

補對了，冬天手腳不再冷冰冰

揮別冰棒美人

文·吳建東



從十一月初的立冬，到十二月底的冬至，節氣逐漸進入到冬季最寒冷的階段，隨著寒氣的增強，您是否會感到畏寒、手腳冰冷呢？體質較偏於陽氣不足者，虛寒症狀將會逐漸出現，比如怕冷、疲倦、四肢冰冷、腰背痠痛、腹瀉、經痛、不孕等等。

就中醫來說，陽氣是體內相當重要的部分，除了有推動養分運行、防禦外來病邪的功能之外，還是身體能量的來源，因此，舉凡活動、思考、呼吸、消化等活動的能量都是陽氣的一種表現。而溫煦臟器、經絡，也是陽氣的主要功能，故常以體溫來衡量陽氣的多寡，因此在寒冷的冬天，許多陽氣虛的人們，就會出現畏寒、手腳冰冷的現象了。

陽氣虛的體質，常見於平時體力就不足，胃口不佳，或挑食、減重過度而致營養不良者。因為氣的生成除了先天與生俱來的以外，主要靠後天飲食的補充，因此氣的充足

會常常跟腸胃系統高度相關。如果腸胃吸收的養分不足，轉化的氣就不夠用，久而久之，能夠溫煦身體的陽氣也就跟著不足。

但是除了陽氣不足以外，在冬天還有另外一種「氣滯」的體質也會出現手腳冰冷的現象，俗稱為「氣血不順」。這種體質的人，陽氣並不是真的缺乏，而是走到四肢末梢的路徑受到阻礙，所以身體並不會非常怕冷，冷的只有手腳的末梢。

氣滯的體質，則常見於平常較易唉聲嘆氣、鬱鬱寡歡的人身上，尤其是較為消瘦的女性。與上述的陽氣虛雖然有點類似，但最主要的差別在有氣滯體質的人，較不會有疲倦無力的狀態，會因為一些小事而緊張或生氣，反應也比較激烈。此時一般補陽氣的方法就不適合，而是要讓氣血的通道順暢才是。

正常作息、均衡飲食以及適度運動是改善

體質的不二法門，尤其是充足的運動。因為運動本身就有補養陽氣的作用，可以打通氣血不順的部位。中醫建議的運動，以中強度且緩和的氣功或導引為主，比如常見的五禽戲、八段錦、太極拳等等，常常練習除了可以溫陽祛寒，還可延年益壽。

中藥方面，針對氣虛體質，需要以補氣為主，如人參、黃耆等等。若嚴重到陽虛，則須加以溫陽的藥品，例如附子、肉桂等。氣滯的體質要以行氣活血為主，如陳皮、香附等等。某些作用過於強烈的藥物，不建議平常在家使用，此處跟大家介紹平時易取得，並且對身體較為平和的茶飲，如右方所示。

至於經絡穴位方面，氣虛者建議可選擇「神闕」，也就是肚臍，或是肚臍以下三寸的「關元」。可以用兩手掌簡單搓熱以後，覆蓋在這兩個穴位上面。但如果兩手冰冷到搓不熱的話，則可以用熱敷袋，或是綿布包裹的黑豆，加熱以後熱敷在這兩個穴位上。

氣滯者則可以考慮使用兩手虎口上的「合谷」，以及兩腳背上的「太衝」，這兩組穴位具有行氣安神的作用，又正好在四肢末梢，對於引氣到手腳也有幫助。使用方法則是以拇指直接按壓約三分鐘即可，配合深呼吸效果會更好。

雖然手腳冰冷的冰棒美人，在中醫上具有兩種型態，但受寒冬影響最強烈的，還是屬於陽氣虛這一型。如果能在天氣還溫暖的時候就先顧好身體，做好寒冬來臨時的準備，當然就能順利的過個好年了。❤

作者介紹
台北市立聯合醫院 中醫醫學部 主治醫師
詠生中醫診所 院長
國立陽明大學 傳統醫藥研究所
華佗門第八十代傳人

黨參薑棗茶

適合氣虛體質者飲用

材料：黨參二錢，乾薑二錢，紅棗四枚。

作法：將乾薑切片，紅棗掰開後，與黨參沖開水，直接當茶喝即可。

說明：薑棗是中醫最常見的調補脾胃的藥物，許多補養脾胃的方劑都看得到這樣的組合，平常在廚房也容易取得，再加上溫和補氣的黨參，就成為冬季適合溫養陽氣的茶飲了。



玫瑰蜂蜜茶

適合氣滯體質者飲用

材料：玫瑰花七枚，蜂蜜一匙。

作法：將玫瑰花用溫水沖開以後，溶入蜂蜜即可。

說明：玫瑰是調理氣血不順的中藥中，較為平和的一種。使用時請選擇粉紅色未開花的花苞，效果較好；蜂蜜則是有潤燥緩急的作用，兩者加起來有舒緩情緒的作用，對於因緊張壓力引起的四肢末梢冰冷，有減緩的效果。