

## 夏日水腫

Clara 訴苦：「這是一個讓女人衣汗津津的季節，本應是瘦身旺季，沒想到身體卻出現了臃腫現象，S 曲線絲毫不顯，原來這就是身體水腫惹的禍。」

我答：「在這個骨感美依然當道的時代，水腫無疑是女人在夏日的美麗剋星。這種身體狀況，與炎熱的天氣導致身體循環受阻有很大關係，加上很多女性經常保持同一個姿勢不變，容易引起經絡受阻，體表血管擴張，體內的水分無法正常排出，從而出現水腫現象。這樣一來，整個夏天都會有腫脹的感覺，整體形象分數大跌。」

Clara 點頭同意：「豈止形象分數大跌，就連心裡素質亦跌至谷底。從中醫角度看，何解會出現夏日水腫？」

我答：「中醫認為造成水腫常見的原因有：肺氣虛、肺氣不宣、脾失健運、腎氣虛損和氣滯血瘀。」

- 1.肺氣虛**：肺主氣(指呼吸的生理功能)，氣行則血(水)行，氣滯則血瘀水停，體內的水透過肺主氣的推動才有辦法運行，舉例透過運動可以加強心肺功能而增強肺氣，因此才會流汗；缺少運動而肺氣虛的人，體內水液流動不順且因為較少流汗，所以比較容易導致水腫。
- 2.肺氣不宣**：肺氣不宣代表肺部的生理功能出問題，臨床上外感風邪(風寒、風熱、風濕)入侵肺部(即感冒)所導致的肺氣不宣，也是引起水腫的常見原因。
- 3.脾失健運**：脾主運化，運化水濕及食物中的營養，脾位於中焦，在人體內的位置及功能就像植物的土壤一樣，人進食後透過胃的消化吸收才能產生足夠的能量(氣)，再加上脾的運化，才能將水及養分運送到身體各部位以供人體使用，如果脾胃虛弱而導致脾的運化失常，水液就無法運行，繼而導致水腫。
- 4.腎氣虛損**：腎主水、腎主二便，人體內多餘的水份透過腎臟將其轉化成尿液而排出體外，腎氣虛損的人小便不利，體內水分無法排除，自然就會導致水腫。
- 5.氣滯血瘀**：過勞、外傷或勞損導致瘀血阻塞經絡，繼而造成瘀塞和水腫。

## 解決辦法

針灸：針刺中腕、列缺、合谷、足三里和三陰交等穴，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，可利水消腫、排毒減肥和益氣健脾，使在體內之水邪得以從二便分消。

淨血：用皮膚針於水道穴輕輕叩刺，待表皮有少許破損後，外塗中藥利水消腫、化瘀排毒藥液，再以負壓將瘀血抽離，除可瞬間消除水腫外，還可減少毒素與脂肪細胞的堆積。

本草醫藥坊