

中醫養生健康講座~~天冷了，手脚冷冰冰，该怎么补？

文：中醫內科 葛正航醫師

隨著一波波寒流到來，氣溫像溜滑梯一樣直直落，身上衣物越來越厚重，但手脚卻還是冷冰冰，你，準備好該怎麼『補』了嗎？

『春生、夏長、秋收、冬藏』，這句話講的是天地萬物隨著節氣的變化，春夏宜生長，秋冬宜休養生息；冬天的準備是為了隔年春天的能量，所以有『今年冬令補，明年壯如虎』的說法。進補是中國人的習慣，寒冷的冬天來碗熱呼薑母鴨、羊肉爐讓人好溫暖，但在幾碗熱湯下肚時，你有想過什麼是『補』？該怎麼『補』才是合適的嗎？

中醫的治法有汗、吐、下、和、溫、清、消、補8法，補法為其中之一，其中又有補陰、補陽、補氣、補血之分；冬天寒氣旺盛，侵犯肌肉血脈，造成肢體疼痛、血行凝滯，膚色青紫，故此時主要以補陽為主，補氣為輔；常用藥物為乾薑、杜仲、肉桂、菟絲子、附子等補陽藥，及黃耆、人參、甘草、白朮、大棗等補氣；我們藉著這些藥物來改善身體的循環，對抗寒氣的入侵，儲備能量。

但是每個人體質不同，真的每個人都適合補嗎？是否有所不同呢？如同前文所提，冬天進補大致以補陽氣為主，主要在給身體動能，所以最怕的就是患者素體有熱，進補後造成身體不適，口乾舌燥，若有這樣的症狀發生，應該停止進補。熱的常見來源有二，一是長期熬夜晚睡，造成的陰虛發熱，另一則是嗜食烤炸辣，熱積在腸胃。所以素體有熱的病人應少食補，若有需要的話也需要再搭配一些滋陰、祛濕熱的藥物，才不會有所傷害。

中醫師在使用補法的時候，是很重視搭配的，不會一味的大劑量使用補陽藥，『陰中求陽，陽中求陰』、『無血無以補陽』都在揭示我們補陽不以獨的原則，所以一個人在進補的時候，應該根據個人體質，再輔以補陰、補血的藥物，效果才會好。

除了進補以外，適當的運動是很重要的，冬天氣溫低，開始運動前一定要做暖身運動，運動項目以慢跑、游泳、跳舞、太極拳較合適，運動強度以自身感到身體溫暖，熱汗微出即可，不必過度。以運動搭配進補，當然可以過一個暖呼呼的冬天。

主治專長:

一般內科：感冒、咳嗽、痘瘡、高血壓、糖尿病、體質調理

耳鼻喉科：過敏性鼻炎、慢性鼻竇炎、慢性咽喉炎、耳鳴

眼科：乾眼症、飛蚊症、眼睛退化、視力保健、黃斑部病變

肝膽腸胃科：胃食道逆流、胃潰瘍、胃痛、腹脹、便秘、慢性腹瀉

神經精神科：失眠、頭痛、自律神經失調、憂鬱

針傷科：腦中風復健、肩頸酸痛、下背痛、膝痛、媽媽手、腕隧道症候群、顏面神經麻痺



葛門 正診 航時 醫問 師表		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	上午	東區分院	東區分院	東區分院		東區分院	東區分院
	下午						
晚上	東區分院 202 診	東區分院			東區分院		

