

## 夏日炎炎~萬芳醫院舉辦夏季保健講座



炎炎夏日，許多人因為連日高溫而發生中暑、腸胃不適等症狀，萬芳醫院配合端午節舉辦夏日保健講座，由傳統醫學科主任黃中瑀講解夏季養生之道，突破只有「冬令」才能「進補」的想法。

黃中瑀主任在講座上特別提到，端午節的傳統習俗中有「喝雄黃酒」一說，但其實這項習俗早就不合時宜了。他解釋，夏天蚊蟲多，古人常因環境不潔引發腸胃不適，因而喝雄黃酒消毒驅瘟；但是現在公共衛生的條件已經比古代進步許多，再也沒有喝雄黃酒消毒的必要，且雄黃酒含有砷，喝多了等同於慢性中毒，所以這項端午節習俗早已不合時宜。



【圖：萬芳醫院夏日保健講座，黃中瑀主任講解「夏季養生之道」的活動盛況】

反觀現今，端午時節常有許多人因中暑感到腸胃不適，或因為頻繁進出冷氣房，出現頭痛、流鼻水、咳嗽等看似感冒的症狀，其實就是所謂的「冷氣病、夏季熱」，就是中醫所謂的「疰夏」。黃主任建議，改善夏季熱應多補充水分，市售的飲料不一定有止渴生津的效果，宜喝助清暑熱的保健茶飲補氣、解暑，驅瘟解熱，改善暑熱引起的腸胃不適。



講座現場特別提供萬芳醫院傳統醫學科研發的「七葉涼茶」供民眾飲用，該茶飲是以黃耆、七葉膽、陳皮、等藥材製成獨家配方，不僅能清肝降火、補氣生津、還能提升免疫力，改善因暑熱之氣而引起的乏力倦怠、眩暈心煩、多汗納呆、低熱等為特徵的外感熱病。民眾也可在家自製防暑熱茶，以魚腥草或夏枯草約 60 克、紅棗 5 至 10 顆，將藥材以清水略沖後，全部放入鍋中，加水蓋過材料以大火煮沸即可關火，濾渣取汁喝。【圖：萬芳醫院傳統醫學科主任黃中瑀醫師】（文/萬芳醫院）