

冬至一陽生，夏至一陰生 —
夏季養生(下)

註冊中醫師
莊瑞寧

15/8/2013

天灸療法簡介

- 穴位刺激療法。
- 在三伏天(夏天最熱的時段)或三九天(以冬至日計起的特定時段)，使用**溫熱性質中藥**研成粉末，**敷貼**於特定的**穴位**上，通過藥物的刺激和經絡的傳導，調節臟腑功能及調整陰陽平衡，從而起到防病治病的作用。
- 這種方法需要連續治療三年，根據研究顯示，天灸療法對過敏性鼻炎、咳嗽、氣喘的症狀會有良好的改善，可以提升免疫力，並減少感冒及過敏等現象。

- 「三伏天」即「初伏日」、「中伏日」、「末伏日」，由夏至後開始計算的第三個庚日是初伏，而中伏是第四個庚日，末伏則為立秋後的第一個庚日。
- 中醫認為，「庚日」與「肺」在五行中都屬於「金」，因此，有些肺部的疾病在庚日作治療的效果最好。

天灸使用的藥物

| 藥物 | 性味 | 功效 |
|-----|-----------|--|
| 白芥子 | 辛、溫 | 溫肺化痰,利氣散結; 能化皮裏膜外之痰,為治寒痰凝結之痰 飲、咳喘的要藥。 |
| 延胡索 | 辛、苦、 溫 | 辛散溫通,行氣化痰; 與白芥子同用,辛溫助陽,行氣散結。 |
| 甘遂 | 苦、寒 | 瀉水逐飲,祛痰散結; 本品善行經隧之水濕,能逐痰涎,其性寒 又可反佐,使本方不致辛溫太過而傷陰。 |

| | | |
|-----|--------|---|
| 細辛 | 辛、溫、芳香 | 祛風散寒、溫肺化飲、通竅； 本品辛散溫燥，既可達表外散表寒，又能入裏下氣消痰。 |
| 生麻黃 | 辛、微苦、溫 | 宣肺平喘；本品辛散苦泄，溫通宣暢，平喘力強，為治療肺氣壅遏所致喘咳之要藥。 |
| 製附子 | 辛、甘、大熱 | 補火助陽，溫經散寒 本品辛甘溫煦，有峻補元陽、益火消陰之效；而且氣雄性悍，走而不守，能溫經通絡，祛逐經絡中之風寒濕邪。 |
| 肉桂 | 辛、甘、大熱 | 補火助陽，溫通經脈； 本品辛甘大熱，能益陽消陰，作用溫和持久，為治命門火衰之要藥；而且甘熱助陽，辛熱散寒，故能溫通經脈，並去痼冷沉寒。 |
| 丁香 | 辛、溫 | 溫中散寒，溫腎助陽；本品辛溫芳香，用以代麝香為使。 (備註：原方用麝香，但麝香屬於《保護瀕危物種條例》附錄二之列明物種，故用丁香代之。) |
| 生薑汁 | 辛、溫 | 祛風散寒，溫肺止咳化痰； 本品辛溫發散，走而不守，能使藥力直達病所。 |

注意事項：

- 敷貼當天有感冒、感染發燒、素有皮膚/中西藥嚴重過敏者、孕婦、三歲以下幼兒不宜參加。
- 成人每次敷貼時間為**1小時**，兒童及長者則為**半小時**。敷貼後將出現輕微灼熱感，乃正常現象，但若特別灼熱疼痛，請將藥貼立即除去。
- 敷貼後局部皮膚或會出現發紅、水泡等均屬正常反應。若出現小水泡，應避免抓破，可用止血膠布貼於小水泡患處，待其自行吸收。若出現較大水泡或水泡表皮潰破，可接洽醫師跟進處理。

- 貼藥後數個月內，個別人仕於貼藥部位會出現紅印，紅印持續的時間視乎個人體質而定，而極少數人仕會出現疤痕。
- 小兒貼藥後家長應密切留意小兒皮膚情況，如特別灼痛，可隨時除去藥貼。
- 敷藥部位**3**小時內避免用冷水清洗。除去藥貼**2**小時後可暖水洗澡。
- 治療當天應避免進食辛辣、寒涼，三天內忌食蝦、蟹、牛肉、鵝、鴨、花生、雞蛋等食物。

消暑 / 預防中暑的中醫療法

中暑

- 排汗較差或沒有補充足夠的水份時，體溫就會過高，因而產生中暑。
- 中醫認為，夏季暑氣當令，氣候炎熱悶焔，若人體正氣不足，因太過疲勞而耗損正氣、或長時間在烈日下勞動，暑熱之邪便可乘虛侵入而引發中暑。

中暑的徵狀

- 輕者：
- 頭暈、頭痛、噁心、氣促、口乾渴、疲倦乏力，皮膚乾而熱
- 嚴重：
- 痙攣、呼吸喘促、大汗出或無汗、手足冰冷，甚至昏迷。

中暑的護理

- 如有中暑徵狀，應立即停止活動。
- 若在戶外，應將患者搬往有遮蔭的地方，同時以濕毛巾替患者抹身，藉水份的揮發協助散熱。
- 如患者清醒，應給予清涼飲料，以補充失去的水份。
- 如情況未能轉好或出現神智不清，應盡快送院治理。

預防中暑

- 盡量打開窗戶，保持室內通爽涼快。亦可利用風扇或空氣調節，以防止室內溫度過高。
- 在炎熱的日子裏，長者應盡量留在室內陰涼的地方，以及減少戶外活動。
- 若要外出，應帶備太陽傘和避免在陽光下曝曬。最好安排在早上或黃昏後外出。
- 穿著有助散熱及吸汗的衣服，例如鬆身、輕便、淺色的棉質衣服。
- 注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等尿飲品。
- 自行製作一些簡單的消暑湯水，預防中暑。

消暑湯水

- 荷葉綠豆冬瓜水（四人份量）
- 材料：鮮荷葉一張（或乾荷葉5錢），綠豆二兩，冬瓜一斤半，清水六-八碗，冰糖適量。
- 做法：將材料洗淨，水沸先把綠豆煮開，加入冬瓜，最後加入荷葉及冰糖，待冰糖完全融化即可。
- 功效：消暑解毒，清熱祛濕。

- 花旗參蜜冬百合飲（一至二人份量）
- 材料：花旗參 3 錢，蜜冬 5 錢，百合 5 錢，清水四碗。
- 做法：蜜冬、百合沖洗後浸泡 2 0 分鐘，連水帶料共煮 3 0 分鐘，最後加入花旗參片煮 5 分鐘即可。
- 功效：益氣養陰，清熱生津。

- 綠豆薏米扁豆粥（四人份量）
- 材料：綠豆二兩，生薏米一兩，扁豆二兩，白米二兩。
- 做法：綠豆、薏米、扁豆、白米洗淨，加水煮約二小時，待粥濃稠適度，即可服食。
- 功效：清熱解毒、健脾祛濕。

- 粉葛赤小豆扁豆湯（四人份量）
- 材料：粉葛一斤，赤小豆、扁豆各一兩，瘦肉六兩，陳皮一角，調味適量。
- 做法：粉葛去皮，洗淨後切塊；扁豆、赤小豆、陳皮用清水浸洗；瘦肉洗淨切塊，將全部材料放入瓦煲內，加水蓋過材料，煮滾後慢火煮約二小時，調味即成。
- 功效：清熱散火、止渴除煩、消暑利水化濕。

- 淮山茯苓甘筍粟米湯（四人份量）
- 材料：淮山 5 錢（或鮮淮山一條）、茯苓 5 錢、甘筍 3 條、粟米 2 枝、南棗六粒、瘦肉六兩，調味適量。
- 做法：淮山、茯苓、南棗洗淨浸 20 分鐘，（如用鮮淮山則去皮，切成塊）；瘦肉、甘筍、粟米洗淨切塊、切段；將全部材料放入瓦煲內，加水煮約二小時，調味即成。
- 功效：健脾祛濕。