

## 長夏導致倦怠的保健方法

# 疲累不是病 少冰多動養元氣

文·吳建東

**對**於學生來說，漫長的暑假結束後，緊接著是新學期的開始，有人期待，更多的人是百般不情願。而對於上班族來說，愉快週末之後的「Blue Monday」，總讓人提不起勁，即使知道待辦事項多到天邊，卻不自覺的對著電腦螢幕發呆。這類的狀況，有人歸類為氣虛、有人說脾濕，有人則直接依照症狀，就叫它「倦怠症候群」，到底這些症狀是如何形成的呢？

### 當倦怠的症狀產生時， 我們要怎麼改善呢？

2015年的立秋在8月8日，雖然天氣還是炎熱，但實際上節令已經秋天了。一般來說，在季節交替之時，人體會容易產生倦怠感，除氣候不穩定外，溫度變化也較其他季節來得大，身體容易適應不良。在古典中醫裡，四季的交替有個很典雅的名字，叫做「長夏」。

相對於其他四季，春夏屬溫熱、秋冬屬涼寒，長夏則屬濕。季節轉換之時，由於氣候寒熱變化多、身體代謝受影響，痰濕容易產生；所謂乍暖還寒時節，最難以調理身體，在還沒入深秋之時，長夏的濕加原本夏季的熱，所導致的症狀總是常見。中醫的說法則是，濕阻經絡氣血運行、熱又耗傷津液，人

就容易倦怠；再加上這時節適逢學生們開學，上班族經過了一整個夏季熱的茶毒，自然容易產生疲倦感。

因為「濕」，易讓人感到四肢沉重乏力、整天昏昏欲睡，但想睡又睡不著。一旦主要影響在腸胃系統，就是中醫講的「中焦」，如此濕阻腸胃，易會出現胃口不佳，口中淡而無味，大便軟黏等症狀。但如果是由氣虛所引起的，除了一樣會疲倦乏力以外，還會有說話有氣無力、缺乏動力，對什麼事都沒興趣等症狀。嚴重時還會出現煩躁焦慮，手腳冰冷，常拉肚子，性慾減退等問題。

如果僅僅是疲倦不想做事的話，症狀還算輕微，做個簡單的運動，例如：出外跑步，到郊外騎騎單車，做些深呼吸，讓氣血得以通暢。或者換個環境，離開原來的位，如進行個短期的旅遊等等，就得以讓輕微的濕氣排出去、使心頭的壓力得以減輕。不過，如果已經有濕阻或是氣虛的症狀出現了，上述的方式可能效果就沒那麼好了，這時建議可求診中醫師。

一般來說，如果只是氣虛的話，單純的養氣方式就可以處理，比如說用人參、黨參、沙參等這些常用到的補氣藥，視氣虛的程度或是合併其他體質而定。若是濕阻的，可考慮用藿香、茯苓、白朮等化濕藥，當然這兩



種問題常常會合併出現，因此我們更常用複方來處理，例如處理氣虛運化不良的「四君子湯」、氣虛夾痰濕的「六君子湯」、氣虛夾濕又導致氣滯的「香砂六君子湯」，或者再加上外感風寒的「藿香正氣散」，甚至是針對痰濕的二陳湯，痰濕化熱的溫膽湯等等。

## 如果想避免倦怠症候群發生，我們又要怎麼預防呢？

首先，規律的生活、充足的運動是不可或缺的，生活規律有助於調養脾胃系統，也可以增加抗壓性；運動除了可以排濕氣、養元氣的功能外，也有紓壓、穩定情緒及神經系統的作用。

其次是注意飲食，盡量少在夏天時用寒冷瓜果冰品之類的，寒涼物本身就容易傷害元氣，導致代謝下降，進而產生痰濕體質；這

也就是為什麼中醫師絕大多數會耳提面命不要吃冰的原因，寒涼物吃多了，氣虛濕阻同時都會產生。那什麼要多吃呢？建議多攝取一些多穀類的食品，有助於排除濕氣，深色蔬菜或是根莖類的食品，有助於補養元氣，當然飲食太過不及都不好，以均衡為原則。

此外還要避免過於潮濕或陰暗的環境，潮濕的環境容易讓人體感受濕氣，發生濕阻的情況，而陰暗的角落則是會使人情緒更低落，更容易讓人倦怠，必須要光明開朗的環境，才能有助於調養元氣。

最後介紹的是用簡單的呼吸法來排除濕氣以及補養元氣，能有助於改善倦怠症候群：

- ① 在平坐的狀態下，先把姿勢調整好。脊椎拉直、頭向上頂、下巴微收、肩膀放鬆，讓頭頂、丹田、會陰三個點對在一起。
- ② 慢慢的由鼻子吸氣，同時腹部鼓起來，慢慢由1默數到10。
- ③ 稍微閉氣一下，想像吸進來的氣在肚子中打轉1圈。
- ④ 然後再由鼻子慢慢吐氣，同時腹部消下去，也由1默數到10。
- ⑤ 再重複上述呼吸法，一共約進行10次，然後就會感到焦慮的情緒較穩定，也較有動力去做該做的事情了。💕

作者簡介

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