中醫保健

中醫教你預防中風訣竅：救自己也救家人

文/葉慧昌（葉慧昌中醫診所院長）
圖/Adobe Stock

腦中風雖然可怕，並非無跡可循，只要平時多留意自身的狀況，提早治療，仍可擺脫其夢魘。



腦中風患者往往有血脂肪偏高、動脈硬化、血壓異常等心血管疾病。尤其在氣溫驟降，人體的交感神經興奮性增高、心跳加快、血管收縮緊張、血液黏稠度增高，這些血管彈性差、血壓不穩定的人，往往會經不起考驗，遽然發生腦出血或栓塞的意外，導致肢體麻痺、半身不遂，甚至因而死亡的悲劇。這不但是病人的痛苦及家屬的負擔，更是社會的嚴重損失。茲就傳統中醫對腦中風的預防之道，說明如下：

這些人要提高警覺

一般是中、老年人身體衰弱，經常有胸悶、頭暈、頭痛、頭皮發麻、眼花、記憶力減退、思緒突然中斷，手腳容易發麻，甚至有肌肉顫動、口角撮動、眼皮跳動等現象。若檢查發現血脂肪過高、血壓異常者，更需格外小心。另有一些人整天伏案用腦，情緒緊張、身體肥胖、缺乏運動與休息者，也須特別注意。

注意中風前兆 配合中西醫檢查

中醫「望診」與「脈診」頗有價值。望診方面可發現，這類病人在中風前，往往面色黯滯，伸舌時舌頭偏向一側，舌下靜脈曲張，周圍有網狀或點狀魚卵形出血，舌色絳紅或有瘀點。脈診方面則可見，由於患者多有動脈硬化，寸口脈硬度較高。一般而言，脈管硬者血脂肪幾乎長年偏高，經防治後，寸口脈的硬度可有相應改善。

除傳統中醫的望、聞、問、切觀察外，並應積極配合現代醫學偵測，如：血脂肪分析、心電圖、X光、超音波等檢查，以便及時治療。

保持血脈通暢 「活血化瘀」是關鍵

從傳統醫學觀點來看，腦中風與「痰瘀阻絡」有關。所謂「痰」，即病理性代謝產物，如：血濁或高血脂的堆積；所謂「瘀」，即「血路不通」。痰瘀阻絡造成動脈硬化、血壓偏高者，常出現面紅、頭暈、頭痛、失眠多夢等「陽亢」現象。

針對痰瘀阻絡，中醫治則爲化瘀通絡、豁痰瀉濁，如：溫膽湯、血府逐瘀湯等常用方，藥材有澤瀉、膽南星、三七、丹參、桃仁、紅花、水蛭等。若陽亢明顯，則以滋水涵木、平肝潛陽，並兼豁痰熄風爲主，藥方如：鎮肝熄風湯、滋水清肝飲、天麻鉤藤飲等，常用藥材有柴胡、白芍、生地、丹皮、夏枯草、石決明、牡蠣等，能改善血壓及神經症狀。

脂肪與雜質多的血液會影響血管彈性與血流順暢，不少中藥具降血脂功能，可改善循環，如：澤瀉、山楂、何首烏、黑芝麻、草決明、黃精、茵陳等，均被證實有效。

平日可將山楂加水煮後，放冰糖當茶飲，能擴張血管、利尿、降膽固醇；山楂與何首烏同煮，兼具養血與通便效果；高血壓輕微者可用乾菊花泡茶，或加枸杞同煮；草決明亦有降壓與通便作用，可煮後涼飲，或配菊花、麥冬同服。使用中醫保健法前，宜諮詢醫師，確定是否符合個人體質。

養肝平壓安神 保暖及穩情緒

情緒上不宜過度憂思悲恐，切忌暴怒，以防氣火上沖。不論腦力或體力勞動皆不宜過度，避免長時間持續工作。

氣溫驟降易誘發中風，故宜重視保暖防寒，切忌手足受凍。尤其清晨五、六點爲中風發病率最高的「奪命時刻」，應添加衣物，有外出運動習慣者宜先進食、暖身後再出門。

中年以上者應節制性生活，防止房事過度傷腎陰，水不濟火而誘發中風。有高血壓者不宜睡棉花或鴨絨枕，以免醒來頭昏，可改睡內充綠豆或加野菊花、軟通草的枕頭，較爲舒適。

飲食清淡有節 少油鹽 護血管

飲食宜清淡，忌肥甘厚味、暴飲暴食與酗酒。可多攝取高纖維食物，如：紅豆、黃豆、玉米、紅蘿蔔、蘋果、梨子、綠葉蔬菜及糙米飯。

預防動脈硬化，可多吃海苔、海帶、紫菜、干貝、茄子、芹菜、番茄能降血壓。

血壓高且痰多肥胖者宜多食海蜇皮、蓮藕、荸薺；若血壓高又體虛頭昏者，則食用富含蛋白質且能軟化血管的海參、干貝、淡菜，較爲合適。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）



簡單易做 古人的叩齒長壽功

文/潘妙娟 圖/Adobe Stock

「咯咯」地輕輕敲牙也可以強腎？這不是奇怪的傳說，而是一種流傳千年的養生法——叩齒。動作簡單，不花一分錢，卻被視為「強身固本」的第一步。

牙齒是腎氣的「晴雨表」

牙齒不僅是進食的第一關，更與腎臟、骨骼息息相關。叩齒就像替身體按下開機鍵，能喚醒氣血流動，強健牙齒與腎氣。中醫認爲「腎主骨，齒爲骨之餘」，也就是說牙齒是腎氣的「晴雨表」。當腎氣充足時，牙齒堅固潔白；若腎氣虛弱，牙齒便會鬆動、敏感、易蛀。因此，叩齒不只是護齒，更是間接強腎的一種方式。規律的牙齒撞擊能促進牙周組織血液循環，提升牙齦抗病力，讓牙齒「越敲越年輕」。

每天叩齒 腎氣滿滿氣色亮

叩齒的原理其實很科學。當上下牙齒輕輕碰撞時，震動會傳到牙齦與齒槽骨，這種溫和刺激可活化牙周細胞，使牙齦更有彈性。

叩齒的方法非常簡單：每天早晨起床與睡前各1次，先閉上嘴唇、放鬆心神，讓上下排牙齒輕輕相擊約36下。可先從後方臼齒開始，再換到門牙，節奏自然、不必用力。完成後，用舌頭在口中慢慢攪動，然後將產生的唾液嚥下。

唾液是人體的天然回春泉

唾液在中醫被視爲「金津玉液」，與精血同屬生命的基礎。《黃帝內經》曰：「脾歸涎，腎歸唾。」李時珍也認爲，唾液能滋陰降火、生津補腎、潤澤肌膚。現代科學則證實，唾液中的酶、免疫球蛋白與維生素等成分，可保護口腔免受細菌侵襲，對提升免疫力與延緩老化都有助益。

每天3分鐘 開啟長壽能量

晨起在微光中輕叩牙齒，靜聽那一聲聲清脆節奏，喚醒全身氣血的流動。這看似簡單的養生方法，每天花3分鐘叩齒，讓牙齒更穩、腎氣更足、氣色更亮。長壽養生之道，藏在每天的細節裡，每天堅持實踐叩齒，可敲出氣色與活力。

叩齒養生小叮嚀

- 時間與頻率：清晨醒來與睡前各1次。
- 次數：牙齒輕叩約30至36下。
- 動作要領：全身放鬆，嘴唇微閉，輕敲上下排牙齒，先叩臼齒，再叩門牙。
- 注意事項：叩齒後用舌頭攪動口腔，再將唾液吞下。

瘦瘦針快速減重 小心氣血虛弱代謝失調

文/黃星若

瘦瘦針雖能快速減重，但可能引發氣血虛弱與代謝失調。這類藥物透過抑制食欲與延長飽足感，達到減重效果，但也可能導致身體能量不足，進入所謂的「省電模式」，進一步影響生殖功能與毛髮生長。

近年來，俗稱「瘦瘦針」的GLP-1受體促效劑藥物掀起減重風潮，不少人期待透過瘦瘦針抑制食欲、延長飽足感，在短時間內達到理想體態。然而，中醫師提醒，快速瘦身的背後，改變的不只是體重數字，更可能牽動整體健康，需謹慎使用。

瘦瘦針讓身體進入省電模式

中醫師褚衍強說，瘦瘦針作用於大腦下視丘食欲中樞，直接降低進食衝動與飢餓感，放慢胃部排空食物的速度，大幅延長飽足感，是欺騙大腦與胃的荷爾蒙魔法，可抑制食欲，也會刺激胰島素分泌並抑制升糖素，避免餐後血糖飆升，減少脂肪囤積。

不過這樣的魔法背後，也隱藏著不可忽視的副作用。從國際研究與臨床觀察來看，快速減重可能伴隨腸胃不適、胃排空延遲與情緒波動等問題，若減重時缺乏營養與運動配套，也會造成肌肉流失、影響代謝穩定與身體功能。

快速減重常導致身體能量不足。臨床觀察因瘦瘦針副作用求助中醫的患者，主要以落髮、便祕、肌肉流失、月經不規則、陽痿或性欲低落等居多，以中醫觀點分析，這些變化是在使用瘦瘦針後精、氣、血、津液被過度消耗，身體能量不足會進入「省電模式」，優先維持基本運作，關閉非必要的奢侈功能，如生殖功能或毛髮生長。包括像是使用瘦瘦針後月經量減少30%～50%、排卵期縮短、經期延後，甚至更年期症狀提早出現等。在中醫的觀點，當瘦的速度超出身體負荷，脾胃虛弱導致氣血虛衰，就會造成月經紊亂、肝腎不足，反而造成生殖力下降、備孕困難。

中醫師表示，面對瘦瘦針帶來的腸胃不適或代謝失調，中醫調理能先以藥物達到快速減重效果，再由中醫接手調理體質、降低副作用與預防復胖。

褚衍強指出，當身體因爲快速減重而導致氣血下降，出現掉髮、疲倦或體力下降等情況，此時，中醫治療會以補氣血爲主，協助身體恢復正常運作。若是出現腸胃不適，臨床上常透過健脾胃的方式調理，協助身體恢復平衡，可以使用山楂、神麴等藥材改善胃排空延遲引起的不適，讓身體維持吃得下、排得順的健康代謝。也可透過針刺特定穴位改善血液循環，降低西藥的副作用。理想減重應建立在氣血充足與正常代謝上，而非單純抑制食欲。瘦瘦針並非萬靈丹，需在醫師監控下，搭配飲食與體質調理，才能兼顧瘦身與健康。

男性健康

男性40歲後陽氣大減？這樣補喚回活力

文/張明仁 圖/Adobe Stock

調整飲食、睡眠與堅持鍛鍊，這些都能讓陽氣慢慢回升，底氣自然隨之回來。

年過40歲的男性，開始出現這樣的經驗：早上鬧鐘響二、三次才爬得起來，下午開會就腦霧，晚上明明想運動，卻只想癱在沙發上滑手機。有人笑說：「以前是熬夜打球，現在是熬夜打呵欠。」其實，這些是身體在提醒你——陽氣在走下坡。

陽氣不足 身體在悄悄「變冷」

陽氣，是推動生命的火力。當火力減弱，整個人就像快沒電的電池：天氣一涼就手腳冰冷、睡不飽也提不起勁，甚至連心情都變得灰灰的。

《黃帝內經》提到：「陽氣者，若天與日，失其所則折壽而不彰。」沒有陽氣，萬物難以生長。

對男性而言，陽氣不足不只是體力下降，還可能帶來腰痠、記憶差、情緒沮喪等問題。研究指出，男性30歲過後，體內睪固酮每年平均下降約1%，這也解釋了爲甚麼「越來越提不起勁」成了不少中年男的共同寫照。

男人的根在「腎」

中醫講「腎藏精、主陽」，腎氣旺盛，整個人自然精神飽滿、有幹勁。反過來說，腎氣虛，就容易出現疲倦、腰膝痠軟、夜尿多、頭暈耳鳴等問題。

腎氣就像身體的電池，需要氣血來充電。當氣虛時，血流就變慢，人容易沒精神；而血虛則讓氣生不出來，臉色也顯得黯淡無光。這也是爲甚麼補腎不能光靠「壯陽藥」，而是要整體調理——從飲食、睡眠、運動三方面入手，慢慢把陽氣養回來。

讓陽氣回來的生活練習

1. 喝水「加寶」讓白開水變成補氣水

每天早上起床喝一杯「加寶水」——可以在白開水裡加幾顆枸杞、2顆紅棗、幾片黃耆，這樣可幫助補氣養血，提升免疫力。

2. 食補勝於猛補

想提振陽氣，不一定得吃補藥，可多吃能補氣養血的食材，例如：羊肉、烏骨雞、山藥、紅莧菜、紅豆、黑芝麻、海鮮等，這些都是天然的充電食物。

有時間的話，還可以煮一鍋四君子湯，能健脾益氣、幫助吸收，整個人也會比較有精神。

3. 動起來 讓氣血自己運作

運動是最天然的壯陽方。只要讓自己流汗，氣血就會活起來。不用太激烈，建議每週進行3次，每次約30分鐘以上的有氧或阻力運動，讓心跳明顯加快，氣血自然流通。

4. 早睡早起 讓陽氣有時間修復

晚上11點到凌晨3點，是肝臟修復的時段。這時若還在滑手機或追劇，等於在「耗陽氣」。

睡前泡個熱水腳、聽聽輕音樂、放掉白天的壓力，10點前準備就寢，讓肝臟有足夠的時間排毒。

懂得保養 回升陽氣

許多男性到了中年會懷疑自己：「是不是我真的老了？」其實不是老，而是身體的節奏改變了。年輕時可以仗著體力猛衝，過了40歲若仍不懂節制，很快就會讓身體的電力耗盡。從現在開始，調整飲食、睡眠與堅持鍛鍊，這些不起眼的小動作，能讓陽氣慢慢回升，底氣也自然隨之回來。

