

冷熱不調 小心疾病來敲門

■ 文 / 李冠東醫師 | 現職：高雄市立聯合醫院中醫科主治醫師 ■ 圖 / 侯佳伶



張宏泰院長主持醫療記者會

當人體陰陽協調平衡時，人體處於健康的狀態，精力充沛，體魄強健，沒有怕冷怕熱的情形。而生病是出現陰陽虛實盛衰的變化，即陰陽產生不平衡時。

人體的陽氣，主要講的是能量，及這些能量作用後所產生的臟腑功能，而陰分，主要講的量提供產生能量的物質，及提供形成有形之物的精微物質。如汽車而言，陽是指使汽車開動的力量，及汽車能夠動作的功能，如果沒有「陽」，汽車就指是個空殼，不會動，也不能動。而陰指的是提供產生能量的汽油，及車體本身，沒有汽油，車體本身無法產生動能；沒有車體，外界提供再多的養分也沒用。由此可得到一個結論：陽是無形的能量或臟腑功能；陰是有形的陰液或人體結構。

再來分析冷熱，就要提到兩種基本的體質分類：1.寒性體質及2.熱性體質。

寒性體質，顧名思義，就是身體核心怕冷，局部觸摸冰冷，在西方醫學的觀念就是循環不好或代謝不良，表現在外就是功能性的退化，例如消化不良、鼻子過敏、頻尿、肌力減弱(包含易酸、易麻)、免疫力下降...等。這些症狀，都是在活動時或天氣溫暖時會比較好，但一段時間不活動或天氣冷或食寒涼的食物後症狀會比較明顯。而**熱性體質**，指的是身體易悶熱，口乾渴，甚者身體容易發炎。這些患者的初期表現是身悶熱，易流汗，當身體的熱一直無法排出體外時，熱慢慢就會蓄積，之後就會從身體各處發出，表現在外就是發炎性的疾病，如口破、鼻血、結膜出血、痘

瘡、痔瘡，如果這些狀況仍然無法完全排除體內的熱氣時，身體內部就會開始產生炎狀的反應。

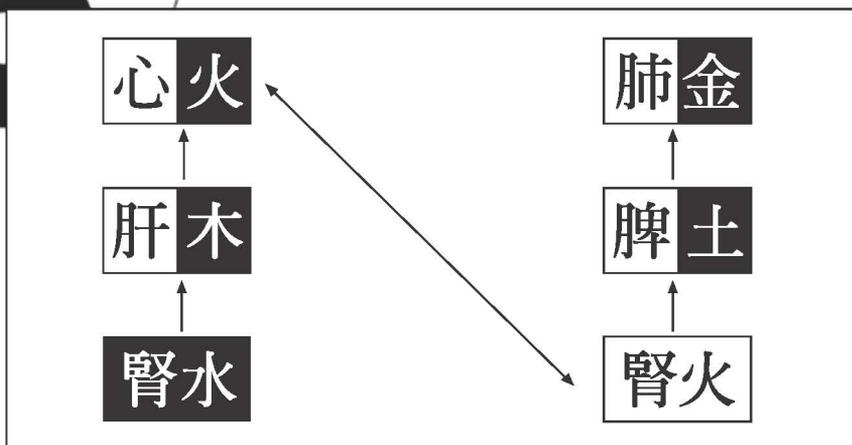
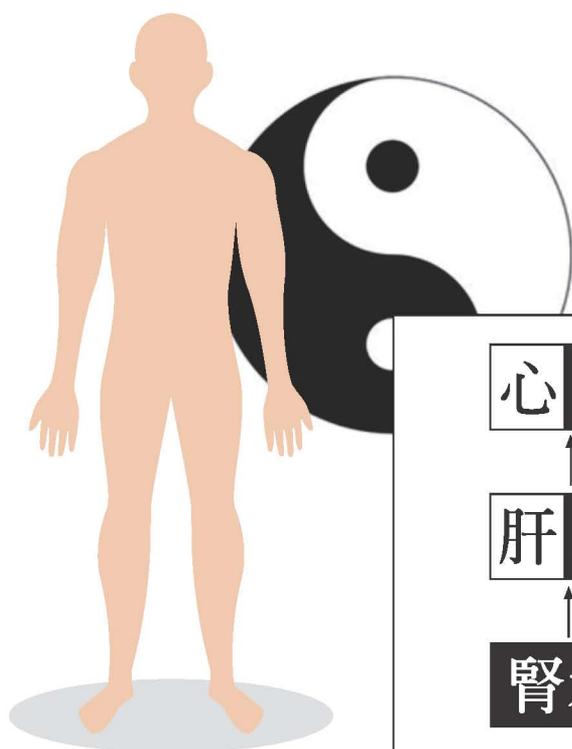
但身體的寒熱是如何協調呢？人體最原始的來源來自父精母卵結合時就原始的能量，中醫的說法是「先天之本」，即腎陰(水)及腎陽(火)，能量產生的多寡，及分布的不均造成熱的不均。按西醫學理上來說，人體的核心溫度是最高的，四肢末梢的溫度是藉由血液的循環將核心的溫度帶到周邊，所以末梢的溫度理論上會比較低。且核心的溫度能藉由四肢微血管的發散，將多餘的熱氣由此排除，因為人體微血管遍佈全身，這也是人體中最有效率的散熱管道，而適當的溫度才能提供人體酵素作用的環境。

在此我們要提在中醫的另一個重要觀念，就是陰陽平衡，當陰和陽的比例相同時，身體是沒有特別不舒服的狀態，但隨著陰和陽的逐漸弱化，身體會逐漸的衰弱。若發生陽的比例多於陰時，身體便會

出現「熱」的反應。若發生陰的比例多於陽時，身體便會出現「寒」的反應。在中醫的觀念中，「熱」分為「實熱」和「虛熱」，白話來說「實熱」偏向急性的發炎反應，「虛熱」偏向慢性的發炎反應。我們剛才提到「陽」的比例多於「陰」時，身體會出現「熱」的反應，所以治療有兩個方向，一個是將「陽」降低，一個是將「陰」升高，就會回到平衡。降低「陽」的方法，就是用「寒涼」之物將「陽」給壓下來；而升高「陰」的方法，就是滋陰潤燥，有點像補充水分，使燥熱之氣平緩下來。這兩種情形有何不同？第一種會使「陽」的比例下降，久而久之，陽氣不足的情形下，會產生陽虛的狀況，即身體會有功能性的退化。而第二種會使「陽」的比例維持住，比較不會產生陽虛的狀況。

從現今的生活環境來看，到處充斥著冷氣、冷飲，當人體感到身悶熱時，我們通常回家就是開冷氣、喝冷飲，一陣涼爽之後覺得熱氣全消，看似清爽的背後，竟埋下了日後種種的後果。

這要從兩個方面來分析，前面有提到人體的散熱，最有效率的方式，就是由身體表面的微血管，藉由散熱的方式，將熱排除，長期吹冷風的情形之下，微血管會



五臟陰陽相生水火既濟



李冠東醫師由舌頭外觀論體質

收縮，體內血液不能充分地送到體表來散熱，就只能悶在體內，而接下來會產生口乾舌燥的情形，自然而然的，一杯一杯的冷飲就迎面而來，只接進到人體裡面，瞬間就使體內的熱氣直接降了下來，如此一來不止表面的循環變差，連體內的循環也變差。當人體的能量產生還足夠時，身體還能保持溫暖，但依然因為散熱不好的關係，會產生悶熱的情形。但長年來的冷風、冷飲會導致身體的能量逐漸下滑，漸漸地就不會覺得悶熱，取而代之的是身體氣血不足所產生的退化反應。而在這個過程當中，最常見的情形就是冷熱不調的狀況，外在表現是身體又怕冷，又怕熱，在內表現的是發炎反應及退化反應同時出現。臨床上常聽到有人說只要吃一點補的東西就會咽痛、口乾苦、牙齦腫、痔瘡發作等，但只要吃到冷的東西，又會腹瀉、筋骨酸痛、抽筋等。這些都是長久累積下來的結果。

要避免這些最壞的結果，就是要盡量避免接觸到寒涼之物，如冷風、冷氣、冷水、冷飲等，及屬性偏寒涼的食物，如鳳梨、檸檬、柳丁、橘子、奇異果、葡萄柚、苦瓜、椰子水、綠茶、烏龍茶、清肝茶、苦茶等。

中醫的理論是「上醫治未病」而不是「治末病」，任何的疾病都會經過亞健康

的時期，即還未出現冷熱失和的疾病狀況前，在初期就將冷熱平衡回來，即「降火氣」、「補陽氣」，當疾病一個一個的產生了，治療也就事倍功半了。

我們如果得知自己是處在一個寒熱失調的情形之下呢？

首先要觀察自己是否有不吹冷氣、不吹電扇之下，身體會產生悶熱的現象，或是稍微動一下就滿頭大汗，尤其是小孩子的背部容易有發熱的情形。如果有這種情形，千萬不要一直吹冷風、洗冷水澡或吃降火、寒涼的食物、冷飲，因為這些東西會使得身體內的熱，更無法消散，久而久之就會產生發炎的發應。若不幸身上帶有一些慢性病、自體免疫疾病、或癌症的基因，在這樣的體質環境之下，這類型的基因很容易被打開，這也是為什麼很多慢性病或癌症有年輕化的趨勢。尤其長時間的吹冷氣、喝冷飲之下，又會產生次級性的症狀，如鼻子過敏、筋骨酸痛、頻尿、胸悶、呼吸困難、氣喘、心悸、免疫力下降(例如容易感冒，或感冒不容易好)等，這些症狀都有一個共通的特色，天氣愈冷愈明顯，若要避免這些情形，務必要從源頭開始處理，而這也是中醫的特色，也是一般人所說的「調體質」，而高雄市立聯合醫院中醫科也是您最好的選擇。



中醫科李冠東醫師把脈問診