

夏至養生及防疫

文／謝明錦、馬順德

夏至到來，宣告臺灣「暑氣濕熱」的氣候特色登場。臺中慈濟醫院中醫師運用節氣，使用三伏貼提前冬病夏治外，更提醒要從生活飲食等方面均衡並進，才能在防疫行動中安度溽暑。

中醫部鄭宇真醫師表示，三伏貼使用的「藥餅灸」與「艾灸」同屬中醫的「溫熱外治法」，「艾灸」使用乾艾葉，點燃後放在針灸的鋼針上，或靠近皮膚穴位上，透過火的熱源短暫局部加熱促進氣血暢通。「藥餅灸」則是使用辛溫藥材揉成藥餅，敷貼在出現寒涼症狀相對應的穴位，透過較長時間敷貼讓藥力溫動氣血，達到去除體內寒氣的功效。

鄭醫師說，藥餅灸隨時都可敷貼，但古人發現三伏天是陽氣最旺盛的三天，進行敷貼對驅散體內寒邪之氣有加成效果，因此有「冬病夏治」的說法。藥餅灸不必像針灸得靜靜坐著或躺著一段時間，適合小朋友，因此「三伏貼」目前多半用於小兒呼吸道過敏症狀等寒邪症狀治療。

另外，炎熱氣候，人容易流汗，水分也容易流失，除電解質不平衡，高溫下也容易讓人昏沉和疲倦，甚至出現「氣短乏力」。鄭宇真醫師特別提醒夏至過後要懂得「避暑」，使用電扇、冷氣要注意：一、使用電風扇是要讓週遭環境

預防熱傷害三元素



臺中慈濟醫院中醫部鄭宇真醫師提醒預防熱傷害要謹記三元素。

產生對流，達到降溫的功能，不能貪涼長時間對著人吹，以免受到「風邪」；二、冷氣最好調整到二十五到二十八度為佳，避免人體因為溫度過低而受寒；三、不要頻繁進出冷氣房，防止呼吸道敏感不適；四、衣著質料要舒適、排汗以利散熱，戶外活動注意補充水分和電解質，做好防曬，避免紫外線傷害皮膚。

夏天天氣悶熱，常出現身體發熱、頭暈、頭痛、噁心、疲倦等症狀，很多人就會尋求「刮痧」清除鬱熱。鄭醫師說，刮痧有三個重點：第一、刮痧時一定要有凡士林等潤滑的介質，保護皮膚不受傷。第二、刮痧器具邊緣一定要光滑，例如瓷湯匙、刮痧板等，千萬不要用硬幣、鐵湯匙等，容易刮破皮膚。第三、

要順著肌肉方向刮，通常以肩、頸與背部脊椎兩側肌肉膀胱經為主，只要感覺肩頸悶漲感消除就可以停止。鄭醫師強調，千萬不要刻意為了出痧而使勁用力刮，反而會傷到皮膚與肌肉。

夏天飲食應以清淡和寒涼食物為宜，但若體質較虛寒則要避免寒涼食物。許多人喜歡喝冷飲及冰品，必須適量，過量會影響體質，容易造成胃腸問題，若有過敏、氣喘，或婦女有痛經體質，都要避免冰涼食品。西瓜汁與椰子汁，也是糖尿病患者的大忌。鄭宇真醫師表示，這兩類水果的含糖量高，在吃完的兩小時內，會加速血糖上升，千萬要注意。

烹調方式避免油炸、燒烤，容易上火

的熱性水果如龍眼、荔枝、芒果、榴槤都要節制。夏天一般人胃口較差，常以辛辣的辣椒、蔥、薑、蒜、胡椒等來開胃，鄭宇真醫師提醒要注意不能過量，否則容易上火，造成嘴巴破、口乾、口苦、口臭、煩躁、胃痛、便秘等後遺症。

時值夏至，新冠疫情未歇。鄭醫師指出，勤洗手、戴口罩還是很重要。然而戶外戴口罩潮濕悶熱，常容易在下頷骨皮膚悶出下巴痘。鄭宇真醫師表示，加強洗臉清潔可以幫助減緩下巴痘發生，也可以使用臺中慈院中醫部研發的無患子洗劑洗臉，加強消炎、抗敏感，早晚用無患子洗劑洗臉，對下巴痘的舒緩和皮膚泛紅有一定幫助。🌿

刮痧注意事項

- 1 刮痧介質**
一定要有潤滑介質
保護皮膚不受傷
- 2 刮痧工具**
工具邊緣要光滑
避免刮破皮膚
- 3 刮痧時間**
只要肩頸悶漲感消除即可
不用追求出痧

醫師提醒：千萬不要刻意為了出痧而使勁的拼命用力刮，反而會讓皮膚與肌肉受傷。

刮痧千萬不要為了出痧而用力刮，肩頸悶漲感消除就可以停止。製圖／賴廷翰、陳彥儒