

身心溝通工作坊 - 體溫與排寒篇

葉渭汶教練

應芬芳師傅



香港大學中國武術舊生會

重點內容

理論部份

- 體溫之影響
- 寒如何入體
- 寒氣一變了質的體液
- 得知寒濕重
- 排寒現象

實踐部份

- 減少寒氣侵入 / 保溫暖
- 祛寒
- 增加熱能

分享部份

理論部份



體溫之影響

- 血液：水 + 營養物
 - 體溫於正常溫度：血液流動順暢
 - 體溫高出 41°C ：肝、腎、腦發生功能性障礙
 - 體溫偏低
 - ◆ 毛孔關閉（減低排汗功能）
 - ◆ 血管過冷收縮
 - ◆ 血液流動速度變慢（容易產生積聚）
 - ◆ 血液生成變少
 - ◆ 痛症（不通則痛）
 - ◆ 濕重→心情壓抑、不舒展、身體沉重、乏力
- (1) 滯澀、淤堵
(2) 臟器供血減少
(3) 排汗功能減弱

寒如何入體

食物	生活習慣
太多寒涼食物	穿得太少、太暴露
太多寒涼藥物	睡覺時露背、露膀子、腳
冬天吃反季節蔬果	空調溫度過低
冬天吃清熱、解暑、降溫食物	冬天不保暖

寒氣一變了質的體液

寒氣入體時

- 身體好→生小病(感冒，打噴嚏，吐寒痰)
- 身體不好→不生病，積「寒氣」(e. g. 臉黑而乾)，肺虛
 - ▶ 身體化學反應釋放熱量對抗，未能處理的殘餘變成物質「寒氣/廢水及氣」積存身體
 - ▶ 身體有能量時，相反原理(還原)身體吸收大量熱能→由裡面寒出來→排出體液(e. g. 寒痰)及廢氣(e. g. 打噴嚏是凍的)

積聚點

- 頭頂、背後、胸肺
- 眼部下方一直延伸到腳趾
- 身體側面

得知寒濕重

- 面色：發白、發暗、發黑、顏色越暗→寒濕越重
- 舌苔：發白
- 反覆口腔潰瘍
- 口臭時舌苔發白
- 咳嗽時痰是稀白
- 流清鼻水
- 流涼汗
- 愛打噴嚏，特別早上起來或遇風時
- 感冒發熱，身體感覺是冷
- 經常腹痛和腹瀉
- 臉上長痘和斑
- 長濕疹，牛皮癬、白癜風
- 手腳長年冰冷
- 腳踝浮腫，代表腎虛、腎寒
- 四肢關節疼痛、頸肩酸痛、肩周炎、腰酸背痛
疼痛部位越多、時間越長→體內寒濕越重

虛寒體質

1. 內臟型虛寒體質

- 內臟虛寒、具有器官功能衰退的狀態(肚也冷冰冰)
 - 免疫力降低，荷爾蒙分泌減少、腸胃功能變差、月經不順、基礎代謝衰退、慢性疲勞等等(自律神經失調)
 - 酵素的活性就會變差
 - 即免疫力、荷爾蒙、解毒等作用無法順利完成

2. 末端型虛寒體質

- 手腳的血液循環不良，主要是以手腳的前端比較容易冰冷特徵

虛寒 = 熱量比較低的人，血液循環停滯不前的人

排寒現象

- 背後，經由膀胱經排出

- 整個肩脊痠軟或痠痛
- 後腦部位腫脹、頭痛、偏頭痛
- 喉嚨不適或咳嗽

[舒緩方法：在頭後、背部和前額刮痧，之後睡覺；剛開始頭痛時，喝沙示及曬太陽；喝桂圓紅棗茶再睡覺]

- 前面，經由胃經和大腸經排出

- 鼻塞
- 打噴嚏
- 流鼻水
- 腸胃不適，例如：脹氣、腹瀉
- 不停想吃零食，但大便（有時）不順暢

[舒緩方法：休養生息、喝桂圓紅棗茶]

- 肺臟

- 鼻塞
- 打噴嚏
- 流鼻水
- 容易咳嗽和發燒，呼出涼涼氣
- 眼白出現淡淡的藍色

[舒緩方法：休養生息、喝薑茶]

實踐部份



I. 保暖 - 日常生活

A) 穿著打扮保暖重點

- ◆ 不是穿厚重的上衣，在裡面多穿幾件，製作出一層又一層的空氣
- ◆ 重點式地讓具有大面積脂肪的部位保持溫暖(即腹部周圍、大腿、臀部、兩條手臂的內側)
- ◆ 保暖重點在下半身而非上半身(要促進腳部血液循環)
- ◆ 不要太緊妨礙血液循環
- ◆ * 貼身內衣以天然材料為佳(因為化纖產品→引起靜電→讓身體變冷)

I. 保暖 - 日常生活

例如：

- ◆ a) 脖：披肩/圍巾，高領衣服開口寬鬆的(因為如太緊會壓迫到脖子，妨礙血液循環)；
- ◆ 腿：絲質五趾襪+棉/毛襪開口寬鬆的，羊毛雪靴(因化纖產品透氣性較差，一流汗就會冷)，暖腿襪套；
- ◆ 臀：熱褲型四角褲，不穿束褲、用暖包；
- ◆ 手臂：襯衣要有衣袖子，帶一件上衣；
- ◆ 肚：肚圍，用暖包(肚臍底下和腰部)，短褲型內搭褲。
- ◆ 不可穿：小洋裝、涼鞋、低腰褲、束褲、緊身裙、高跟鞋，化纖靴子。

I. 保暖 - 日常生活

B. 洗澡

不應：只是淋浴，泡澡不應用過熱的水，洗澡後不應喝冷飲

可：半身浴 / 冷熱浴 / 泡腳 / 交替浴

◆ 在熱水裡做簡單的伸展操

重點：

- ◆ 泡澡
- ◆ 輕鬆泡澡38-40度
- ◆ 洗完澡後，迅速把水分擦乾，從下半身開始把衣服穿上
- ◆ 洗完澡後，不要馬上喝冷飲(喝溫水/常溫的白開水)
- ◆ 洗完澡後，稍微按摩一下

I. 保暖 - 日常生活

C. 睡覺

不應：凌晨12:00後睡，假日睡到中午，只穿短袖T恤和短褲睡，不關燈，無把頭髮吹乾，寢具和衣服的材質是化纖，飽飯3小時內睡

可：關燈，播讓人平靜的音樂，點香薰，睡前喝一口白開水，穿感覺舒服的睡衣及棉被，睡前小運動

- ◆ 睡覺環境打理好
- ◆ 深呼吸
- ◆ 讓腦子裡一片空白
- ◆ 一星期至少要有兩天比平常早一點睡

I. 保暖 / 減少寒氣侵入 – 簡單版

- 家居環境：冬天保暖，春夏抽濕
 - ✓ 衣服：選購用天然物料縫製的衣服，不太緊
 - ✓ 定要覆蓋足踝，膝頭，肚臍及頸，上半臂，腰，大腿；不要穿露背露臍服裝
 - ✓ 冬天穿厚褲，穿襪及厚底鞋
- 生活習慣
 - ✓ 冬天多曬太陽
 - ✓ 減少在冷氣間逗留；冷氣間睡眠，最好改穿長褲
 - ✓ 避免淋雨
 - ✓ 洗頭後即刻用風筒吹乾，避免濕頭吹風
 - ✓ 游泳：選擇沒有風的室內暖水游泳池、游泳前後喝一杯薑茶
 - ✓ 運動與按摩
 - ✓ 好心情

II. 祛寒方法

- 飲食：吃熱食東西，不吃喝冰凍生冷的食物或飲料；
- 冬季多吃羊肉、黃膳、蔥、薑、蒜、紅棗、薑茶等溫熱食物。
- 當進行能量付出高的工作時，喝桂圓紅棗茶／薑茶補充體力，並於當日減少其他活動及多休息。
- 家中常備薑茶→如受寒，立即喝
- 熱水涼- 大椎穴

《黃帝內經》的 驅寒氣：探鼻取嚏法

把紙巾斜角對摺，長的兩段搓成幼幼的紙捻，將兩個紙捻尖同時插入鼻孔後輕微撩撥鼻壁。如果紙捻尖能貼着鼻內上壁，刺激性更強更易打噴嚏。繼續刺激，直至如何刺激也不再打噴嚏為止。

III. 增加熱能

- 熱水泡腳
- 艾灸
- 曬太陽
- 熱水袋 / 紅豆包 / 米糠袋
- 熱食 / 熱性食物
- 運動 / 按摩
- 好心情

運動與按摩

不應：

- ◆ 不運動（不能在體內製造熱能）
- ◆ 椅子太高（因重量全落在屁股上，使血液循環不良）
- ◆ 翹腳（因血液循環不良及身體斜對脊椎骨和腰造成負擔引起腰痛）
- ◆ 一整天站着（血液往下流，形成虛寒和水腫）

◆

應：

- ◆ 日常生活要多站起來走動及背肌要伸直走動
- ◆ 按摩及運動手、腹、腳或全身，可使身體變暖

保暖的重點：

- ◆ 至少一個小時就要伸伸懶腰之類地動一下身體
- ◆ 距離不長就走路
- ◆ 運動的時候盡量大動作地運動到肌肉
- ◆ 鍛鍊的重點在於深層的肌肉而非表層的肌肉
- ◆ 註1：請看原著介紹之運動及按摩

心情

如生活一直處於不規則的狀態、人際關係處理不好，心情一直很煩躁、心裡頭累積了很多擔心的事，因腎上腺素及正腎上腺素會讓呼吸變淺，全身的血管收縮→血液循環變差

- 把上下班時間變私人時間（如聽音樂）
- 感覺倦就深呼吸
- 不要顧慮太多，想笑就大笑
- 運動出汗
- 接觸非日常的空間重新審視工作，至少一個星期有一天早點回家

飲食

不應：用餐時間不規則、狼吞虎嚥、暴飲暴食、每天喝多杯咖啡/綠茶等含有咖啡因的飲料、吃白砂糖的甜食及水果、生的食物、喝太多水

陰性食物(讓身體變冷的食品)

- ◆ 在地上採收的葉菜類、夏天採收的蔬菜
- ◆ 生長在南方的水果
- ◆ 白砂糖、麵包、白米、牛奶等白色的東西
- ◆ 註：(生菜/水果有很多調整腸內環境的酵素及促進血液循環，要酌量攝取)
- ◆ (小黃瓜/蕃茄，可以用鹽/加熱的方式使變成陽性食物)

陽性食物 (讓身體暖和的食品)

- ◆ 從地底下挖出來的根莖類
- ◆ 冬天採收的蔬菜
- ◆ 黑芝麻、牛蒡等顏色比較深的東西
- ◆ 梅乾、味噌、起司等發酵食品

飲食

中性食物

- ◆ 菠菜、高麗菜、麵粉、南瓜、紅蘿蔔、大蒜、糙米、生薑、白米、蔥、洋蔥、蓮藕、咖啡、威士忌、紅茶、黑芝麻、紅豆、油豆腐、醃黃蘿蔔、起司、黑糖、醋、海帶、昆布、鰻魚、墨魚、章魚

重點：

- ◆ 攝取高優質的蛋白質
- ◆ 攝取完整的食材
- ◆ 糙米
- ◆ 細嚼慢嚥
- ◆ 八分飽
- ◆ 多吃中及陽性食物
- ◆ 註 1：本書的陰陽食物屬性與其他書本不一致
- ◆ 2：有些食物(粗體紅字的)是書中有點自相矛盾的地方
- ◆ 3：如要一些日式食譜，請看原書

食療：南棗紅棗薑蛋湯 (Mrs Shirley Wong)

- ◆ 全部都是用1碗半水，燉1小時的湯/可供作飯。

材料：

- ◆ 去核紅棗(雞心棗最補，其他紅棗也可)約8粒(視乎個人口味)
- ◆ 南棗3粒(不用去核)
- ◆ 薑一大件(可驅寒、風、抗抑鬱) [用量視乎個人反應]
- ◆ 蛋一隻

◆

做法：

- ◆ 將薑(連皮)磨蓉
- ◆ 炒薑蓉至收水(成糊狀)和出味(才可發揮功效)
- ◆ 再加紅棗(去核剪碎粒)、南棗原粒，加水滾一會
- ◆ 放入燉盅
- ◆ 蛋蒸熟去殼，放入燉盅

環保抗寒

- ◆ 熱水袋，可放腰及大腿處，不會熱到流汗
- ◆ 紅豆包(微波爐加熱15秒，可保暖30分鐘)，可外出前放鞋子裡，每個50克
- ◆ 米糠袋(糙米120克，米糠100克，粗鹽30克)
加熱2分鐘(有滋潤的溫暖效果，因吸收了空氣中的濕氣與熱能同時釋放)

蒸浸腳 – 好處

按中醫指出，浸腳是通過熱力及微微出汗帶出以下的好處：

1. **放鬆**腿部特別是小腿的肌肉，使血液循環加快。
2. **疏通**腿上的經絡。腿部共有六對經絡運行，分別是膀胱經，膽經，胃經，肝經，脾經及腎經。
3. 由於腿部的血液循環加快，心臟的負荷**減輕**，從而減低患高血壓，心臟病及中風的機會。
4. **排出**廢物及寒氣。
5. **改善**睡眠質素，特別是那些因太緊張而引致的失眠，可透過浸腳放鬆身體。
6. 調節**體溫**。
7. 提高人體的**免疫力**：腿部是接觸地氣的身體部份，使之溫暖能預防濕寒之地氣進入身體。
8. **降虛火**。
9. 一年四季可達致不同的功效：
 - ◆ 春季：「生陽固脫」，即生發陽氣及避免過度外散；
 - ◆ 夏季：去除濕氣，代謝暑濕；
 - ◆ 秋季：潤肺；
 - ◆ 冬季：「丹田溫灼」，即下丹田(肚臍對下兩寸)產生溫暖的感覺。

所以中醫說天天堅持泡腳能增壽10年。

如何浸腳

方法一：一般浸腳法

- ◆ 一個面盆或高身桶加入熱水浸腳，
- ◆ 水最少要達到腳跟位置，最好是能浸到整條小腿。
- ◆ 最重要是保持水溫，
- ◆ 攝氏37度 - 45度。水溫只是參考性，因各人差異太大，
- ◆ 最標準的感覺是達致微微出汗的目的，
- ◆ 一般浸20分鐘左右。

(註：如想保持水溫，可覆蓋毛巾，其餘季節按各人喜好是否蓋毛巾。)

如何浸腳

方法二：北方人浸腳

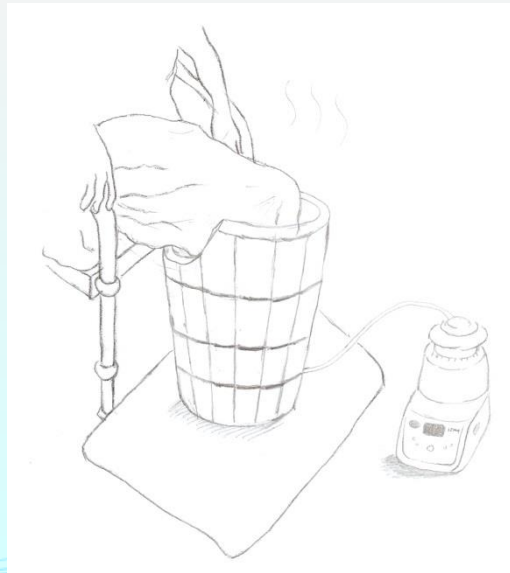
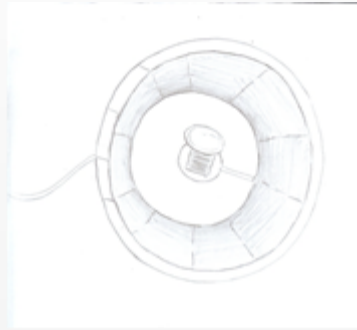
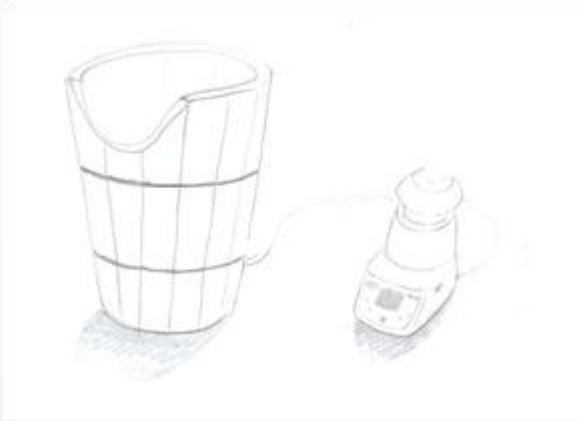
- ◆ 首先將一個木桶盛滿很燙的沸水，把雙腿平放於桶上，並用大毛巾覆蓋，讓蒸氣先蒸熏膝蓋和部份的大小腿，
- ◆ 當水溫下降到合適的溫度時，便將雙腳放進水中浸泡，那樣整條腿便會暖和起來。
- ◆ 一般養生，只用清水。若然身體有「風」，可煲一斤薑來蒸浸，又或是可按身體情況配藥煲滾後再加熱水做蒸浸腳。原來中藥不一定要吃的，可透過蒸浸的方法讓身體吸收。
- ◆ 另外南方天氣潮濕，所以居於南方的人多有風濕的問題。

如何浸腳

方法三：西藏人的藏藥蒸腳法

- ◆ 藏藥蒸腳的方法，是用一個高身的木桶，外接蒸氣機，藥粉則放置於木桶內的盒中，透過蒸氣機把熱氣打入盒中，將藥力發揮出來。雙腿也是放入桶中並上覆上大毛巾。
- ◆ 雖然溫度可以調校，但還是非常熱，並非任何人都可忍受到長達三十分鐘的蒸熏。
- ◆ 其實藏藥有全身蒸法的，可想而知有多熱呢！

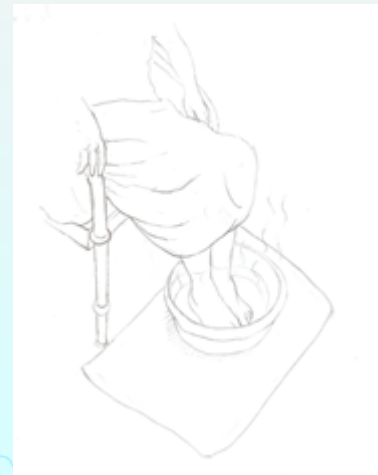
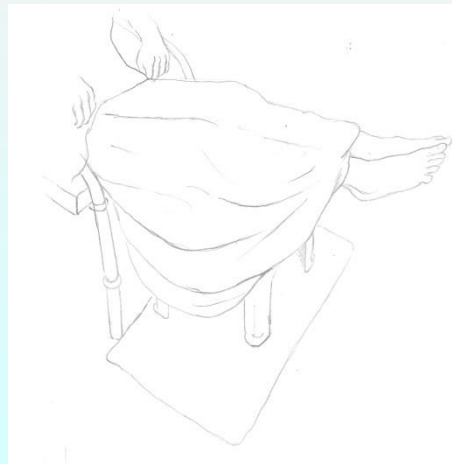
如何浸腳



如何浸腳

方法四：簡單蒸浸腳方法

- ◆ 煲一瓶一公升熱水，倒進面盆中，放在矮櫈上，
- ◆ 先蒸腿膝，後再浸足，



如何浸腳

方法四：省時環保浸腳法(眾長輩)

- ◆ 放置一大盆在腳下，利用沖涼的時間及水同時浸腳。

提示及常見問題

- ◆ 浸腳前後喝一杯**暖水**幫助排毒及補充水份。
- ◆ 飯前飯後**一小時**避免浸腳以免影響消化。
- ◆ **抹汗**及小心不要着涼，因為浸腳時及浸腳後毛囊會打開。
- ◆ 很多人喜歡將鹽放入熱水中，但我的中醫師和馬悅凌（2008）皆指這方法不好，馬悅凌說會傷害腎臟。所以如果我們能堅持每天熱水浸腳已經十分有效。當然如果你看過中醫，中醫按你的情況要你加草藥，你可按他們建議做，那可是調理。一般養生，**熱水**便可。
- ◆ 另馬悅凌（2008）提出最佳浸腳時間是下午**四時至五時**，因為是身體最長的陽經（膀胱經）的活躍時間，固於此時浸腳可加強陽氣，特別適合老人家及缺乏陽氣之人（筆者試過於此時辰浸腳，晚上教功夫時，覺得腿特別輕）。
- ◆ 浸腳時，筆者冬天時會將**手**也放進去取暖。另馬悅凌（2008）說有肩膊痛的也可以放手進去一齊浸。如果夏天時，筆者有時也會做十巧手，再刺激手上的六對經絡，加上腿上的六對，即一次可刺激全身十二對經絡！
- ◆ **留意雙腿變化**，可能發現最初大腿上有紅色的點點，狀似出疹，而腓窩位有網狀的情況出現。
- ◆ 有人會問那為何不全身浸浴或焗桑拿。個人來說，我試過全身浸浴，但覺得太熱、心跳太快，而且上身容易著涼。另外桑拿也太熱，所以我一定不會天天做。另外，中醫養生是十分平和的，因為要每天做，而中醫認為汗是心之液，不想一次過失去太多。而且一次過出太多汗亦會令人覺得很疲倦。所以較注重**濡汗**，即有少少出汗排廢物便可，而之後人應該是**精神**的。

免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍或網頁）。

溫馨提示

此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。

本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

參考書籍

- 吳清忠 (2010)。《人體健康手冊》。台北：達觀出版事業有限公司。
- 吳清忠 (2011)。《人體復原工程》。台灣：晨星出版有限公司。
- 馬悅凌 (2007)。《不生病的智慧》。中國南京：江蘇文藝出版社。
- 馬悅凌 (2008)。《溫度決定生老病死》。中國南京：江蘇文藝出版社。
- 中里巴人 (2007)。《求醫不如求己》。中國南京：江蘇文藝出版社。
- 曲黎敏 (2009)。《從頭到腳說健康》。中國：湖北長江出版集團。

<http://www.relativehumanity.com.tw/cm/cm12.htm>

<http://www.relativehumanity.com.tw/cm/cm30.htm>

- 原著:土井里紗編，賴惠玲澤(2013)。每天10分鐘，虛寒體質退散：告別虛寒!!!溫暖體質不生病。台北：台視文化