

# 刮痧按摩涼飲消暑涼一夏

夏天熱氣蓄積體內，無法排出，易導致「熱中暑」。從中醫觀點來看，透過刮痧、穴道按摩及涼飲，讓您告別暑氣逼人的頭重腳輕倦怠感。

文／羅怡如 資料來源／台北市立聯合醫院



氣溫屢創高溫，在炎炎夏日中，最容易發生中暑或是熱感冒。

**氣** 溫屢創高溫，在炎炎夏日中，最容易發生中暑或是熱感冒。暑邪有三個特點：

1. **暑性炎熱**：暑邪傷人可出現身熱、煩渴、汗多、小便短赤、脈洪數等火熱炎盛症狀。
2. **暑性升散**：易傷津耗氣。常見多汗、心煩、口渴、疲累、小便少等

氣津兩傷的證據。

3. **暑多挾濕**：故於暑熱見證同時，可見四肢困倦、食欲不振、胸悶、泛噁、大便溏膩、舌苔厚等症。

從中醫觀點來看，中暑是指因高溫引起的人體體溫調節功能失調，體內熱量過度積蓄，從而引發神經器官受損。熱感冒原因大多是從戶外很熱的環境突然進到冷氣房，或是運動過後過食冷飲冰涼，導致汗毛豎起，熱氣無法正常疏散，熱氣留在體內，產生種種不適。

## 中暑初期 刮痧緩解

台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫內科主治醫師張尚智指出，熱感冒症狀主要表現為發熱、倦怠、頭暈頭痛、食欲不振，伴隨喉嚨痛、眼睛紅赤、口乾，有時還會出現胸悶想

吐或腹瀉等現象。

坊間常用民俗療法刮痧來緩解熱感冒，中醫對此持正面看法。原因在於刮痧可讓小微血管擴張、破裂，表皮會紅腫，藉此宣散體內多餘熱氣，緩解發熱、頭痛等不適。但要提醒，刮痧應用範圍廣泛，如果錯誤或過度使用，可能造成筋膜炎，加重病情。

刮痧技巧上，有人會直接拿硬幣來刮，但硬幣材質硬且表面粗糙，容易刮傷肌膚，若上頭布滿細菌，可能造成感染。張尚智建議使用拔罐杯，抹上一些精油，以滑罐方式來刮痧；或用瓷杯來替代，但外緣不能有缺口，且使用前要消毒，以免刮傷皮膚。另外，市售刮痧板也是不錯的選擇。

刮痧位置以肩頸兩側為主，順著背部的足太陽膀胱經往下，通行經絡氣血後，有助體內熱氣疏散，抵禦外邪

## 《 刮痧大哉問 》

**Q1：可以天天刮痧嗎？**

**A1：**刮痧可以解除感冒的初步症狀，也能「行氣活血」，但同時刮痧也會「耗氣」，虛弱的人，刮痧也許能得到一時的緩解，但氣不足終究症狀還是會再出現，應進一步尋求專業的中醫醫療。

**Q2：前次的痧尚未褪去，可以繼續刮嗎？**

**A2：**不建議長期這樣做，刮痧藉由破壞皮膚下的微血管組織，來啟動身體的修復機制，建議等瘀斑褪去、局部修復完成，再行下次的刮痧。

**Q3：我的工作都在室內吹冷氣，為什麼還是經常有中暑的感覺？**

**A3：**健康的身體，應有穩定的皮膚毛孔調節功能，夏日溫差大，有時剛從室外進入冷氣房，「氣虛」之人的皮膚毛孔調節無法及時微調，而容易「受風寒」，初期也是頭昏脹感；相反的，有時從冷氣房走出炎熱的室外，「氣虛」之人若無法完成毛孔的即時調節，一段時間後，體熱難以蒸散，容易有所謂「中暑」的症狀。解決之道除了多運動、健康作息來改善「氣虛」之證，另一方面就是適時地調整衣物，懂得養生的中醫師，夏天還是會攜帶帽子和薄外套以備不時之需喔！

**Q4：刮痧是「越痛越有效」嗎？**

**A4：**答案是否定的，老弱婦孺更應該減小力道，除非在特定情況下，想用更大的外力來刺激大腦，讓身體忽略原來較小的疼痛，否則力道一般是以患者能承受的程度來調整，小力也能達到相同的效果。

**Q5：刮痧應使用什麼樣的「刮痧油」？**

**A5：**搭配各式成分的精油，各有其功效，有的能夠活血化瘀、有的能夠疏風清熱，但基本上都只是個輔助功效，只要油品對皮膚沒有刺激等傷害性，皆能使用。因為刮痧時抹油，基本要求只是為了減少表皮的傷害，故嬰兒油、潤膚乳液等都可以使用。操作時，只要病人發現皮膚表面過分刺激，除了減小力道外，也應留意皮膚表層的油品是否足夠，別讓患者白白地「討皮痛」。

**Q6：刮痧後有哪些注意事項？**

**A6：**刮痧後建議飲用溫水，補充水分，更應避免吹風、遇水，故刮痧後不宜立刻洗澡或擦澡。刮痧後也應避免立刻飲食。

入侵。不過，並非人人都可刮痧，若表面皮膚有破損、皮膚炎，或過度疲勞、有心血管疾病、糖尿病以及孕婦，都不適合。

至於刮痧的方法：

1. 刮痧板與刮拭方向呈三〇度至六〇度，這是最常見的使用方式。
2. 刮拭方向原則上「由上而下」、「由內而外」。
3. 刮拭部位順序，原則上「頭頸→背部→四肢」。

### 陰暑症狀 外寒內熱

炎炎夏日，大家夥兒都喜歡趕緊進入清涼的冷氣房中。從生理學角度來看，體溫調節需要時間運作，以因應環境變化，如果外在溫度變化過大，身體反應不及或反應過度，就可能造成傷害。

冷氣病是常見的現代文明病，台北市立聯合醫院忠孝院區中醫科醫師李敏表示，夏天從戶外進入冷氣房中，在體內蓄熱還未完全散出時，又受到寒氣，

使毛孔收斂而無法排汗散熱，就會出現

「外寒內熱」的情況，就是中醫所說的「陰暑」。

陰暑症狀包括：發熱、頭痛、無汗、惡寒、手脚緊繃、活動不順、肢體痠痛等，如果原來就有呼吸道方面的問題，可能被誘發或加重，出現頻頻打噴嚏、流鼻水、咳嗽等現象。此外，小朋友、老人家或慢性病患，因體溫調節機制較差，也容易好發冷氣病。

Tips



中醫師教你煮生脈飲

藥材：西洋參 3-5 片、麥冬 3 錢，五味子 1.5 錢。  
 水量：以熱水 500 ~ 800c.c. 沖泡後即可飲用。

此外，夏天可以多飲用「生脈飲」來益氣生津，斂陰止汗，此方是中醫提神解暑的妙方。生脈飲的成份很單純，就只有三味藥：人參、麥冬、五味子。人參可補元氣，麥冬滋陰潤燥，五味子收斂止汗且酸味可生津，三者搭配，保持元氣、生津止渴。

常用清暑祛濕，健脾益胃方法治療，若有熱感冒前兆，可使用佩蘭二錢、薄荷一錢、藿香二錢，調製飲用；或是用紫蘇、陳皮泡熱水當茶飲喝，改善腸胃悶脹不適症狀；亦可以食藥結合，建議暑濕感冒的患者平時多吃一些祛暑利濕的食物，如銀耳蓮子湯、綠豆薏仁湯等，且飲食宜清淡，多休息。

穴位	位置	作用
合谷	大拇指、食指會合之處，即虎口。	疏風解表，幫助表寒的疏散。
內關	手腕橫紋往上 3 指幅，兩肌腱之間。	理氣散滯，疏暢心絡。
足三里	小腿前外側，外膝眼下 4 指幅，脛骨前緣外 1 橫指處。	補中益氣，通經活血。
三陰交	足內踝尖上 4 指幅，脛骨內側緣後方凹陷處。	活血養血，改善血液循環。
風池	枕骨下方兩側凹陷處	放鬆筋膜、緩解頭暈。
尺澤、委中	尺澤位於手肘內側，委中位於膝窩中央	清熱去暑氣，緩解不適。
率谷、太陽	率谷位在耳尖直上 1.5 寸，太陽位在額頭兩側	舒緩暑熱帶來的頭痛、耳鳴。

按摩穴道 疏風清熱

中醫治冷氣病，視每個人不同症狀及體質而定，原則上要同時「解表寒、清裡熱」，並在症狀解除後增進心肺功能，以鞏固療效。

若想提升抵抗力，除刮痧、涼飲外，也可透過穴道按摩來減輕不適。按壓



穴道（詳上表），有助緩解熱感冒。方法是以手指或按摩棒，輕輕揉按穴位約五至十秒，具有雙補氣血、通經活血、疏風清熱、驅邪散滯的功效。除了穴位按摩，預防冷氣病上身，盡量少吃冰品、冷氣別開太強，避免從很熱的環境馬上進到冷氣房，先在陰涼處待一陣子調節體溫後再進入，也勿直接對著風口吹；在運動流汗後，也不要立刻沖冷水澡或喝冰水。冷熱環境的轉換不要太快，給身體一段緩衝時間調適，才不易傷身。

### 運動鍛鍊心肺

養成規律運動習慣也很重要，可鍛練心肺功能，增強身體應變力，並藉流汗排出體內暑熱，像有氧運動、健走、八段錦、太極拳，都是不錯的選擇。

如果有輕微的冷氣病，可喝生薑茶解表散寒，幫助發汗解熱；蜂蜜水則有滋潤效果，緩解長期吹冷氣所帶來的乾燥感，但三歲以下嬰幼兒不建議服用。預防暑氣之道，久待冷氣房的上班族，最好準備一件薄外套，平日多補充水份，將體內熱氣排出，健康清涼過一夏。



### 同場加映

### 眼睛也要防曬

夏日驕陽高掛，由於紫外線特別強，除了皮膚之外，眼睛也同樣需要防曬。台北市立聯合醫院陽明院區眼科主治醫師林育葳指出，皮膚黑色素能驅散九九·九%的紫外線，但眼睛並沒有如此條件，所有人都須防紫外線，像在澳洲因臭氧層缺損，學童很早就習慣戴太陽眼鏡上學。另外，白化症病人因無法合成黑色素，對陽光敏感，要加強皮膚保護及護眼；而點散瞳劑矯正近視的學童，也應戴太陽眼鏡隔絕光線。很

CNS 15067 太陽眼鏡國家標準

濾鏡分類	光照穿透率	紫外線遮蔽率
0 級	80-100 %	0-20 %
1 級	43-80 %	20-57 %
2 級	18-43 %	57-82 %
3 級	8-18 %	82-92 %
4 級	3-8 %	92-97 %



多人對太陽眼鏡存有迷思，認為顏色越深越好，事實並非如此。根據國內 CNS 規範，濾鏡分為○至四等級。一般透光率大於四○%的鏡片（無 UV400 標籤），時髦性大於功能性，最好選擇透光率八一四○%，適合在多數狀況下使用。至於第四級透光率僅三一八%，並不適合開車，通常用於強光環境下，例如登山、滑雪等。

太陽眼鏡的選擇太多，若記不住挑選技巧，簡單的方法是選有 UV400 貼紙的鏡片，代表可過濾 400nm 波長以下的紫外線，再依不同情況下選擇透光度和顏色即可。

提醒民衆，太陽眼鏡只能阻擋正前方光線，紫外線仍會從上下側面進入眼睛，出門還應戴上有帽沿的帽子或撐洋傘，方能有效隔絕紫外線。至於不同的鏡片顏色對視覺感受及適用性不同，民衆可視個人需求選擇。