



❌ 冬季養生首重養腎！滋陰補陽，潤養五臟！ ❌

奇美醫學中心建議：可用吹風機吹湧泉穴與大椎穴怯寒

奇美醫學中心中醫部總醫師 許芳綺

案例：『12歲小祥，平時異位性皮膚炎的症狀控制良好，然而一到了冬天便惡化，搔癢難耐，故至奇美醫學中心中醫部總醫師許芳綺門診求醫。許總醫師診察後發現小祥的皮膚偏乾、脫屑，且有不少抓痕，喜歡泡熱水澡與吃當歸鴨，因此開立了養陰清熱、止癢的科學中藥與外用紫雲膏，並囑咐小祥別再泡熱水澡，並於洗完澡後，將凡士林與不含香精的乳液混和來保濕，以輕拍方式代替指甲抓癢，經過2週治療後，小祥的皮膚症狀穩定下來。』

常言道：「春生夏長，秋收冬藏。」此乃自然界萬物運行的真理，每當「立冬」一到，自然界呈現陰盛陽衰之貌，此季節枯枝漫天、蟲獸冬眠、晝短夜長、氣候寒冷、早晚溫差大，人們的作息勢必要順從自然，方能保持身體的健康。

冬季早晚溫差大，易使心血管及呼吸道疾病發作



奇美醫學中心中醫部總醫師許芳綺門診照

奇美醫學中心中醫部總醫師許芳綺

指出：由於冬季早晚溫差大、氣候寒冷與乾燥，容易使心血管疾病與呼吸道疾病發作，平時要注意保暖，尤其是四肢末梢、頭面、脖子等部位，早卧晚起，以待陽光，尤其是老人家，剛起床時不要馬上離開溫暖的被窩，先在被子裡動一動，待身體較

暖和再起身，床邊最好放置保暖的外套與毛線帽，起身後馬上穿戴，才不會因為溫差太大而引發中風、氣喘等；而冬天天氣較嚴寒，因此建議晚上在 11 點以前入睡，早上太陽出來後再起床，寒流來的時候，可用吹風機吹湧泉穴與大椎穴保暖；平時可在有溫暖陽光的時候進行緩和運動，例如：散步、瑜珈、太極拳及八段錦等，讓陽光照拂在後頸大椎穴與後上背，養護自身陽氣。

Conclusion

冬季養生首重養腎，多吃黑色溫養食物，養血潤膚！

奇美醫學中心中醫部總醫師許芳綺說明：中醫認為，冬季與腎相對應，在飲食上可攝取一些補腎及溫養的食物，例如：黑芝麻、黑木耳、海帶、堅果、南瓜、桂圓等，若要冬季進補則建議經由專業中醫師根據體質來開立適合的藥材，由於現代人的營養往往過剩，不一定需要當歸羊肉湯、十全大補湯、八珍湯來大補氣血，若是平常工作與生活

勞心勞力、熬夜而使得自身的體質是陰虛陽亢的話，就不建議吃這些容易上火的補湯，可以改選性質較平和的四神湯，以免補錯更傷身；而當感冒、皮膚發炎紅腫搔癢、生理期的時候也是不建議進補的。

擺脫冬季癢！體內、外調理著手，才能治標又治本！

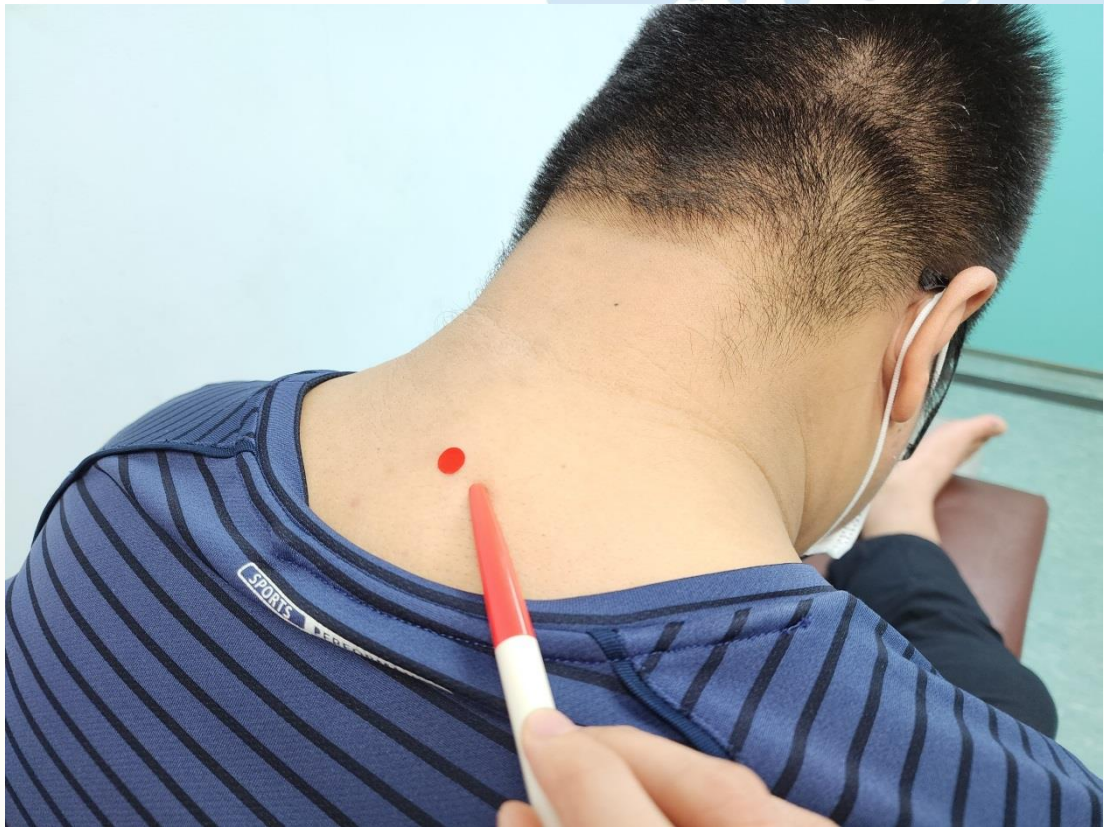
奇美醫學中心中醫部總醫師許芳綺表示：冬季的氣候偏乾冷，在疫情期間因酒精使用過度或是泡溫泉、洗過熱的熱水澡及過度搓洗，都可能造成皮脂腺分泌的油脂消失，也容易讓皮膚中的水分散失，導致冬季出現搔癢情形，嚴重搔抓造成的傷口還可能引發蜂窩性組織炎等細菌感染問題！對於異位性皮膚炎的病人而言可能還會讓病況惡化，因此更要重視保濕，保護皮膚、減少刺激。



奇美醫學中心中醫部總醫師許芳綺建議：冬天天氣較嚴寒，因此建議晚上在 11 點以前入睡，早上太陽出來後再起床，寒流來的時候，可用吹風機吹湧泉穴與大椎穴保暖

然而塗抹藥膏或是消炎止癢藥物只能治標不治本，根本治療要從身體內在調理著手改善，依據不同病人的體質開立適合的中藥，搭配潤膚、止癢的紫雲膏來修復肌膚，並提醒病人，感到皮膚乾燥時可擦無香精的潤膚乳液來保養，以內外並治達到標本同治之效。

奇美醫學中心中醫部總醫師許芳綺呼籲：中醫認為「冬不藏精，春必病溫」，因此我們在冬天需要重視養生來收藏精氣，等到來年春天才不會因為自身正氣不足，而容易生病！



紅點處為大椎穴



紅點處為湧泉穴

奇美醫療財團法人

奇美醫院



耳鼻喉部

許芳綺 總醫師

專長

中醫一般科、皮膚疾病等。

門診時間

星期	一	二	三	四	五	六
上午				●	●	
下午		●	●			
晚上	●		●			