

中醫就診答疑解惑——點解中醫經常要求忌口生冷？

林詔鈞醫師

仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心（深水埗區）

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

臨床看診時，在舌診或腹診後經常會給予患者醫囑：忌口生冷飲食。不少患者會回應疑惑：唔食得凍嘢嘅？點解？主要原因在於喜好飲食生冷，會影響體溫與健康，本文嘗試就此問題展開，解答疑惑。

人體標準體溫的來源

人是恆溫動物，身體的正常運作必須維持在恆定的溫度區間內，而人體體溫的正常溫度大約在 37°C 左右，此數據來源於 1851 年，德國醫學教授卡爾·文德里希（Carl Wunderlich）對 2.5 萬人的腋窩溫度進行了測量，獲得了上百萬份數據，從而確定了成年人的正常體溫為 37°C，沿用至今。這也是為何傳統使用的水銀體溫計上，37°C 處都有一個明顯的標記（通常是紅色）。

近 100 年來的體溫變化

據近年來《eLIFE》發表的文章介紹，美國斯坦福大學研究人員從 2000 年起開始測量人的體溫，並與參加美國南北戰爭的士兵體溫記錄進行了比較。這項研究揭示，與 19 世紀的男性相比，現代男性體溫下降了 0.58°C，相比之下，現代女性體溫比 19 世紀下降了 0.32°C。也就是近 100 多年來，體溫下降了 0.3~0.6°C，現在腋溫的正常參考範圍就在 36.3~37.2°C。

體溫降低增加傳染病機會

日美名醫齋藤真嗣在其著作《體溫上升就健康》及《曼哈頓名醫的萬能健康法》中皆提及體溫每降低 1°C，免疫力下降 30%，免疫力降低就無法再保護身體免於病原體的侵入，各種傳染性疾病會開始流行，在冬春季節，因為自然環境的寒冷，人體維持恆定體溫需要產生更多熱量，因此也更容易處於低體溫而感染病毒，這也是為何每逢冬春季節都是流感高峰期。

研究發現可能透過蝙蝠間接或直接傳染給人類的新型冠狀病毒，在蝙蝠身上卻不會導致發病的原因，就在於蝙蝠的體溫可達 39~41°C，較高的體溫讓病毒無法增長而致病，人體在感染病毒發病后發燒達 38~40°C 也是同樣的防禦機理。

《黃帝內經·素問》熱論篇：今夫熱病者，皆傷寒之類也。《黃帝內經》約成書于春秋戰國時期，遠在沒有顯微鏡的年代，當時的醫學家已透過臨床觀察，認識導致發熱的疾病，多屬於被寒冷氣候所傷。此刻我們自然明白低體溫低免疫力增加了感染疾病發熱的機會，好比現在人心惶惶的 Omicron。

忌口生冷是爲了守護健康

涼茶是嶺南傳統文化，香港人人驚熱氣。除了藥物食物的寒涼偏性外，現代導致體溫下降的因素更多來自生活方式的改變：室內及交通工具上似乎不用錢的冷氣讓夏季不再炎熱，雪糕冷飲入口更有酷暑全消的涼爽；有位同行師兄曾開玩笑說：香港一年四季都是冬天。貪涼飲冷的生活會讓身體狀態每況愈下，尤其是常年鼻敏感或大便稀爛的朋友，請諮詢你的中醫師調理改善。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。