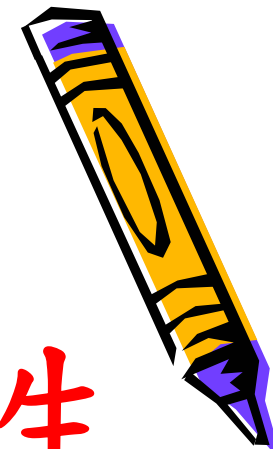


健康一「夏」保健養生



廖桂聲中醫診所

www.lkscmc.com.tw

廖桂聲中醫診所

中國醫藥學院畢業中西醫師

一九九二年西醫高考及格

前台北市立陽明醫院中醫科特約

前省立基隆醫院復健科醫師

中華民國中西整合醫學會專科醫師

主治：感冒、咳嗽、鼻過敏、

失眠、青春痘、皮膚病、腸胃病

婦兒病、心血管疾病、酸痛、

中醫、不孕及男科疑難雜症



- 地球人口過度膨脹所引致民生、工業、汽車等排放超量的廢氣及二氧化碳，引致地球持續暖化，使地球的氣候變化趨於十分詭異，酷寒酷熱接二連三，科學家說是大地的反撲、地球的溫室效應。科學家更預測今年夏天會有持續36-37攝氏度以上的高溫發生。

- 暑濕即是夏日病。因夏季炎熱，汗腺大開以致水分流失，體內電解質失調而引致突然悶倒、昏不知人、身熱煩燥、氣喘不語、肝火旺、失眠、頭痛、全身不對勁。此等病象統稱暑熱病，此外尚有暑瀉、暑痢、暑痧。





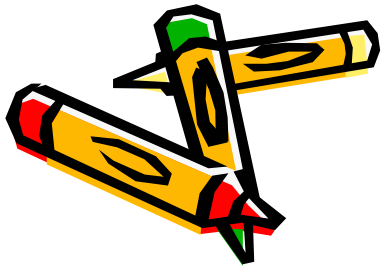
- 十四物勿等子，之定永涼了著
養暖常未、頻心糾要力。特別否還
「足非哭鉛易頻。它只能力。戲，眼鏡，此外和汗孔
的要見兒有輕涼。的遊太陽衣服清潔
出三勿者含可頭經法應的或太衣爽
提，兒八（不、兒做適動載的乾
甫暖小，砂內暖育的熱活適簿膚乾
春肚者胃硃之足套當寒間。涼皮
徐要六脾、週、一不抗時點。色持
代二，溫粉一暖，衣膚長三淺保
明，涼要輕兒肚涼穿皮下午適，
《暖胸者得小兒、二兒有日下著衣
論背心七勿者暖暖幼才烈到穿換
方要要，者十背三嬰，在點。常
源一五人九，中衣給服，避免一障，
病「之，）其穿母衣避十內澡，
兒：涼識乳屬」項父的要午白洗
小「頭未飲金。五少厚的夏中易勤泄
《法要或使重洗等不適炎是則應暢



1. 起居有常：

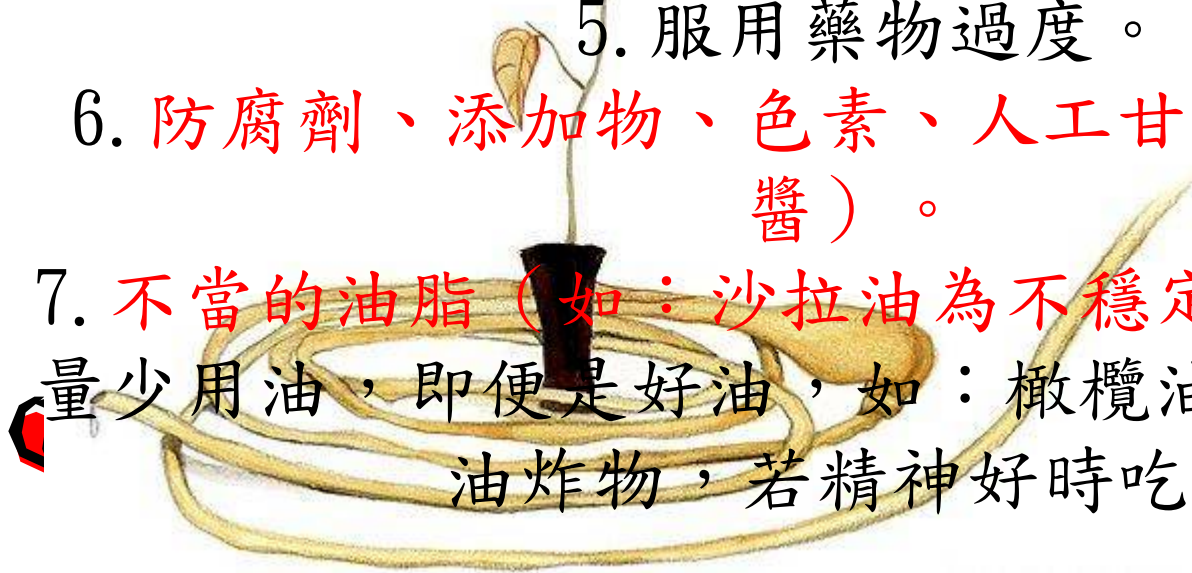
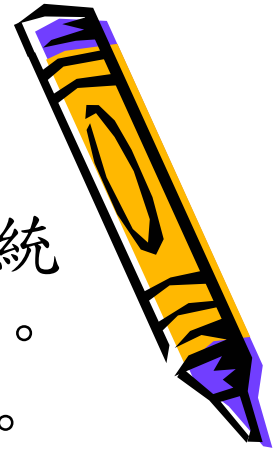
居有常起該從哪些方面做起？首先是睡好覺，睡覺時間以前認為「早睡早起，身體好」。其實應依四季變化而有所不同之起居養生生活；如《黃帝內經素問·四氣調神大論篇》：「春三月，夜臥早起。夏三月，夜臥早起。秋三月，早臥早起。冬三月，早臥晚起。」

秋高氣爽早睡早起，身體好。然而冬天因天氣寒冷，故宜早睡晚起，符合適應四時的養生之道。自然界變化規律，與之相應，要順應自然，所謂「法於陰陽，天人相應」，便可使人體所擁有的自然免疫力發揮到最大極限。反之，睡眠不足與免疫系統功能降低有關。如體內負責對付病毒和其他病媒的抗體細胞、細胞，數目會減少，生病機率即隨之增加。



肝的致命傷原因如下：

1. 晚睡晚起為最大致命傷。晚上9-11點為免疫系統（淋巴 排毒時間，此段時間應安 靜或聽音樂。晚間 11-凌晨1點，膽的排毒，需在熟睡中進行。凌晨1-3點，肝的排毒亦同。
2. 早上不排便。
3. 暴飲暴食
4. 不吃早餐 → 透支體力而不自知。
5. 服用藥物過度。
6. 防腐劑、添加物、色素、人工甘味（如：沙茶醬）。
7. 不當的油脂（如：沙拉油為不穩定油），烹調盡量少用油，即便是好油，如：橄欖油。疲倦時不吃油炸物，若精神好時吃。



2. 飲食文化：

不少在發育期或未發育期的小朋友，喜愛吃速食，如烤、炸、刺激食物及含磷、鉀、鈉的高濃度飲料，或者吃了不少蔬菜農藥殘留物和黑心製物，在在都是「傷腎」或破壞體內免疫系統的兇神惡煞之因子。《內經》謂：「飲食自倍，腸胃乃傷。」食納過多肉類、飲食不當，體質多成「酸性」，而「酸性」體質為萬病之源。

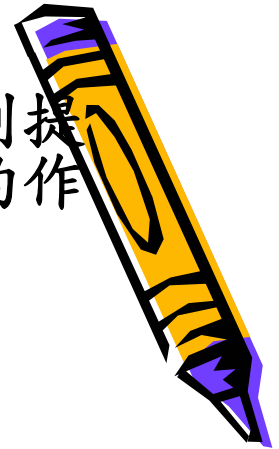
飲食宜降低食物油脂量並且注意清淡易消化：兒童夏季必須注意飲食營養和食品的清潔衛生。夏日宜吃清淡容易消化的食物，如綠色蔬菜、水果、瓜類、雞蛋及植物性蛋白最適合的營養及吸收。烹調應注意色、香、味以增進食慾，可適當吃一些粗糧(糙米飯)，以補充更多的微量元素。少吃含高糖的飲料、冷飲等。兒童大量喝這些冷飲易傷脾胃。此外，由於夏季溼熱的氣候環境適合細菌的生長和繁殖，食物極易腐爛變質，加之幼兒脾胃功能較弱，身體抵抗力差，所以夏季一定要注意飲食衛生，把好「病從口入」關，以防止腸道傳染病。



- 空腹吃鮮果。這樣水果會起到身體殺毒作用，起到提供身體能量，消肥減瘦作用，以及參與生化活動的作用。
>> 鮮果是重要食物。

- (台大醫院胃腸科王正一醫師的忠告)
蔬菜的排行榜

- 國內外科學家在研究開發抗癌蔬菜方面不斷取得新突破、新成果。通過對40多種蔬菜抗癌成分的分析與實驗性抑癌的實驗結果，從高到低排列出 20種對癌有顯著抑制效應的蔬菜，供大家參考。
- 其順序是：
 1. 熟甘薯98.7%
 2. 生甘薯94.4%，
 3. 蘆筍93.7%，
 4. 花椰菜92.8%，
- ● 蕎麥、燕麥：燕麥、蕎麥有三降，它降血壓、降血脂、降血糖，蕎麥裡含有18%的纖維素，有預防胃腸道癌症。

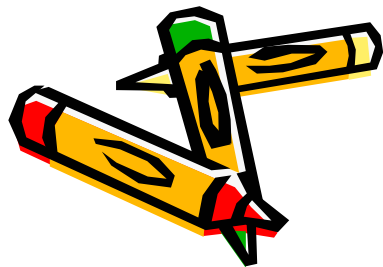


WHO年度健康食材榜出爐～ 地瓜、木瓜、鵝肉佔第一！

地瓜裡面所含的鈣質需要5個小時，才能被人體有效吸收
蕃薯的維他命E含量足足是糙米的兩倍！

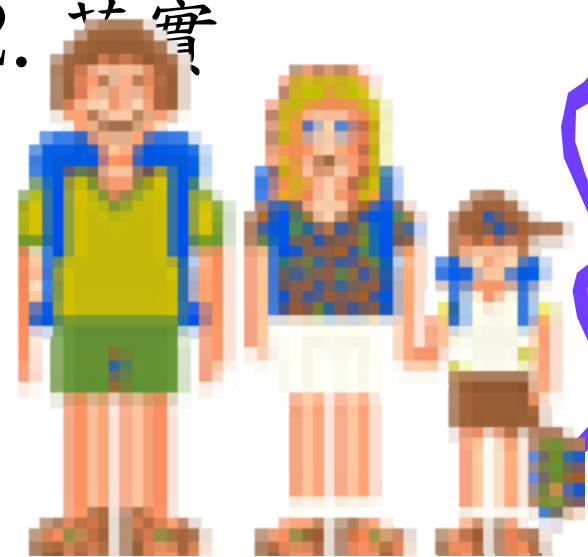
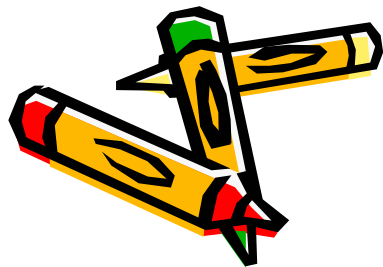
肉類方面，WHO建議的順序則是，鵝肉優先於鴨肉和雞肉，因為鵝肉和鴨肉的成分結構非常接近橄欖油，對心臟有益，而雞肉是人體最佳蛋白質的來源

<仙草乾>，這是一種叫做<鬼針>的菊科植物，亦稱為<咸豐草>，是把整株植物曬乾而成，亦可加工製成如布丁狀的黑色<仙草>，若是再加些蜂蜜與檸檬，再放到冰箱，不管是冷凍或冷藏，都是夏天消暑的美味聖品。



植物生命超強，延年益壽

- 一、旋花科：地瓜葉、菟絲子、牽牛花、川七菜…
- 二、蘭科：1. 天麻 2. 白芨 3. 霍山石斛
- 三、莎草科：1. 香附子 2. 荸薺。
- 四、睡蓮科：1. 蓮藕、蓮子 2. 芡實
- 五、銀杏科：1. 銀杏葉



科學精製漢藥 V

〈加味生脈飲〉



(人參)



(麥門冬)



(五味子)



(甘草)



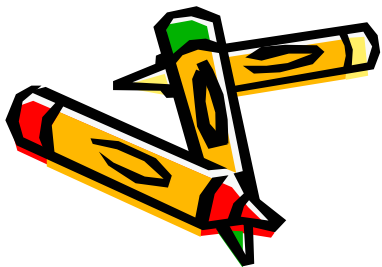
(大黃)

〈加味生脈飲〉有很奇妙且輕微的抗發炎作用,對身體具有豐富而完美的修復作用,可以增強我們的抵抗力,讓我們元氣充足而精神百倍,更有抗癌,養顏,美容,強化性功能,穩定血壓及血糖,降低膽固醇與三酸甘油脂,排毒,更可補充滿身大汗後流失的營養及微量元素,其美味可口,具有特殊的風味及獨特的營養價值,正是夏天容易口渴倦怠防止中暑的必備良品。



醒過來後喝一天五杯熱水完全排毒是個好習慣經過一夜的睡眠，則是有益的補充；這對於腸胃也起到了清理作用。

日本石原結實醫師提及「癌細胞怕熱」的觀念，他認為，現在醫學已非常進步，醫師也愈來愈多，癌症卻依然有增無減，其中一個很大的因素，就是現代人普遍體溫低下，因人體體溫降至35度時，正是癌細胞最活躍繁殖的時候，反之，當體溫達到39.6度以上時，癌細胞就會全部死掉。



癌症是一種從頭到腳都有可能發病的疾病，但**心臟、脾臟、小腸（十二指腸）**是發生**癌症**機率較小的**器官**。那是因為心臟雖只有體重的1/200，卻負責提供1/9的體溫；脾臟則是紅血球集中的地方（※註：脾臟的功能係破壞老舊的紅血球，將紅血球的血紅素與鐵分離，被分離的鐵可再度被吸收到血液中），同樣屬於高溫器官；而小腸要負責消化，必須經常活動，自然會比較溫熱，從這些事實可知，癌症並不容易發生在溫度高的器官





1. 水中毒

- 運動時以補充純水即可，若運動時間超過90~120分鐘，則可適量補充含有電解質及低醣類（約5%）的飲料，不要喝含咖啡因及酒精的飲料，因為咖啡因及酒精會增加排尿，反而使水分流失更快。而醣分太高的飲料會使血中胰島素增加，約30分鐘內會降低血糖濃度，不利運動表現。
- 喝水過多會造成問題，偶爾還會出現「水中毒」的現象。例如馬拉松選手在比賽中喝太多水，或搖頭族服用快樂丸後導致莫名的口渴，**都會降低血中鈉含量，造成「水中毒」，引起肺水腫、腦水腫，導致呼吸困難或嘔吐，甚至死亡。**



2. 腦中風後遺症

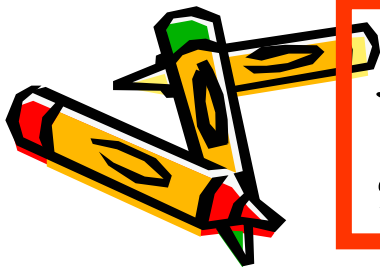
- 喝水過少會造成問題，年紀大且高血壓病史，易導致血液濃稠度太高，併發腦中風後遺症。天氣太熱，若又加上水分補充不足，容易造成血液黏滯度及血中膽固醇濃度增加，如果再進到冷氣房，心臟血管在溫差突然變大的情況下急遽收縮，心臟血管內膜就容易剝離，造成心肌梗塞。至於年齡降低，可能是這些壯年人沒有注意到身體狀況。



- 生物技術製成的「知母飲」組織細胞發炎，對抗病毒、消炎、修護的效果也非常好。特以治療對流感、新流感、SARS病毒、呼吸道病毒、腺病毒、單純疱疹病毒等。

知母飲（知母、大黃、甘草、黃連，水、酒各半，隔水加熱，淬取。

工欲善其事
必先利其器



• 3. 多汗症

☆ 身體排熱不良 不曬太陽仍
中暑

◎ 吹冷氣會中暑 溫差逾5度
毛孔速縮

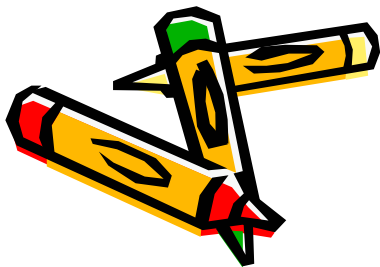
4. 尿道或腎結石

溫度過高人體容易大量流汗、水分蒸發快，如果沒有適時補充足夠的水分，原本就有尿道或腎結石病史的民眾，就容易復發

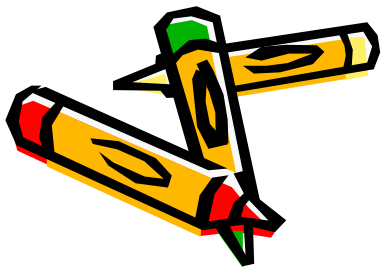
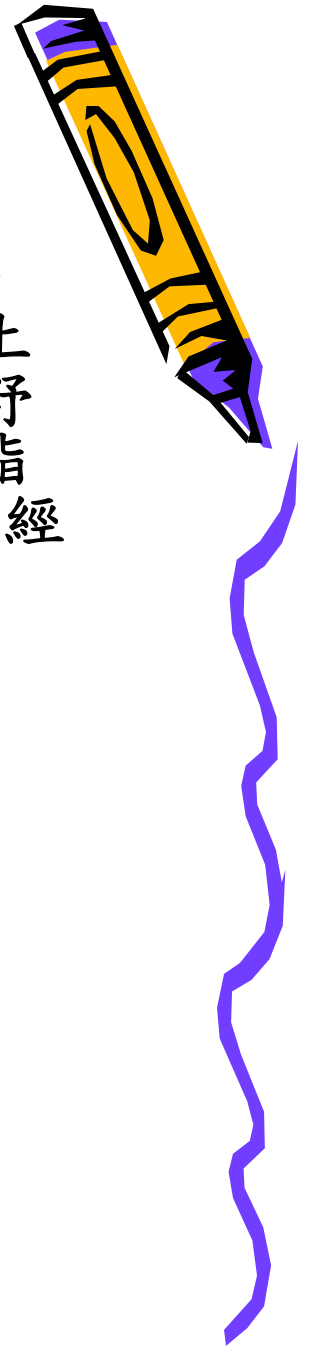


5. 皮膚癌 已被列入「10大常見癌症」之一。醫學報告早已明白指出，紫外線不僅會讓肌膚曬黑、曬傷，也是造成老化的元兇，當中的中波紫外線（UVB），正是引發肌膚紅腫、脫皮及曬傷的主因，而長波紫外線（UVA），則可達皮膚的真皮層，讓肌膚曬黑，甚至誘發皮膚癌，是引起肌膚老化的罪魁禍首。

- 紫外線會破壞皮膚的細胞，輕則造成長期傷害；使**皮膚老化、變厚、起皺紋及角質化**，**重則會令患上，或引致白內障和其它眼部疾病**，以及抑制免疫系統。



- 6. 蚊蟲咬傷。
- 7. 熱衰竭
- 陳姓男子大學剛畢業，身高170公分，體重80公斤，沒有病史；5日下午5點多，他和同伴在路上走著，突然覺得不適，他到陰涼處休息還是不舒服，同伴見他昏倒送到醫院急診室，他的昏迷指數8，躁動，意識混亂，控制體溫的中樞神經已經熱到「當機」，無法排汗，情況危急。
- 8. 腸道傳染病
- 9. 曬傷、痱子。
- 10. 丘疹 膿皰 發炎階段
- 化膿、囊腫
- 11. 牛皮癬
- 12. 異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、結膜炎。
- 13. 頭痛. 失眠症。



14. 受熱浪頻率與強度的急速增加 誘發熱中風與心肌梗塞 症造成死亡風險攀升兩成以上



- 溫度高容易影響人體的散熱系統與自律神經；尤其是暴露在高溫下，會造成血液黏滯度以及血中膽固醇的濃度急速增加，會使得這些原本健康就有問題的族群，相當容易因為熱浪來襲，導致誘發嚴重性病變、甚至死亡。**hs-CRP是著重在心臟血管疾病的預測！**中暑的患者皮膚是熱的，可以先移到陰涼處，並施以冰敷後送醫，但如果身體冰冷、胸悶痛、意識快喪失了，應是心肌梗塞或是中風，切忌將身體大幅移動，應立即打一一九緊急送醫。

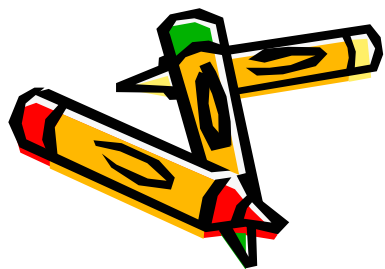


C-反應蛋白 (CRP, C-Reactive Protein) 是一種由肝臟生成出來的特殊蛋白，因為對肺炎球菌的C 多醣體，會有反應，所以叫做C反應蛋白。C-reactive protein (CRP) is a protein found in the blood, the levels of which rise in response to inflammation (an acute-phase protein).

- CRP檢測是否有助於醫師將病患區分為無需處方、之後再處方、... 若CRP檢測結果為**小於20 mg/L**，則建議醫師不要開立抗生素



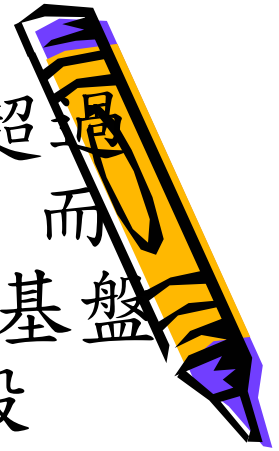
3. 少逸多勞：



• 第二、三名合計的心腦血管疾病，遠超過癌症的死亡率，所以，因動脈壁增厚，而使血管變窄，或喪失彈性的動脈硬化為基盤的心血管疾病，是一般人生命的最大殺手。

• II 尤其很多上班族，吃的是高卡路里、高脂肪飲食，加上身心承受的壓力又很大，且運動量明顯不足的情況下，導致罹患心血管這種慢性疾病者有愈來愈多的趨勢。

• III 根據他的研究，預防這類疾病發生的第一步是先從改善飲食生活開始。建議，多吃具有抗氧化作用抑制自由基的檸檬是不錯的選擇

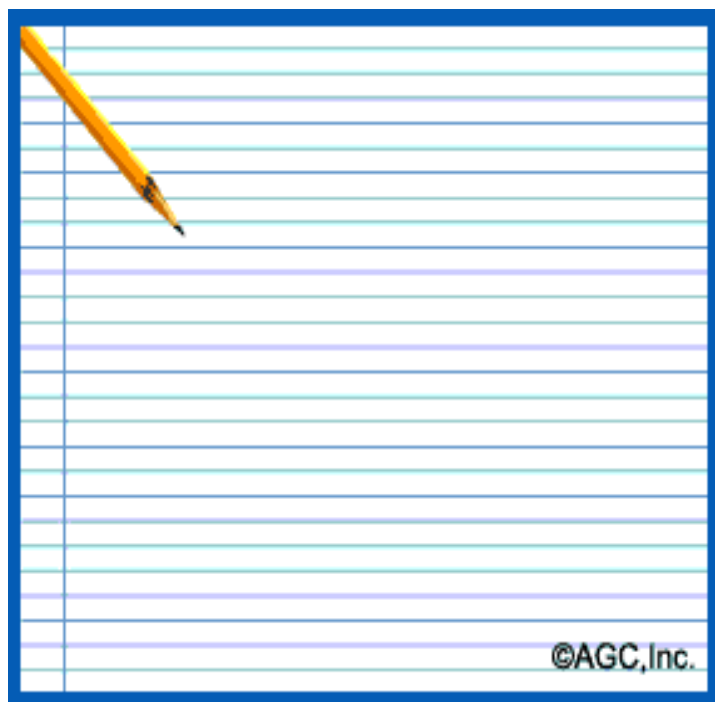




「上工貴在治未病」，這是中醫免疫治療學的預防醫學思想。中醫的養生措施可以增強人體內蘊藏的抗禦疾病能力。治於未病之時，既防病變，也指明預防是醫學的未來。

養生秘訣

起得早，睡得好，七分飽，常跑跑。
多笑笑，莫煩惱，天天忙，永不老。
日行五千步，夜眠七小時。
飲食不逾量，作息要均衡。
心中常喜樂，口頭無怨聲。
愛人如愛己，助人盡忠誠。
「忍」字養福，「樂」字益壽。
「動」字健身，「靜」字養心。
人生是過路客，處事勿太認真。



說好話、做好事、修
成正果

