

消暑去燥 古有名方「生脈飲」

資料來源：【台灣新生報／記者李叔霖／台北報導】

日期：2011/08/23

最近氣溫老是飆到三十五度以上，讓許多待在戶外的人都快中暑！中西醫師廖桂聲表示，**生脈飲是由古方「生脈散」演變而來，有人參、麥門冬、五味子等藥材，能預防中暑、消暑養生等好處，在炎熱的夏天飲用正當時，其中，人參能補元氣，生津安神；麥門冬能清心潤肺，益陰除煩；五味子有助於澀精固氣。**

廖桂聲醫師指出，生脈飲可讓夏日煩躁的心神得以感到神清氣爽，尤其是針對學生來說，要靜下心來唸書，絕對少不了這道方劑，因生脈飲有助於加強體力、增進記憶力，可以說是學生的最佳良伴，但為了避免讓人有喝藥水的感覺，只要將人參、麥門冬、五味子等藥材沖泡熱開水即可。

廖桂聲醫師進一步指出，使用「沖泡」的方式既簡單方便又安全有效，不必像傳統的方式，必須以小火燉煮幾小時，省了不少麻煩不已，所以生脈飲非常適合繁忙又想追求健康的現代人飲用，不過，方劑的功效不是服用二、三天就可立竿見影，而是要有耐心，至少服用三到六個月才能達到藥材的效果。

除此之外，還有一種生脈飲加味能養陰生津，益氣斂神，利尿降壓，

消暑解渴，做法跟沖泡的生脈飲不太相同，生脈飲加味含有人參五錢、北五味子八粒、麥門冬五錢、生甘草五錢、生大黃三分，做法很簡單，將所有藥材分別洗淨，然後一起放入鍋中，加水適量，煎煮取汁，冷卻後就可以當成飲料飲用。用法、用量與禁忌可向中醫師洽詢。

在烈日下曝曬過久或受到天氣潮濕悶熱所影響，人體汗孔宣泄不暢，進而刺激皮膚引起曬傷、紅斑等各種皮膚病，尤其是黑斑。廖桂聲表示，黑斑其實跟肝臟疾病或肝功能變化沒有太大的關係。

中醫認為，「斑」的形成因素通常跟生活方式有很大的關係，例如晚睡熬夜、勞慾憂思、焦慮不安、壓力大、容易發怒等，結果造成自律神經失調，引起臉部血液循環不良。此外，飲食不節制、抽菸、飲酒過量等，以及過度曝曬陽光都有著連帶關係。

黑斑主要是人的皮膚黑色素代謝不良，進而沈積在皮膚內所致，跟過度曝曬太陽（過度接受紫外線）有關，一旦產生後就不容易消失掉。

廖桂聲醫師進一步指出，其實民眾只要改變生活型態，譬如早睡早起、心情保持愉快、飲食有節制、不抽菸也不喝酒，自然就可以預防皮膚形成斑，但如果皮膚已經形成斑，就必須透過中醫療法調理膚質。

人體的毒素有百分之二十經皮膚排除，百分之八十由肝臟排除，所以皮膚生斑的人，不能夠隨便塗藥或服用藥物，藥物的禁忌，非人人適

宜，最好由中醫辨證論治、對症下藥才妥當，唯有如此，對皮膚問題才有極大的幫助。

辨症	共有症狀	主要臨床特點
心氣虛	面色不華、 眩暈、心悸怔忡、	□一般氣虛 □心氣虛 +□面白，眩暈◇心 胸憋悶，當心而痛
心陽虛	氣短、 脈結代。	9□四肢寒冷，肢冷◇大汗淋漓，肢腫面 浮 9 面色灰滯，青紫◇唇青◇神識昏糊◇ 脈微細欲絕 □心肺氣虛◇咳喘氣逆 □心腎陽虛◇形寒肢冷◇尿少，水腫
心血虛		眩暈、心悸、怔忡、失眠、健忘等症顯 著，舌質多偏淡、脈細無力。
心陰虛		五心煩熱◇升火、盜汗、舌紅脈細數
心火上 炎		□心煩◇舌尖紅、舌碎、口舌糜爛◇脈數 □心肝火旺◇急燥，易怒◇頭痛目赤 □心腎不交◇心煩失眠，口燥咽乾，面紅 升火，舌光紅、脈細數

		<input type="checkbox"/> 心火下移小腸時◇小便淋赤刺痛。
心痺		<input type="checkbox"/> 平時◇心悸，怔忡，神疲，氣短 <input type="checkbox"/> 主症：心前區隱痛，憋悶感 <input type="checkbox"/> 發作◇心絞痛◇面色青紫、出冷汗、脈微細欲絕



