

## 腹寒 春天暖不起

寒、是造成女人身體衰老的「頭號殺手」，許多體質偏寒的「冰美人」，手腳冰冷，腹寒造成氣滯血瘀，不僅循環代謝變差，免疫力降低，還容易出現腰腹痛、經痛，加速氣血損耗，易衰老，子宮肌瘤和不孕症的機會也相對地增加。

中醫認為，脾胃喜暖而畏寒，我們每日所吃的食物，在脾胃中經過消化酶轉化成營養物質——氣與血，血是滋養女性最重要的物質，氣有助血的推動。一旦腹腔溫度低，消化酶的作用相應變弱，食物就難以轉化成營養物質和氣血，因而造成腹寒。

腹寒，春天暖不起，從下身升上胃腹的氣血就會薄弱，夏天一來，胃腹不足的氣血進一步升上上身，胃腹就被掏空了，變得氣血空虛，形成中寒，繼而造成飡洩。飡，「餐」也。飡洩，餐洩也，即是食物洩瀉了出來，食物連着水分依據地心吸力往下走，胃腹變得更虛寒、更薄弱。

患有婦科疾病的女性，如子宮卵巢囊腫、痛經，她們通常都是下腹部溫度較低。都市人飲食不節制、經常吃生冷食物，都易患腹寒。另外，中央肥胖人士也屬高危。

中醫成因有三，一、胃陽不足：多因居住環境寒冷，熬夜或因過勞或情緒不穩、易怒、大病、久病、產後或長期病患者等，損傷了身體陽氣，使得人體脾胃受涼及勞累，寒邪過盛而出現的胃內寒凝氣滯，導致脾胃發病或慢性胃炎、潰瘍等反覆發作。二、飲食不當：嗜吃寒涼食物，刺激胃壁，使寒氣襲胃，由於胃壁長時間處於痙攣狀態，使胃壁組織增厚，血管痙攣，經絡堵塞，造成血液循環受阻，胃內充滿大量氣體而造成胃脹、胃痛、腹寒和腹痛等。「胃不和則臥不安」，由於胃部疾病會直接影響到神經的紊亂，又會造成失眠多夢，寢食不安。三、憂思傷脾：思慮太過會損傷脾胃功能，令臟腑出現功能性障礙，氣血循環流通不暢。

### 腹寒後遺症

宮寒：即是指子宮虛寒。中醫認為，「女人十有九寒」，腹部有很多重要經脈穿過，腹腔、盆腔內的血液佔人體血流約 70% 左右，從物理學原理來看，熱脹冷縮，如果腹寒，令經絡與血管收縮，造成經脈氣血瘀滯不通，毒素排出的速度自然變慢，久之造成滯留，損害健康。

子宮是孕育生命地方，如果長期毒素淤積無法代謝出去，不但難懷孕，即使成孕了，孩子也會比較不健康。宮寒的典型症狀主要表現在婦科病、月經異常、下腹寒冷以及中央肥胖等，而下半身着涼會直接導致女性宮寒。

腹部容易形成結節異常點：腹部是先天陰經聚合的地方，稍不注意，腹部很快就會成為脂肪、痰濕瘀毒的集結地。並有機會形成脂肪瘤、肌瘤、一切良或惡性腫瘤、痰濕結節、各種血痣、黑痣、色斑、過敏、皺紋等異常反應點，而這些堵塞點會嚴重影響經脈氣血不通。

腹部愈寒肚子愈大：寒則凝，凝則聚。腹部受寒，脂肪凝聚堆積，把經脈堵塞，身體就會肥胖起來；如此形成惡性循環，腹部愈來愈寒，肚子愈來愈大，結節、脂肪瘤、腫瘤也會愈來愈大。

針灸治療：針刺中脘、氣海、關元、天樞及三陰交等穴，以平補平瀉的手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，七次為一療程，能有效暢通血脈、補中益氣和溫經散寒。

本草醫藥坊