

中醫篇

冰品影響氣血運行 脾濕、胃寒者易疼痛纏身 運動後吃冰 尤為大忌

記者沈尚良／報導，攝影

■喝冰水、冰飲料，中醫是持反對態度的。郭綜合醫院中醫科醫師朱恩立表示，冰冷的飲料會影響氣血運行，久而久之對腸胃消化不好，甚至對女性的子宮造成影響，增加經痛，而頭痛也是吃冰常見的問題。

朱恩立指出，吃冰引起後症，關鍵在於吃的量和吃的時機，尤其很多青少年在運動後會大口吃冰，要讓自己享受滿身大汗下的清涼快感，實是大忌。朱醫師說，年輕人代謝快，體內溫度較高，冰下肚很容易使體內部分的平滑肌突然收縮，久之之後，凸顯出他在體質上的弱點。另有些老年人吃冰反易使血壓升高，而有中風的危險。

吃冰能夠增加體熱的散發，在適當條件下是會使用人覺得很舒服。不過，朱恩立指出，如果快速而大量讓冰飲入腹，對人體其實是一種壓力，交感神經會興奮，同時也會使局部的平滑肌收縮，嚴重時會發生痙攣，甚至連遠處的平滑肌也會痙攣。

朱恩立特別提醒指出，這種狀況，尤其是身有寒濕、胃寒的該要注意。像是脾濕、胃寒的人，長期體內就有部份平滑肌痙攣，像是胃、子宮、軀內血管等，平時就經常會胃痛、經來疼痛、頭痛，如果冰飲過量會使血管平滑肌收縮，血流量會減少，因而降低部分功能，原本就有體質弱點的人，就更容易在弱點上發生痙攣而疼痛。

朱恩立表示，冰飲入腹，因為寒氣的關係，會使氣血阻滯、循環變慢，在胃腸部分就會影響消化，久了造成脾濕、胃寒，初期會食慾變差、消化不良，後期變成腎寒，女性會有子宮冷的问题，經來疼痛，最後可能導致不孕。男生也有可能，只是男性陽氣較旺，相對比較少見。

像有位因小腹痛求醫的女性，大約有半年時間都痛在偏左卵巢的位置附近，而當她吃過冰，月經的經痛就會更加劇。在門診針對三陰交穴位時她自己會感覺一股冷氣由小腹往足底流，在一分鐘後小腹痛會大減。臨床上，吃

冰引起痛經比肚子痛還要常見。朱恩立表示，真要吃冰，為了身體好，得講究技巧。最簡單的方法是不要一口下肚，先含在嘴裡讓冰飲回溫，感覺不太冰後才吞下去，就能減少「壓力」。而且也不要一次吃得太多。

吃喝冰飲的時間也很重要。朱恩立說，起床時間人體正是由陰轉陽，一起床就喝冰飲會壓制陽氣，對身體的影響比較大，應該完全避免；最好是等日上三竿，此時陽氣已旺，影響會小一些。另外，晚上吃冰也不宜，以免寒氣入陰，容易聚附在身體的弱點上，對身體有害。



►年輕人喜歡在運動後吃喝冰飲，郭綜合醫院中醫師朱恩立指是大忌。