

北醫附醫傳統醫學科古法新用，以薰臍療法暖中祛寒

臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科婦科陳玉娟主任改良傳統「薰臍療法」，將中藥材放置在肚臍，搭配遠紅外線治療儀及暖暖包，藉由溫熱將藥氣帶入體內，臨床上已運用於慢性、虛寒性疾患，如經痛、食慾不振，還曾有日籍女子定期來臺接受治療。

早在《黃帝內經》時代，便有「病生於筋，治之以熨引」的說法，外治法是利用經皮或黏膜吸收的方式，使藥物作用至病兆，達到治療的目的，舉凡膏貼、熱熨、臍療、藥浴等，皆屬此類。陳玉娟主任表示，現代人夏天開冷氣、冬天開暖氣，皮膚對冷熱感受失去調節能力，間接影響體內呼吸道與腸胃，尤其夏天許多人吃冰、喝冷飲，容易使氣管、腸胃道受寒，另外戲水、冷水也會讓皮膚受寒濕邪氣的侵擾，透過薰臍療法可增長體內陽氣，驅趕陰邪，暖中祛寒，使身體趨於陰陽平台。



肚臍是人體最薄，沒有皮下脂肪，直接與腹膜相連，吸收效果最佳，薰臍療法原本是使用艾草薰蒸，但高溫有時會造成燙傷，空污法實施後，燃燒艾草亦窒礙難行，因此北醫附醫今年起以遠紅外線治療儀與暖暖包當熱源。至於藥草包的藥材如延胡索及木香可緩解疼痛、艾葉有助於暖子宮、丁香可消脹氣，助脾胃、桂枝及乾薑可暖經絡、小茴香有助於腸胃道蠕動。【圖：陳玉娟主任（左圖）介紹薰臍療法藥草包的藥材有延胡索、木香、艾葉、丁香、桂枝、乾薑及小茴香等（右圖）】

陳主任並指出，薰臍療法臨床上可應用於腹痛腹瀉、經痛、慢性骨盆腔炎、過敏性鼻炎、蕁麻疹、小兒食慾不振及不孕症等病症；以婦科疾病為例，許多女性生理期的共同經驗就是在腹部覆上熱水袋、電毯、暖暖包，喝著黑糖薑茶，不然就是止痛藥一顆顆吞，藉此熬過經痛，有些女性不吃生冷後，通常很快可以擺脫經痛困擾，但有些是因為卵巢囊腫、子宮肌腺症引起的經痛，薰臍療法亦有助於緩解不適。



曾有名 26 歲的日籍女子因荷爾蒙失調，自初經以後服用催經藥才能來經，經行後又須服用止血藥才能停經，約 1 至 2 個月遠從日本赴本院就醫，經以調經藥物搭配薰臍治療，歷經 12 次，女子月經週期回歸正常。此外，天氣炎熱，許多小朋友只想吃冰，正餐吃不下、食慾不振，亦可搭配薰臍療法，改善食慾。

陳玉娟醫師強調，若身體有不適的狀況，應先就醫診斷，對症下藥。薰臍療法則是緩解症狀，以一週一次為主，依照症狀有不同的治療週期，首先將藥包與暖暖包貼在肚臍上，搭配遠紅外線儀照射 20~30 分鐘，藥包與暖暖包繼續停留在肚臍上，2 個小時後再移除即可。【左圖：陳玉娟醫師施行薰臍療法的情形】

陳玉娟醫師建議，平時在家可使用暖暖包、熱水、吹風機等熱源，溫暖肚臍四周、兩乳中間的臍中穴，還有後背的脊椎兩側，有助於身體溫暖，但記得注意使用時間不要超過半小時，以免燙傷。

（文/北醫附醫）