

# 中醫調理天氣病 平衡身心安然換季

文／中醫部 中醫內科 醫師 唐萱庭

**醫**師，寒流來了，我的膝蓋又開始痛了」、「一到梅雨季，濕疹就開始作亂」、「只要一變天，頭就好痛」，你是否也有這種比氣象預報還準的「天氣病」呢？

## 什麼是「天氣病」？

天氣病，又稱為氣象病，泛指因氣溫、氣壓、濕度等天氣因素變化，而引起各種身體不適的總稱。大致可區分為兩大類，一類是舊疾症狀加重，另一類是因自律神經失調出現的症狀，常見症狀包括關節痛、頭痛、頭暈、氣喘、情緒低落、皮膚癢疹等。這些症狀常常會反覆發生，有些人可能就診時，經過醫師問診才突然意識到，原來症狀會跟著天氣變化而發生，這些都是天氣病。

日本專門研究天氣病的醫師認為內耳有「氣壓偵測器」，在天氣變冷變熱、下雨天、梅雨季或颱風天時，當氣壓、氣溫、濕度有高低差異時，大腦接收到訊號，進而刺激自律神經造成失調，引起身體不適。

## 百病之起，皆有所生 了解氣候變化與疾病相應的關係

古代的祖先們，觀察天體運行、氣候變化、四季交替，記錄時間、節氣、氣象對人體的影響。在黃帝內經中提到「與天地相應，與四時相副，人參天地」、「人與天地相參也，與日月相應也」，人生活在天地之間，感受著四季氣候的變化，順應而生，也受到氣候的影響。

《內經》指出疾病的發生，不僅與人的正氣、體質和精神等因素有關，更與外界邪氣及自然環境息息相關。「人以天地之氣生，四時之法成」氣候、地理、生活環境、食物、空氣等，皆影響人體的健康與疾病。「夫四時之氣，各不同形，百病之起，皆有

所生」說明四季不同的氣候變化，導致各種不同疾病相應產生。

六氣的「風、寒、暑、濕、燥、火」，是形成一年氣候溫、熱、寒、涼等季節性氣候的基礎因素，是萬物生長發育、人類賴以生存的必要條件。一旦氣候變化過度，或出現不合常態的氣候時，則會傷害萬物，引起疾病。《素問·至真要大論》指出：「夫百病之生也，皆生於風寒暑濕燥火，以之化之變也。」當六氣變成傷害人體引起疾病的源頭時，就會稱作為「六淫」或「六邪」。天氣病，即為這些外邪侵襲人體所引發的疾病與症狀，例如每到梅雨季就會誘發濕疹，多與「濕氣」有關；每到冬天頭痛發作頻繁，則與「寒氣」較為相關。那麼，我們該如何調理「天氣病」呢？

### 正氣存內，邪不可干 治療前，需區分哪些病邪乘虛侵入？

《黃帝內經》中提到「正氣存內，邪不可干」、「邪之所湊，其氣必虛」。正氣，代表人體的抗病能力，身體的正氣不足，抵禦邪氣的能力減弱了，病邪乘虛侵入人體。而曾經受傷、開刀的部位、長年反覆發作的舊疾，都屬於身體偏「虛」之處，是容易受邪氣侵犯的部位，所以在天氣變化時症狀會加重。中醫在治療天氣病時，需先區分邪氣的種類：

#### 1 風邪

風有上浮外越的特性，常表現在頭面、肌表等部位，例如感冒、頭痛、面部浮腫等。風者善行數變，有著行無定處的特點，

表現為肌肉、關節的遊走性疼痛，痛無定處，或蕁麻疹的皮膚瘙癢，疹塊時隱時現。致病特點是發病快、變化多，且遇風症狀加重。「風為百病之長」，一年四季都可能發生，常兼有其他外邪，如風寒、風熱、風濕等，治療時要同時處理，才能得到較好的療效。可使用祛風解表的藥物，如桂枝、荊芥等，同時病患要準備保暖防風的衣物與帽子，避免風邪的侵擾。

#### 2 寒邪

多發生在冬季，或是突然氣溫驟降時。寒邪易傷人陽氣，使人體因陽氣受損而失去正常的溫煦功能。當外寒侵襲肌表，則肌表失於溫煦而惡寒怕冷、形寒肢涼；當寒邪侵犯脾胃，脾胃陽氣受損，則容易腹痛、嘔吐、腹瀉。寒性凝滯，使人體氣血運行不暢，經絡不通，可見四肢末梢冰冷、關節疼痛、抽筋、麻木等症狀。治療時偏於肌表者，可用麻黃、桂枝等，偏於腸胃道者，可用乾薑、白朮等。在注意保暖外，飲食上建議不要吃冰冷、寒涼的食物。

#### 3 暑邪

多發生於夏季，或長期處於高溫的工作環境時，因暑性炎熱升散，故常出現高熱、煩躁、汗出、口渴等症狀，而大量出汗後，常伴隨著頭暈，疲倦乏力等氣虛症狀。再者，台灣的夏季多雨，環境潮濕悶熱，所以暑邪常兼有濕邪。治療上會使用清暑祛濕的藥物，如香薷、石膏、豆蔻等，配合調整住居環境、工作環境。



示意圖非當事人

## 4 濕邪

多發生在梅雨季或夏秋季節交替之時，濕邪有沉重、黏滯等特性，常可見頭重、身重感，如蓋著厚厚衣服的沉重感，濕邪黏滯，會使得病程較長，纏綿難癒。濕邪在肌表，常表現在濕疹、癢疹、水腫等，且因沉重的特性，更容易發於下肢或四肢末梢。濕邪常犯脾胃，導致食慾不振、嘔吐痰涎，腹瀉等症，婦女可能出現白帶量多的症狀。在治療上，常用薏苡仁、白扁豆、蒼朮等藥材祛濕，建議病患可搭配四神湯，以蓮子、芡實、茯苓、山藥等健脾祛濕，可配合使用除濕機調節室內濕度，搭配通風透氣的衣物。

## 5 燥邪

多發生在秋季，秋季氣候乾燥，常見口鼻乾燥、口渴、咽乾、眼睛乾澀、皮膚乾燥龜裂、大便乾結等症狀。燥邪易傷肺，因此常在秋冬之際，乾咳頻繁，口乾渴，飲水仍不解渴，甚至伴有皮膚乾燥、大便便秘等症。治療可選用具有滋潤性質的藥材，如百

合、麥冬、沙參、玉竹等。容易呼吸道敏感的人，在換季時建議配戴口罩，可避免口鼻因過度乾燥而敏感。

## 6 火邪

火邪包含暑邪、燥邪的特性，具有更多溫熱的表現。火性炎上，可見高熱、惡熱、煩渴、汗出、心煩失眠等症。而火邪灼傷津液，故口渴喜飲，口乾舌燥，便秘等症狀。治療需使用寒涼藥如黃連、黃芩、黃柏等，治療時中病即止，當火邪已去，不可再過度使用寒涼藥，以免損傷其他臟腑。

### 結語

一年四季的氣候變化，自古到今，有其規律，春生、夏長、秋收、冬藏，而人體應順應四時，飲食起居，調適因應，避免外邪的侵襲，就可以預防疾病的發生。天氣病的發生，在中醫的觀點裡都有跡可循，在下次氣候變化來臨前，先讓身體的平衡達到穩定，保持人體與自然的平衡，讓身心都準備好健康的迎接每個春夏秋冬。🌍