

暖風機自我溫灸大椎以改善畏寒的情況

林繼良 湖北中醫藥大學醫學博士

大椎位於督脈，在後正中線上，第七頸椎棘突下凹陷中。督脈為奇經八脈之一，是指十二經脈之外，並分佈和作用有異於十二正經的經脈，督脈起始於軀幹最下部的[長強]穴，並行於脊柱內，上行到風府穴，進入腦部（上至巔頂，沿額下行至鼻柱）。大椎位於督脈，是調節氣血循環的重要樞紐，氣血循環得宜，身體處於暖和狀態，便可保持身體的健康，並能提高身體的抗病能力。

現代人常處於受寒的狀態，因而經常出現頭痛及肩頸部肌肉酸痛，受寒的原因多樣化，主要是現代人缺乏運動所致。因人體內的[熱]約有 30% 來自肌肉，但由於現代人出門多利用交通工具代步，室內亦多有空調，部分人士亦常飲用冰涼的飲品，以致肌肉的熱量不足，是導致體溫下降的主要原因。

另外，現代人亦多進食速食食物，咀嚼食物的次數較少，食用堅硬食物的機會亦較少，減慢身體因咀嚼食物而產生的熱量。

再者當人受到精神壓力時，會刺激交感神經的運作，血管因而收縮使身體發冷。在正常情況下，副交感神經會發揮作用以維持平衡，但由於精神受壓或長期工作忙碌，或天生性格較為嚴謹的人，副交感神經的運作較不暢順，並經常處於崩緊狀態，故此體溫亦會變得較低。

中醫認為畏寒是由於氣血的失衡而導致，特別是氣不足的[氣虛]，血液不足的[血虛]，以及血液阻滯的[血瘀]，便是畏寒的主要原因。利用暖風機進行自我溫灸大椎，可以幫助身體的氣血流通，特別是帶動血液上達腦部，促進血液循環，改善畏寒體質。

利用暖風機進行自我溫灸時，宜在溫暖的室內環境進行，並坐於舒適有背的椅子上，穿着內衣或單薄衣物，以使大椎外露，然後開啟暖風機的〔中熱〕及〔弱風〕掣式，於距離身體 10 公分的位置，向着大椎位置進行溫灸 5 分鐘，然後轉調〔高熱〕及〔弱風〕掣式，再向着大椎位置進行溫灸 5 分鐘。每天早、晚進行一次，並持之以恆，便可帶動經絡的氣血流動，從而達致疏通經絡，使身體暖和，調整氣血，以改善身體的體質狀況。

臨床病例

麥某，女性, 56 歲

初診日期：2017 年 4 月 19 日於澳洲悉尼

主訴：近兩星期難以入睡，晚上約 11 時卧床睡覺至深夜 1 時仍未能入睡，睡眠時間短，約清晨五時醒後再未能入睡，故此感到疲累及精神狀態欠佳。

經四診辨症後，得悉患者於更年期後，便常有睡眠狀態不佳的情況，怕冷，遇寒亦兼有頭痛，患者舌尖紅，苔淡白，脈弦細。

以手觸患者頸後部，體溫亦偏低。

由於我於兩日後要離開澳洲，未能連續性為患者進行跟進，故此，我建議患者先自行以北芪、黨參煲紅棗服用，並囑患者早、晚在家以暖風機自行溫灸大椎，每次 10-15 分鐘，以促進氣血循環，增加體溫，幫助睡眠，待我回澳洲後再作跟進。

患者經過連續七天的溫灸大椎後，難入睡的情況有改善，睡眠的時間亦增加，每天可以連續睡七小時或以上。