



夏季節氣養生

林炳彰 抱樸堂中醫診所 醫師

前幾期跟大家介紹過春季三個月的節氣對人體之影響，接下來夏季的節氣又是如何呢？讓我們先從夏這個字談起。

『夏』夏之古字

從夏的古字來看，其上方為頭，下方有點類似從側邊看的軀體，現在國字寫法的「夏」字下方則類似側面觀的腳，右側圖為正面觀之雙腳，其形可利腳之氣下行。夏屬火，其性上炎，氣會往上走往頭上帶，頭部的問題要多注意，尤其是腦內循環。穀雨時藉由百會之動能，增強腦脊髓液循行把障礙清開，才能讓節氣很順利的走到立夏。



夏之節氣：

(立夏、小滿)→巳月，(芒種、夏至)→午月，(小暑、大暑)→未月

『立夏』(印堂、山根間)

立夏前乃春之長夏屬土，穀雨節氣在百會走腦，慢慢到立夏大約在腦內鞍座。穀雨時百會的閃動，可帶動腦下垂體、下視丘的氣一閃一閃而動，其下方剛好是第三腦室，這段時間重點是腦的問題。

立夏在巳月，巳在表走脾經，在臟走火的陰性為心臟，脾與腦相關，心代表走在很深的腦裡面，同時有點陽性的氣(頭為諸陽之會)，頭在上也是陽，與夏的本意---上炎相符。

無相醫學常提到：『山根通心，心通膝』，因此時氣往內走，立夏在表從印堂往內進山根，山根屬火走心臟。巳為脾經，胃經(辰)後轉脾經，上到周榮下轉大包，轉下來時在脅肋這邊有膽的氣也有心臟的氣，脾經走脅側時會往兩邊拉開，脅側開會比較好呼吸，心臟也會拉開。

理論上以四季五行在臟腑而論，夏季應先走小腸再走心臟，由火的陽性帶動火的陰性(陰主靜陽主動)，但立夏時為巳月，巳屬陰火在臟為心，由春之辰月(胃經)轉巳月(脾經)時，

可藉由轉氣讓胃先轉到小腸使之活化，小腸中心點在神闕，也就是在我們腹主動脈分開的地方，神闕脹開時讓血能夠比較容易的往兩邊走，可減低心臟的壓力。所以在立夏時，小腸跟心臟會同時活化，陰陽同時存在，一般人經常因為這段春末夏初之節氣不好轉，所以會感覺不舒服容易悶。

『小滿』(四白下)

如前所述穀雨代表稻穀成穗多如雨下之盛況，而小滿便是稻穀和麥子等農作物之果實即將飽滿、等待成熟之刻。也就是要有穀雨時的成穗，才会有小滿時的待熟。以人體來講，穀雨時氣走百會，藉百會閃動時像繞8一般，小圈往內繞開到立夏，大圈往外繞開到小滿，所以兩者都會跟腦有關。小滿最主要談的不是水，是腦脊髓液。山根受傷者，腦內(第三腦室)腦脊髓液循行不良，但如果在小滿以手輕壓，腦脊髓液就不會動，頭會昏昏的。這段時間最容易發生的症狀就是頭痛，所以如何讓小滿能夠通，滿就是不能有阻塞，包括骨頭的壓力、凹陷點都要解開，氣可以過，腦的循行好則不缺氧，頭就不會經常有熱熱的感覺。

小滿接下來是芒種，芒是指結實的稻穀上會長出細芒，稻穀此時尖端出現芒刺，代表到秋天便可收成，可見當初二十四節氣命名時是以黃河流域為主(不然夏至時南方有些就能收成了)。

『芒種』(心俞)

芒種是種子之芒開始長出來，包穗後的種子旁邊會有點刺刺的往外長，『種』就是生長的意思。在人體而言，此時節氣走在心俞。心俞是指元神之氣在此直接進到心臟裡，俞代表運輸，所以這時候最怕心後受傷，此處受傷者，心臟的火就會散不開。元神的氣進不到心臟，人就會心神不寧、慌慌的。從小滿由顴骨處往後走，經過頸部到達芒種時的心俞，然後走到至陽，中間會經過幾個部位，容易不舒服，比如像斜方肌、闊背肌正好跟這個路線走相反方向，所以容易扭傷、拉傷，運動時要特別注意。

『夏至』(至陽)

夏至時天氣炎熱，氣往外脹開，至者極也，所以夏至是散到最極致的時候。此時外張的力量容易過強，外放到一個極點時就會彈回來(物極必反)，拉回來就開始準備要往內聚，要往秋天走了。節氣由心俞往至陽走，是由旁向背脊中間夾過來，且與脊神經由中向外之走向正好相反，神經受夾則彈性差、活性不好，相關之器官功能便易衰弱。至陽在背部之督脈中央，背為陽督脈也屬陽，至陽穴更是陽中之陽，且此穴在橫膈後方，當節氣由心俞往至陽走時，因同性相斥而出現由至陽往兩側散開之反作用力，一部分可能會陷入胰臟，所以胰臟炎發生的機會變多。

芒種到夏至屬午月，午為陽火走在小腸、十二指腸，是最容易吸收的時候，十二指腸是分解吸收用的，分解完會有很多熱能跑出來，熱會散，散完以後，分解完後就要吸收，吸收就是金性，假定沒有十二指腸的分解就沒有辦法到小腸吸收，生理現象講得很清楚，人身的道理，只要我們了解這個就可以運用大自然，順著節氣做合乎大自然的事情。

從芒種開始是在『養』的階段，包括植物跟動物都是，到夏至則是長到最成熟的時候，如此到了秋天收成就會變得最飽滿。夏至是一個極點，一般來說是氣可以往外開的極點，至陽一陰生，陽極生陰，陽到極致的時候就開始轉陰了。

夏至是一年當中白晝最長、太陽角度最高的時候，但卻不是一年中天氣最熱的時候，雖然現在全球暖化，整體氣溫上升，但若大家稍微留意一下，其實會發現整體的氣候規律上仍是跟節氣有所相關。夏至時太陽輻射到地面的熱比地面散發到空氣中的熱還多，所以夏至後的一段時間內，氣溫仍會上升，也就是進到我們接下來要說的小暑、大暑。

『小暑』（胃倉）

夏至後進入長夏(土)開始準備要進到秋天，在夏天很多熱能被地吸收完時，反過來會很熱，地把陽光都吸收，上面的太陽還在曬，地裡面的熱要慢慢發散出來，所以就會很熱，此為小暑、大暑。相對在人身要把熱往體外排，靠得就是胃倉(未月)的氣，因為胃屬土居中發四方，當然至陽也有這樣的外散功能。

讓我們來了解一下「暑」這個字

前期春季節氣文章中提到「春」是太陽在下面，現在「暑」是太陽在上面(如附圖一)。暑字中的『者』代表一個人的側身，其日上之一撇代表氣往下走，兩橫代表人是斜斜躺著，者下面有一個“日”代表地熱。人的氣要往兩邊散，上面是往上撐的熱，下面是從體內往下行的熱。所以這時要在小暑把表熱清一點掉，胃倉是表層的熱，京門則是深層的熱，尤其腦內的熱要散開來，假定沒有散開來，到了立秋會很不舒服，最怕是秋分。

『大暑』（京門）

大暑節氣走在京門，京者首也，人的首都便是頭，所以京門便是掌管頭部的門戶，暑熱為火邪，火性上炎對頭的影響最明顯。除了穴本身的功能外，節氣走到該處時，若身體結構上有阻礙，其相關問題也會一一浮現，比如小暑時節氣走在胃倉，胃倉剛好位於腎臟上方和腎上腺外側，腎開竅在耳，而腎上腺對應耳垂(體氣生理學)如此則耳朵耳垂到風池間容易脹起，人易暈眩煩躁。京門位於第十二肋前端，其下剛好是兩側的升降結腸，所以大腸的壓力會增加。

小暑大暑期間中暑可說是家常便飯，一般坊間對中暑的處理經常是用刮痧、拔罐等，似乎可以迅速減緩症狀，但實則對中暑而言並無太大幫助。暑、熱皆為火邪，但兩者其實不太

一樣。一般溫度升高為熱邪，溫度沒有升高但處在高壓狀態為暑邪，前者是動能後者是位能的問題。在人體而言當體表高壓，熱不能往外排除，體表之交感、副交感神經不能活絡，無法排汗就會中暑。身體要保持恆溫恆壓，當體溫上升到44度，身體很多蛋白質會焦化，便無法執行正常的生理功能，要能將過多的體熱散出則必須仰靠適度的排汗。

排汗最主要並不是排出汗水，而是水蒸氣。當體外溫度高於人體溫度時，若是無法正常排汗便容易中暑。此時一般人會用刮痧、拔罐的方式來解除中暑，但兩者古今使用的方法已然不同。古時候刮痧是用鈍物輕刮體表，手拿瓷杯等圓滑之物靈活的隨身體曲度做調整，刺激交感神經活絡以發汗。現代人刮痧大多以尖銳物重壓體表讓體表微血管爆裂來減壓，所以經常可以看到紅紫一大片的，這類刮法讓血管爆開後組織需要修復，取而代之的經常是結締組織，導致局部循環和神經活性都變差，刮痧之次數也就越見頻繁。拔罐的傷害類似，古代人拔罐是用竹筒，利用溫度的變化將竹筒吸附在體表，竹之結構似骨，可將骨頭熱氣引出。現代人利用真空抽吸原理，讓體表加壓破壞微血管，反而容易導致排汗效果不佳，中暑時正確而適當的處置才能避免二次傷害。

大暑後便是秋天的第一個節氣---立秋，立秋節氣走在陰交，由背後之京門經鬲肋往身前行，希望大家都能在夏季利用節氣的知識好好養生，安然的面對隨之而來的秋季。

附圖一

