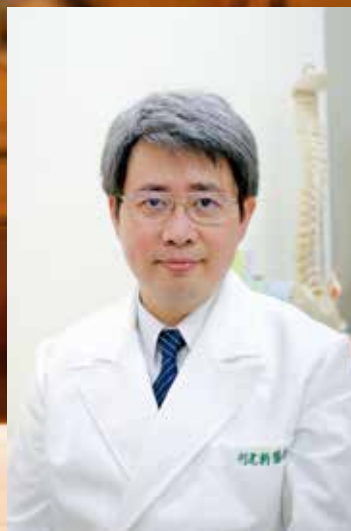


體內除濕 找回元氣



口述／柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任

「濕」這個概念，用環境來講滿貼切的，如果住家靠山、靠水，其實都是濕氣很厚的地方，若是住所較潮濕、通風不良的話，也可能導致濕氣重。而身體一旦濕氣重，可能導致各種不適反應。有的人會比較累，有的人會吃不下、口水多、拉肚子、水腫等很多種不同的表現。

「濕」擾身心百病起

濕氣也和節氣、氣候有關。一般說一年四季，中醫講究一年分「五季」：春、夏、長夏、秋、冬。「長夏」代表著在夏天而且是天氣悶熱、潮濕的時段，此時特別會產生濕氣、濕邪的問題，尤其容易濕、熱合併入侵人體，最普遍就是出現頭重腳輕、倦怠乏力等元氣不足的情形，或是閩南語說的「丫雜」（煩躁，心煩氣悶），當然也容易發生中暑。

在太濕熱的夏天，中暑機率確實很高，但是不一定在夏天才會中暑。中暑是身體的熱沒有辦法有效散發出去，意謂身處在比較悶熱、不通風、不透氣的

環境，就可能會「中痧」，包含悶熱、人潮太多或空氣不流通的場所，或是潮濕不通風的地下室等。至於為什麼有的人還沒有到夏天就開始中暑？就是因為「衣服很難穿」。例如在「春天後母面」的季節，天氣變換很大，若是沒有適時增添或減少衣物，穿少了沒準著涼、感冒，要是穿多了，氣溫一升高，身體的熱沒有散出去，就反過來變中暑了。

體內的熱散不掉，四處走竄，有的人就開始起濕疹、犯氣喘，或是蕁麻疹、牛皮癬發作，皮膚跟著出現很多難以解釋的症狀。身體的熱溫差變化過度劇烈，無法有效適應、調節，就會產生各種的問題，症狀不一。

濕氣襲人「腫」麼辦？

門診有很多這種案例，病人到下午、傍晚時腳特別腫，本來早上套得進去的高跟鞋，到下半年就套不進了，腫脹到腳受不了。因為「水」是往低處流，當水分代謝失調，水也會往人體最低的處

跑，那就是腳，造成下半身的緊繃和不舒服。這種情況也是「濕邪」所致。

另外，在梅雨季節或潮濕的天氣，有些老人也特別容易筋骨痠痛或關節腫脹，或者風濕特別容易發作。「風、寒、暑、濕、燥、火（熱）」六種外感病邪，都會影響人體致病，而且會混合作用。當吹到風就痠痛，就是「風邪」，而容易腫脹疼痛，就是「濕邪」。還有「寒邪」，指吹到冷風，或是踩到冷地板，會感到疼痛。甚至在夏天，還會再加上「熱」，例如有的病人來看診時形容腳踝「燒燒的」（熱熱的），就有可能是在因過度使用關節而產生發炎的情況。「風」、「寒」、「濕」、「熱」，通常會混合發生，而非單一出現，若再加上人為因素，產生的症狀相對就比較複雜一點。例如去玩水，水是冷的，沾濕了又沒有馬上擦乾，起來後吹到風，溫度降得更低，局部關節可能更容易疼痛，或是水分更容易滯留。這在不同節氣都可能發生，但夏天確實更明顯。

人體內濕氣重所帶來的疲累與不適感，正如閩南語形容的「刺痠」、「袂爽快」，常覺得身體有千斤重，或是頭戴了安全帽那種悶著的感覺，而水腫也見於古人所描述的「腰溶溶如坐水中」、「腹重如帶五千錢」，就是整個下半身很重、提不起勁，腳舉不太起來的乏力感。

腫、痛，如果是關節退化、類風濕性關節炎或痛風，西醫藥物可輔助治療，萬一都不是，就是身體重重的，伴隨腫、

痛帶來的不舒服，這可就考倒西醫了。而中醫會具體從驅風、散寒、祛濕的角度切入，根據不同的證型給予不同的治療處置，幫助病人消滅身上的濕氣，讓身體重新恢復活絡跟健康的狀態。

運動食療促代謝 健脾化濕助保健

前面提到，濕，是水分代謝的失調，那麼可以怎麼做，幫助身體的水分散發出去呢？第一、流汗。讓濕邪變成汗流出體外。運動之外，進烤箱、蒸氣浴、泡溫泉等都可以，重點是讓自己的身體流一點汗，促進水分代謝。但也不是每個人都適合運動。有些阿公、阿嬤膝蓋退化，就算是散步，也走不了。這時不妨改變做法，平常在家，可以洗個熱水澡、泡澡或泡腳，用物理的方式促進身體排汗。

第二、食療。如同室內潮濕可使用除濕機，人體也可透過食用有利排除水分的食材，把多餘的水分排掉。中醫的理論上，脾胃這個臟腑主導身體的水分代謝，指的是腸胃的蠕動、消化與吸收功能，想要促進健脾化濕的效果，以食療來說，最普遍、最簡單的推薦藥膳就是四神湯。提自中藥方「參苓白朮散」的四神湯，裡面所使用的幾道藥材，例如茯苓、山藥、芡實、薏仁、蓮子等，都能促進腸胃蠕動、利水利尿，由於



藥性溫和，普遍接受度高，常見於民間小吃或賣場，亦可研磨成四神粉，像泡牛奶的方式一樣飲用，都可改善腸胃問題，有助身體水分代謝。

消水腫利器有眉角 病徵有因先就醫

前述提到的藥材或可在日常飲食中善加搭配，例如有利水效果的薏仁，因屬性較涼，建議可搭配綠豆或紅豆食用。綠豆能清熱，若是天氣一熱就皮膚癢、長痘或口臭等發炎反應的濕熱情況，就可利用綠豆搭配薏仁來清熱、祛濕。但是如果是身體比較虛，或是產婦分娩後浮腫，就可利用紅豆搭配薏仁來排解體內水分積聚的情況，而紅豆也具備補血的效果。意即根據身體的情況來選擇綠豆或紅豆，來與薏仁做搭配。特別要注意的是，薏仁會刺激子宮的收縮，因此不適合懷孕的婦女食用，另外，因屬性偏涼，也不鼓勵吃多。

同時提醒民眾，若有嚴重的水腫問題，一定要就醫檢查，因為也有可能其他方面的疾病所致，要找到病因對症下藥，一味仰賴食療或藥膳想解決太過勉強，若是病重藥輕，反而無法根治。建議先讓醫生做比較精確的評估和治療，再進行調理，會是比較好的方式，食療或藥膳較適合做為輔助。

體濕檢視自己來 甩開濕邪困脾

該如何判斷自己是否濕氣纏身？有一些參考，例如頭髮易出油，一天要洗個

一、兩次才能清爽，或是油光滿面、容易冒痘，因為體內水分過多，也會造成皮脂下的分泌物過多。另外若是糞便黏滯，沖馬桶沖不掉，也是體內濕氣重的表現，或是身體某些部位如耳朵、鼠蹊等處分泌物多造成搔癢，還有睡覺流口水（濕氣飽和自行流出）、小腹大、下肢腫等，這些現象都可幫助自我檢視。體內濕氣重，不僅容易疲累，要是沒有透過流汗或大小便等各種形式排掉水分，積久了，身體自然會抗議。中醫所說的「祛濕邪」，主要讓身體多餘的水分排除，以恢復乾爽、輕鬆的狀態。



濕邪的產生，除了體質、環境，生活習慣也很有關係。例如有些人睡眠不足或休息不夠，影響了代謝功能，讓體內積聚的濕氣排解不易，或者有些人身體常常是濕的，例如洗完頭沒有吹乾就出門、衣服材質不通風、流汗後沒有馬上換乾等，都有可能讓身體處在過度潮濕的狀態下，而長期待在冷氣房影響了正常排汗，形成人形悶燒鍋，也是現代人通病之一。換言之，不當的觀念或習慣，讓濕邪困脾，甚至氣喘、脂肪肝、高血壓等這些病症，以中醫觀點來看，與代謝相關的疾病，都可能受濕邪直接或間接的影響，需要特別留意。

（整理／洪靜茹，大愛廣播「大愛中醫館」節目內容）