中醫師，對兒童的成長發育特別重視，當我每次向病人與家屬說這些衛教時，小朋友都會面有難色，就像在說「不能吃雞奶喔，不能喝飲料喔，不能吃冰喔，怎麼可能……」，我心知肚明要立刻改掉不容易，通常我會說：「不是都不能吃，飲料可以從少冰少糖開始，再逐次減少吃的機會。」

含糖的冷飲真能解渴嗎？通常只會愈喝愈渴，要求小朋友甚至大人立即戒掉喝冷飲的習慣的確是很困難，通常我都鼓勵小朋友先從半糖去冰的方式開始，父母和小孩都要一起衛教，生活習慣會決定我們身體的健康，兒童的很多生活習慣都是父母造成的，父母和小孩都要一起衛教，良好的生活習慣是需要教育的。

我會要求小朋友要管理自己的健康，提醒他們要學會「自主管理」，不是等父母來管理，要對自己的健康負責，因為吃下什麼東西身體就會變成怎樣的體質，吃下不好的東西，自然累積不好的，久而久之身體變差，很多癌症都是這樣逐年累積造成的。

重視好習慣 養出好體質

所謂寒濕體質就像一個人坐困在水裡面，久了，怎能不生病。

例如愛吃冰的人，常容易會有咳嗽、過敏性鼻炎等症狀，這就是因為吃冰損傷體內陽氣，形成寒濕體質，嚴重的話進一步會影響五臟六腑，降低循環代謝機能，容易造成五臟六腑的損害。根據現代研究當人體的體溫每下降一度時，身體的新陳代謝率就下降百分之十二，免疫力也會降低百分之三十，不僅影響消化營養的能力，就連將養分轉變為能量的能力也會衰退；血管收縮之下，血流不順暢，血液溫度也下降使三酸甘油脂和膽固醇流動力變差，血液變得混濁；血液循環不良，就會連帶使得各個內臟細胞代謝功能變差。

這也就是中醫為什麼說冰冷食物是「寒濕之物」，會抑制或損傷五臟六腑的陽氣運作，因而造成許多疾病。

中醫所說的風、寒、暑、濕、燥、火，並非是獨立存在的，因為疾病通常不會只有是單一因素造成，例如前面提到洗頭不馬上吹乾的問題，中醫認為風為百病之長，一旦吹了冷風（外面的風，或在家裡用電風扇直吹），這時就有三種致病因素：風、寒、濕，不馬上吹乾頭髮，就像洗完澡不馬上擦乾，又吹了風，當然容易生病，風挾濕而生寒，尤其頭為諸陽之匯，穴位密度是全身最高

的；即使沒有風，濕還是在，寒會因風或濕而更快侵入身體。

所以除了養成好習慣，還可以透過各種方法把侵入體內的寒與濕通通排出去。

首先最重要最健康的方法就是運動促進排汗，只要皮膚代謝功能正常，就能排除濕氣、寒氣；熱薑茶可促進代謝，而綠豆薏仁湯、紅豆薏仁湯都有利水除濕效果；少鹽低鈉，鹽吃太多會水腫，鈉離子是和水一起跑的，血管的鈉離子太高時，水就會從淋巴跑進身體的血管裡，造成水腫；多喝溫開水，這永遠是最好的飲料。

當然也可以用中藥來去濕健脾、運化水濕，脾很重要，類似除濕機的功能，體內太濕，代表除濕的功能沒有發揮，中藥像是白朮、茯苓、玉米鬚等，都有很好的去濕功效。

寒能致病，所謂「病從寒中來」，許多人處在亞健康狀態，去醫院做許多檢查卻沒有問題，但偏偏全身不對勁，在經過中醫調理一段時間後就神清氣爽，其實原因在此，身體已經堆累太多寒、濕。

想要有好體質，擺脫不健康的體質，先從基本功做好，也就是要注重正確的生活習慣，不是先吃藥，或者靠吃藥看醫生，「上醫治未病」，預防醫學要從正確的認知開始。

（採訪整理／吳惠晶）