

# 冬寒導致身體保暖禦寒能力下降 中醫角度治療陽氣虛衰

## 健康人生

中醫以春溫、夏熱、秋涼、冬寒來概括四季的氣候變化。從中醫理論角度出發，人應該順應自然規律，因應時節而調整自身生活方式和節奏，從而保持健康的身體。在冬季，隨着溫度環境的變化，大家的生活習慣和飲食也會隨之改變，經脈臟腑等生理機能亦隨之變化，在這變化期間機體較易出現一些不適症狀，故在冬季手腳冰冷成為不少人面對的困擾。這現象不但影響日常生活，更可能反映身體潛在健康問題。



身體內部的溫暖機制便會受到影響，從而較易受到外在寒冷環境的寒邪侵襲。陽虛不只是出現惡寒症狀的問題，還可以影響整體健康。陽氣虛的患者在冬季受到的影響特別明顯，但如果放任不理，在其他季節也可能出現四肢冰冷、疲倦乏力等症狀。

### 結合常見證型異病同治

中醫學中的「陽氣」，是機體溫煦、推動、興奮、固攝和防禦外邪的功能。陽虛的症狀表現可以概括為「寒」及「衰」。臨床表現為精神不振，面色淡白，惡寒肢冷，腹痛時喜按，大便溏薄，小便清長，少氣乏力，舌質淡嫩，脈微或沉遲無力。

筆者將提及三種具代表性的、且在香港人生活中較為普遍的疾病的虛寒證型，進行深入剖析。

陽氣虛是一種機體失衡的表現，簡單來說就是身體的保暖禦寒能力下降。陽氣是人體溫暖的泉源，負責推動氣血運行、調節體溫以及抵禦外寒。

如果機體陽氣不足，



### 病案一：

#### 過敏性鼻炎（常年性，尤畏寒風發作者）

吳男，32歲；職業：文員。

2024年12月22日就診。患者自述每當秋冬轉季時易見鼻塞流涕症狀。現惡寒，無發熱，無汗出，無盜汗，眠可，神疲，鼻塞流涕量多，遇風寒時加重，頭痛，四肢冰冷，納食差，進食後無異常，大便一日數次，質爛，小便清長。舌淡，苔薄白，脈弱。

診斷：過敏性皮炎（鼻鼽）；證型：虛寒。

治法：溫陽固表，散寒通竅。

病案一中的吳男就診時以鼻塞流涕量多為主訴，另有惡寒、神疲、頭痛，四肢冰冷、納食差、大便溏薄等伴隨症狀，舌脈象皆為虛寒象，故判斷此為虛寒證。虛寒證型的過敏性鼻炎常於氣溫轉涼、進出冷氣房、接觸冷空氣時發作或加重，屬中醫

「鼻鼽」範疇，肺脾腎陽虛，衛表不固是其根本。本證型為素體陽虛，或久病耗傷肺氣，外感寒邪，寒邪直中鼻竇，故見鼻塞流涕量多、惡寒、頭痛。舌淡，苔薄白，脈弱，虛寒之象。溫陽固表，散寒通竅為主要治法，處方麻黃附子細辛湯合玉屏風散加減。

前方溫經散寒，後方益氣固表，攻補兼施。



▲ 麻黃可發汗散寒，宣肺平喘，利水消腫。

### 病案二：

#### 月經不調（經期延後、經痛喜溫）

何女，28歲；職業：小學老師。

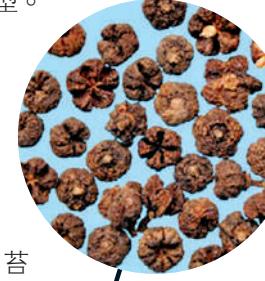
2025年12月8日就診。現惡寒，無發熱，汗出少，無盜汗，眠差，神疲，腰部酸痛，納食可，進食後無異常，大小便正常。脈沉，舌淡紅，苔白。

LMP : 30/10-5/11，量少，色暗淡，血塊 (+)，痛經伴腹部冷痛，疼痛分數為5分，熱敷及按揉腹部可減輕疼痛。

診斷：月經不調（月經後期）；證型：虛寒。

治法：溫陽散寒，養血調經。

病案二中的何女以月經延後為主訴，另有月經量少、色暗淡、有血塊、腹部冷痛、惡寒、腰酸等伴隨症狀，舌脈皆為虛寒象，故判斷此為虛寒證型。本證型為陽氣不足，陰寒內盛，不能溫養臟腑，氣血生化不足，沖任不充，血海滿溢延遲所致，故見月經推遲而至，量少；陽虛血失溫煦，故見經色暗淡；陽虛不能溫煦胞宮，故腹部冷痛，喜暖喜按；陽虛腎氣不足，外府失養，故腰酸無力。舌淡紅，苔白，脈沉，為虛寒之征。溫陽散寒，養血調經為主要治法，處方以溫經湯為主方加減，溫、清、補、消並用，為臨床調經常用之方。



▲ 吳茱萸可用於治療肝胃虛寒。

### 病案三：

#### 腹瀉（外感風寒後腹瀉）

陳女，27歲；職業：會計文員。

2025年12月8日就診。患者數日前運動時久受寒風後出現腹瀉症狀。就診時患者汗出少，無盜汗，無發熱，惡寒，四肢冰冷，眠差，易醒，神疲，納食差，進食後反胃，腹痛，瀉後痛減，腹瀉一日五至八次但大多在黎明前後，小便量少。平素工作壓力大。脈弱；舌淡紅，苔薄白。

診斷：腹瀉；證型：腎陽虛衰。

治法：溫腎健脾，固澀止瀉。

本證型為腎陽虛衰，外感風寒，不能溫養脾胃，運化失常所致，故見黎明前後腹瀉、腹部疼痛、瀉後痛減；惡寒、四肢冰冷、脈弱、舌淡紅、苔薄白，為脾腎陽氣不足之征。溫腎健脾，固澀止瀉為主要治法，處方四神丸合藿香正氣散作加減。前方溫腎暖脾，後方解表化濕。

從以上三個病案可見，異病同治是中醫學辨證論治原則的核心，不同疾病在發展過程中出現相同病理機制時會採用同一治法。

## 研究發現格陵蘭睡鯊可對抗心臟衰老影響

歐洲科研人員發現，壽命可達幾百年的格陵蘭睡鯊在年輕時就表現出明顯的心臟衰老跡象，包括心臟衰老標誌物的堆積等，但其心臟功能不受影響，表明牠們進化出耐受心臟慢性氧化損傷的能力。這項發現為改善老年人心臟健康的研究提供了新思路。

格陵蘭睡鯊是一種大型鯊魚，生活在北大西洋深海區域，生長緩慢，壽命可達400年以上，是已知最長壽的脊椎動物之一。意大利和丹麥等國研究人員組成的團隊詳細分析了6條格陵蘭睡鯊的心臟樣本。根據體長推算，這6條格陵蘭睡鯊的年齡均在100至150歲之間，處於性成熟階段，但仍非常年輕。

多項顯微鏡檢測發現，這些鯊魚的心

肌細胞纖維化程度普遍較高，牠們的心臟還大量堆積了兩種與氧化損傷相關的物質，分別是脂褐素和3-硝基酪氨酸。

對人類和大多數脊椎動物來說，上述現象都是心臟衰老的典型標誌，意味着心臟泵血功能下降、發生心力衰竭風險上升。但這幾條鯊魚被捕獲時均健康狀況良好，生理功能並無異常，心肌細胞富有活力。

研究人員表示，這項發現意味着在漫長的生命周期裏，格陵蘭睡鯊的心臟像其他動物一樣會衰老，但牠們進化出了能夠耐受心臟慢性氧化損傷的能力，長期維持心臟功能。這種心臟衰老並未導致心臟功能衰退的獨特現象，表明格陵蘭睡鯊對衰老的適應能力對其達到超長壽命可能起到關鍵作用。



▲ 格陵蘭睡鯊是已知最長壽的脊椎動物之一。

## 冬季養生食療建議

飲食對於虛寒體質的調理有巨大的幫助，我們應根據食物的寒熱屬性來選擇適合的食材。建議冬季選擇溫熱性食材如羊肉、生薑、紅棗等，溫補陽氣。同時，避免進吃生冷物以免損耗陽氣。此外，藥膳與養生茶亦是養生方法，既能補腎助陽、調理氣血，又能緩解冬季的寒邪。以下為推薦的湯水與養生茶：

### 一、藥膳篇

#### 當歸生薑羊肉湯

材料：羊肉半斤、當歸15克、生薑30克，燉煮至爛熟，調味食用。

功效：溫補散寒。



▲ 溫補散寒的當歸生薑羊肉湯。

#### 葱白紅棗雞湯

材料：雞半隻、葱白（連鬚）5根、紅棗8枚、生薑5片，煲湯飲用。

功效：溫中散寒，通陽益氣。



▲ 溫中散寒的藥膳，需要的材料有：蔴苓、蓮子、芡實、山藥。

### 二、粥品篇

#### 四神健脾粥

材料：茯苓15克、山藥15克、蓮子15克、芡實15克、粳米60克、生薑數片、少量肉桂粉。

功效：溫陽健脾。



▲ 製作四神健脾粥需要的材料有：茯苓、蓮子、芡實、山藥。

### 三、茶飲篇

#### 薑茶

材料：老薑切片，紅糖少許，沸水沖泡，頻飲。

功效：溫中散寒止瀉。



▲ 薑茶有助溫中散寒止瀉。

## 堅持運動或能減輕壓力的長期傷害

芬蘭奧盧大學參與的一項研究顯示，成年人較少的體力活動與較高的壓力負擔存在關聯，堅持運動可能有助於減輕長期壓力帶來的身體傷害。

奧盧大學日前發布公報介紹，體力活動有助於改善身心健康早已為人所知，但運動量的變化與中年時所累積壓力的關聯尚不明確。為此，該校研究人員參與的團隊以3300多名1966年出生的芬蘭人為研究對象，調查他們31歲和46歲時的閒暇時間體力活動水平，並測量了他們46歲時的「適應負荷」，該指標可反映長期壓力對機體造成的累積負擔。

按照世界衛生組織的體力活動建議，研究對象被歸類為穩定不活動組、活動增加組、活動減少組和穩定活動組。研究顯示，與穩定活動組相比，穩定不活動組與活動減少組中年時的壓力負擔更大，且穩定不活動組尤甚；活動增加組與穩定活動組的壓力負擔則無顯著差別。

研究人員認為，這表明在成年期保持規律運動，可能有助於抵禦長期壓力對身體的負面影響，同時為將運動納入壓力管理提供了新依據。相關研究已發表在學術期刊《神經心理內分泌學》上。

新華社