

# 身心溝通工作坊 - 體溫與排寒篇

葉渭汶  
副會長暨教練

應芬芳師傅



香港大學中國武術舊生會

# 內容

- 體溫之影響
- 寒如何入體
- 寒氣一變了質的體液
- 得知寒濕重
- 減少寒氣侵入
- 祛寒方法
- 排寒現象

# 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  $41^{\circ}\text{C}$ ：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

# 減少寒氣侵入

- 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
- 生活習慣
  - ✓ 定要覆蓋足踝，膝頭，肚臍及頸，不要穿露背露臍服裝
  - ✓ 冬天穿厚褲，穿襪及厚底鞋
  - ✓ 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

# 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

## 《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。



# 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]

## 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

- 中里巴人(2007)。《求醫不如求己》。中國南京：江蘇文藝出版社。

## 溫馨提示

因版權問題，本筆記之文字及圖片，  
只供個人溫習或分享之用  
本筆記不可用作商業用途或放於網上流傳

## 參考書籍

- 中里巴人(2007)。《求醫不如求己》。中國南京：江蘇文藝出版社。