

夏季三伏天服用「伏羊」好時機！

「三伏天」是一整年中最炎熱、陽氣最旺的期間。往往有熱浪或持續高溫的現象，「三伏天」是古人依農民曆24節氣中，從「夏至」後的第三個庚日算起初伏，相隔10日為第四個庚日起中伏，「立秋」後的第一個庚日末伏，也稱終伏，初伏到末伏這一個月的期間，稱「三伏天」（今年為107.07.17至107.08.16）。

羊肉在中醫典籍中早有記載可益精氣、療虛勞、養心肺、補肺腎氣等功效，如《本草綱目》中記載：「羊肉，補中益氣，主治虛勞寒冷、丈夫五勞七傷」，金元四大家李東垣也提到：「人參補氣，羊肉補形，凡味同羊肉者，皆補血虛，陽生則陰長也。」中醫經方《金匱要略》第135條更有提到「寒疝，腹中痛，及痛裡集者，當歸生薑羊肉湯主之。」當歸生薑羊肉湯在中醫臨床也常用來治療婦女貧血、月經延後、痛經、月經過多、經後虛弱，疝氣等體質偏寒性的婦女疾病。總括來說，羊肉具有味甘不膩、性溫不燥，能暖中補虛、開胃健脾、益腎壯陽、利肺助氣、豁痰止喘、滋補陰血、養肝明目等好處，對於身體偏虛勞、寒冷體質的人有明顯補益的功效。甚至羊的內臟也常用來當中藥方的藥引子發揮藥效，如羊肝有明目作用，羊腎可補腎氣、益精髓，古時候還以羊角磨粉用來治療癲癩、發燒等症狀。

中醫傳統預防醫學早就有“夏養三伏、冬補三九”類似中醫疫苗的理論，以“五行相生相剋”及「時間醫學」相輔！認肺屬「金」，夏季屬「火」，天干地支的「庚」也屬金，金怕火燒熔（火剋金），所以到庚日，金必伏藏。中醫生理學認為「心（火）主血脈，肺（金）主皮毛」，也就是現代人工作忙碌熬夜，常心肺功能不佳、容易虛勞可以利用夏季三伏天的時間作一些預防保養的工作。利用夏至後上昇的旺盛陽氣來補充人體陽氣的不足，人體陽氣足了各個臟腑功能自然增強，體內陰寒之病邪自然可消散。所以在夏季「三伏天」期間，可以常服用羊肉（稱之為『伏羊』）、喝羊肉湯燉品來養生，如同冬至進補的相同意義。現今中國江蘇省徐州市、上海市等地更有『伏羊節』的民間傳統節日，就是每年的初伏開始到末伏，持續一月的時間。在這個節日中，人們會到各個酒店、餐館

等地聚會一起吃羊肉、喝羊湯等習俗。徐州吃伏羊的傳統文化最早可追溯到夏商周時期即有。到2008年，徐州『伏羊節』更獲評為「徐州市非物質文化遺產」，故在「三伏天」期間時服用「伏羊」是自古即有，由來以久的文化！

除了服用「伏羊」的羊肉料理，夏季「三伏天」期間也可到中醫院所作『三伏貼』，它是藉由在人體背部穴位上敷貼溫熱藥性的天然中藥餅，達到消散身體內寒氣凝致的病氣，提昇身體免疫力，減輕過敏體質季節變化易發作的疾病，進而減輕心肺疾病與提昇機體免疫力的功效。早在清代醫家張潞即記載：『冷哮灸肺俞、膏肓、天突，有應有不應。夏月三伏中，用白芥子塗法，往往獲效。方用白芥子淨末、延胡索、甘遂、細辛等中藥共為細末，薑汁塗敷肺俞、膏肓、天突穴位，塗後麻瞽疼痛切勿便去，候三柱香足，方可去之。十日後塗一次，如此三次，病根去矣。』也是利用「三伏天」時間作的預防保健方法，期能達到“夏養三伏、冬補三九”預防季節變化好發的過敏疾病症狀。

羊肉現代研究富含含有蛋白質、維生素B1、B2、E、鐵、鈣、磷、少數硫胺素、核黃素、尼克酸等營養素，鈣的含量比豬肉豐富，脂肪和膽固醇含量也比豬肉、牛肉少，吃了可以增加營養成分、促進血液循環，有補氣養血的作用；另外，羊肉所含的維生素B1、B2、E、鐵質，可以預防貧血、改善手腳冰冷，羊骨中含有豐富的鈣質，中老年人食用可預防骨質疏鬆。故選擇在地、新鮮、有FGM國產羊肉標章的羊肉，經過適當料理，是一味可以經常食用的營養肉品。

哪些人適合吃羊肉？

1. 身體虛弱：一般有氣血虛弱、營養不良，體質偏虛、四肢不溫的人或中老年人，長期勞動者都可適當的食用。
2. 過敏體質：有過敏體質容易鼻塞、打噴嚏，流鼻涕，手腳容易冰冷，可常食羊肉提昇衛外能力，改善過敏體質。
3. 脾胃虛寒：胃口不佳，胃腸脹氣，因羊肉能溫中暖胃、溫補脾胃，可適當的料理食用改善虛寒腸胃。




4. 婦人失血量多：懷孕期或產後失血、月經經期後，婦人失血虛弱期間，均可吃羊肉益氣補血、開胃健脾，增加身體血液流量。

哪些人不適合吃羊肉？

1. 火氣大，燥熱、濕熱體質，容易發熱、口苦、牙痛、口舌生瘡、咽痛等發炎症狀時謹慎食用。
2. 流行性感冒、急性胃腸炎等外感風寒及一切發炎性病者慎食。
3. 高血壓、腎臟病、水腫、洗腎病人、慢性肝炎等慢性疾病者，應諮詢專業醫師是否適合服用。
4. 羊肉性甘溫，凡偏熱性體質或非虛寒性體質之人不宜多食用，此外小孩應控制在每天50至100克為宜。羊肉類燉久了，羊肉湯汁內的普林含量較高，故有痛風患者要酌量服用。



因此在「三伏天」期間吃「伏羊」羊肉時，若害怕上火可搭配涼性和甘平性的蔬菜一起食用，涼性蔬菜如白菜、菠菜、金針菇、芹菜、茭白筍、冬瓜、絲瓜、白蘿蔔等，吃羊肉時最好搭配傳統板豆腐，它不僅能補充多種微量元素，其中的石膏還能起到清熱瀉火、除煩、止渴的作用，而羊肉湯加蘿蔔、生嫩薑絲，則能溫胃腸、消氣滯、化痰熱的作用，讓夏天吃「伏羊」羊肉較不容易上火，又能養身。傳統中醫學一向注重預防養生，又強調藥食同源，選擇適合自己體質的食材，不用吃藥一樣能身強健，故『暑天養生吃伏羊，冬虛夏治身體強』！

醫學碩士 邱瑞發醫師 撰文
嘉義立仁中醫診所 院長
嘉義市中醫師公會 理事
中華民國中醫師全聯會 副秘書長