

打開體液循環的開關 提升自我健康力

一般我們知道血液循環、淋巴循環，但比較不了解體液循環；中醫的體液和西醫的理論不相同，頗為複雜。BODYNews 請李政育中醫師為我們提供生活化的建議，讓我們從日常生活的習慣養成中，就能促進體液循環。



維持健康的體液環境

1. 「深呼吸」訓練

或許又有人要問，有什麼食療可以防治 COVID-19，我想在講食療之前，應先講「深呼吸」的訓練，此種深呼吸是要儘量吸，吸到肺部底葉有撐開的感覺，橫膈膜有像氣球吹開的感覺，會自我覺得好像完全吸滿後，空氣往「丹田」下沉的感覺，完全的擴胸，這就是中國傳統「道家」所謂深吸慢吐的「吐納」。

2. 多喝粘粘稠稠的各種水分

有人或許會問「多喝水」一天到底要喝多少？我的標準答案是馬桶中的水與尿混合，最好是清清如水，頂多微微的淺黃。夏天至少進入口內的各種食物與水份，要四千到六千西西以上，尤其含膠質多的，粘粘稠稠的各種水分，蔬果、菜、肉、魚應多攝取，盡量讓血液粘稠度能稀釋，血栓能減少，尿的濃度能減低。



3. 曬太陽

曬太陽是非常有效的提升全身健康的方法，尤其皮膚與呼吸道，每天太陽下走一小時以上。

4. 攝取辛涼或辛溫食材

食物上，稍帶有中醫藥性中的「辛」即「揮發油」的食物，這種「辛」在中藥藥性中又有分別，有辛涼、辛溫、辛溫大熱、辛溫大熱有毒之不同的食材，必須依每人的體質來分別攝取，那又如何分別其體質需要呢？答案很簡單，只要您吃了那一種食材後

會覺得通體舒暢就可以多吃這些食材；但也並非長期一直只吃同一行性的食材，仍需偶而同行性的食材要互相替換一下，否則長期同一食材長服久服亦易令人「一臟偏勝，暴斃而亡」。但我只建議大家攝取辛涼或辛溫的食材，如薄荷、紫蘇、九層塔，蔥與蒜頭、蒜白、蒜葉(莖)、咖哩、薑黃、菊花、桑葉、竹葉、蘿蔔、蘿蔔莖葉.....的稍帶有辛香味(或辣)味的食材，但不要久煮，能生吃的儘量生吃。

※文章出處：BODYNews 體面