

2019年8月26日

[譚莉英中醫師 婦仁醫見](#)

中風與洗澡方法

近日，疲弱的經濟氣氛籠罩下，對很多市民來說，不但造成生活困擾，還影響健康質素，**Eva** 便是其中一人。

Eva 是資深金融從業員，無論是國際或本土的經濟波動，都與她的工作和生活息息相關，所以，近日市場的氣氛，實在令她身心俱疲。

Eva 習慣每天早上來個輕沐浴，好讓靈魂得以喚醒。

一日，她如常起床，發現自己一身汗，原來正在造噩夢，幸而被鬧鐘吵醒。既然身熱汗出，她乾脆來個冷水浴，好讓身心靈清爽一下。

針灸通經活絡

突然撲通一聲，她昏倒了。

醒來後，發現自己身在醫院，丈夫坐在床邊，伏在床欄，似是睡着了。**Eva** 感到頭痛異常，且手、足沉重，想動手拍一拍丈夫，發現右手動不了。異常驚嚇下，本能反應馬上大叫丈夫，不幸地，只能發出呀呀聲響。

丈夫被聲音叫醒，然後告訴 **Eva** 她中風了，現在已過了危險期，話仍未完，**Eva** 已哭成淚人。

兩周後，**Eva** 出院了，由丈夫陪同下前來針灸佐以內服中藥治療，進展情況令人滿意。

Eva 在針灸治療完成後，努力地練習走路，她丈夫看着 **Eva** 的狀態大有進步，於是問：「譚博，何解針灸治療中風效果會那麼快？」

我答：「針灸能通經活絡，將氣血帶動到局部組織，讓組織重生，同時提升臟腑功能，好等臟腑氣血為機體不停地加油。世界衛生組織已經證實，針灸是治療中風的有效方法。」

Eva 丈夫續道：「何解很多時都聽到有人昏倒在浴室？當中風突然出現時，我們當然不能自行處理，有什麼預防方法呢？」

淋濕由腳底開始

我答：「洗澡時摔倒後中風的個案其實很多，問題在於沐浴的方法錯誤了。洗澡時，不要先洗頭，要先清洗身體其他部位。這是因為當頭部潮濕和寒冷時，血液將湧向頭部讓頭部取暖。如果本身有血管阻塞、硬化或收窄，很可能會導致血管破裂，繼而引發中風。尤其是早上剛睡醒，血液循環未暢，血液黏稠度高，機體性能仍未熱身的情況下，就更加危險，**Eva** 便是其中一個不幸者。

淋浴的次序應該是：

1. 淋濕先從腳底開始。
2. 小腿。
3. 大腿。
4. 腹部。
5. 肩膀。
6. 暫停 5 至 10 秒。

我們會感覺像是有蒸汽/風從體內溢出來似的，然後像往常一樣照常洗澡。

沐浴方法錯誤導致中風，就像一個裝滿熱水的玻璃杯，然後用冷水填充，它會發生什麼事？玻璃會破裂。就如我們的身體，血管破裂了。

這就是為什麼我們經常看到有人突然摔倒浴室。由於錯誤的沐浴方法，可能會中風，或導致偏頭痛。

以上的沐浴方式適合所有年齡層，特別是患有糖尿病、高血壓、膽固醇高出正常水平和偏頭痛的人。」

作者為註冊中醫

info@tam-ec.com