



淺談海巡人員身體保健之道

文／蕭乙山

前言

維護中華民國海域及海岸安全的行政院海岸巡防署所屬洋、岸各級部隊，是一支具有特殊任務的精實安全勁旅。「反走私」、「反偷渡」乃各級部隊所肩負之重任，「海域及海岸安全」對台灣這四面環海的島嶼而言，係安全之最根本。換言之，沒有海防安全，就沒有穩定、繁榮的社會及國家安全，由此可知，本署肩負之重責大任。由於，夜間是海上進行走私、偷渡的最佳時機，因此，我海巡官兵執勤時間的重點遂置於夜間，海巡署各級部隊遂成為「夜貓族」，專責緝捕走私、偷渡；但相對的，對於各級部隊官兵而言，這群英勇的「夜貓族」，晝伏夜出的生活作息，直接擾亂官兵的生理時鐘，因此，對個人的身體健康，不免造成或多或少影響以及一些適應不良之症狀。本文旨在探討晝伏夜出的海巡部隊，在個人健康方面作適當調養，以充沛的體力、活力來達成國家賦予之任務。

海巡部隊勤務型態對個人健康之影響：

（一）從中醫的角度而言：

人在一天之中，什麼時間睡眠對個人身體最好呢？從我國中醫來看，依「氣血循環，子午流經」的說法，在一天當中的午夜十一點至凌晨三點這段期間，人體的氣血，所走是膽、肝經。因此，當人類進入睡眠狀態時，人體在此時段會有大量血液湧



入肝臟，而在那進行繁複的生化工作；一個人要恢復疲勞，當生病要修復器官時，當然就得把握午夜十一點至凌晨三點的睡眠休息時間，因為就睡眠品質對於個人身體之助益而言，這段時間是最補的！因此，就中醫學角度來分析，身體一旦發生熬夜情形，便會產生陰虛症狀；諸如出現手足心熱、午後潮熱、消瘦、盜汗、咽乾口燥、聲嘶乾咳、口舌生瘡、牙齦腫痛以及大便乾結等等症狀。

（二）從西醫角度而言：



在其他方面，如生理系統上，有姿勢性低血壓，免疫系統功能下降（主要以非專一性為主），心肺功能之攝氧量將明顯下降，這將間接使個人之體能顯著變弱。在心理方面，會產生焦慮、不易入睡、對情緒控制能力變差、注意力不集中、工作效率低落等一些不良症狀。因此，若非不得已須披星戴月，挑燈夜戰，否則儘量以正常生活作息為佳。若情非得已，則進行平日的個人調養是刻不容緩，亦是不容馬虎。對於本署各級部隊人員而言，如何確保體力充沛及高昂鬥志，以迎接日復一日的任務挑戰，可從下列所提供「食補」與「運動」二方面來調養身體。

食對身體的調養：

飲食乃人之基本需求，若能透過專業醫師建議的食養原則，當能更有效的使人體的陰陽趨於平衡，獲取健康。常於夜間工作的人，除在飲食上宜力求營養、清淡、易消化外。亦可借助一些特殊的食養療方從旁輔助，一旦有不適警訊發出時，及時食用也能發揮快速調理身體的作用。以下介紹的食品及調理方式配合日常飲食食用，對熬夜者有相當大的助益，茲分述如后：

（一）蓮子百合清心湯：

1. 功用：清心潤肺、益氣安神。
2. 適用：乾咳、失眠等症狀。
3. 組成劑量：蓮子去心、百合、瘦豬肉一百公克。
4. 用法：蓮子去心、百合略洗，先煮約一小時，連同浸汁再加水適量，與百合一起煎至兩者皆柔軟爽口，再趁煎汁仍沸騰時，將瘦豬肉切開加入，每日食用一次即可。
5. 功效：蓮子性味甘，百合微苦、微寒，入

心、肺經；《綱目拾遺》說它「清痰火、補虛損」。臨床常用以補益心肺、調理脾、胃清熱上咳，是肺結核和乾咳病人優良食品，也可治療病後心悸、失眠、精神不安等疾症；大便燥結，感冒、痔瘡不宜。《本草綱目》記載它能「交心腎、厚腸胃、固精氣、強筋骨、利耳目、除濕寒」，感冒、風寒者不宜。

（二）白木耳滋露盅：

1. 功用：滋陰潤肺，生津止咳。
2. 適用：口乾咽燥、口舌生瘡、盜汗、頭暈。
3. 組成劑量：白木耳五至六克，冰糖適量。
4. 用法：白木耳洗淨，浸泡兩小時以上，去硬蒂，連同浸汁入果汁機，打成碎片，倒入燉盅，加適量水，再加入冰糖，亦每日食用一次。
5. 功效：白木耳性味甘淡、入肺、胃、腎經，含蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、無機鹽等，功能：滋陰、潤肺、養胃、生津、補腎、健腦；《本草問答》說它能『治口朝肺萎，痰鬱咳逆』。冰糖性味甘、平，入肺、脾、胃經，其功能潤肺、止咳嗽、化痰涎、補益脾胃；《本經逢原》記載他能治『口疳』應注意，感冒、風寒者不宜。

（三）無花果生飲津：

1. 功用：潤肺止咳、生津利咽，解毒，潤腸。
2. 適用：口乾、咽乾、乾咳聲嘶。
3. 組成：無花果三十至五十克，冰糖適量。
4. 用法：無花果以冰糖煎煮約三十分鐘後熄火，加入冰糖即成。
5. 功效：無花果性味甘、平，本草綱目：『無花果，治生痔，咽喉痛』。

（四）豌豆：

1. 功用：提高肝臟功能及促進膽汁分泌。



海巡論壇

2.適用：有體力的人請大量食用，用沸水稍稍煮一下，調味較淡的豌豆。沒有體力的人應該搭配蝦、香菇、動物的內臟類，並加入生薑炒食。豌豆炒烏賊也很好。

3.組成：豌豆一百五十克，青蝦十五隻、生薑一塊、薑絲、麻油、酒、鹽各少許。

4.用法：豌豆去莖備用，青蝦用鹽水清洗，去背筋，加酒靜置。鍋內加麻油燒熱，加入少量鹽和薑絲炒熱，然後依次放入豌豆，青蝦炒熟。

5.功效：烹調時，豌豆常被作為綠色點綴，只少量地放於菜餚或清湯中，其實豌豆有促進膽汁分泌和活化肝臟功能的作用，應該大量地食用。肝臟功能一活躍，體內的疲勞物質和廢物都被排清出體外，神經的不安也因而隨之消除。

（五）夏枯草肝湯：

1.功用：能清肝熱、降血壓。

2.適用：高血壓病者、熬夜後之頭暈、頭痛及眼紅等疾症。

3.組成：夏枯草十克、瘦豬肉五十至一百克。

4.用法：夏枯草加水煎煮約二十分鐘左右，濾去藥渣，趁煎汁仍沸騰，將切片之瘦豬肉投入，如鹽調味吃肉飲湯，每日食用一次。

5.功效：夏枯草性味苦辛、寒，有清肝熱、散瘀結、降血壓的作用。瘦豬肉含豐富動物性蛋白性平味甘、鹹。與性寒的夏枯草配用可產生補腎液、滋肝陰、養血的效果。

（六）綠豆：

1.功用：強肝、提神、對於煩躁不安的人，綠豆也很有益處。

2.適用：易上火的體質或總覺得疲倦，強化一下肝臟的話，綠豆和綠豆芽是很好的食品，此時可不放糖而加少量鹽。如果是綠豆芽的話，則可以和

其他材料一起炒食。

3.組成：綠豆一百克，白木耳十克，鹽少許。

4.用法：綠豆以水浸一晚，白木耳以水泡，綠豆加足夠水煮爛，如入發泡白木耳，或加上少量冰糖，做成甜食亦可。

5.效用：綠豆它有促進膽汁的分泌，活躍肝臟的功能，另外也常用來為綠豆芽而食用。綠豆芽和綠豆在體內有相同的生理作用，所以不用綠豆，換成綠豆芽也是可以的。

另外綠豆有清涼作用，當梅雨或盛夏之時，綠豆湯也非常有效，應配合三餐多食用。

（七）蛤蜊：

1.功用：強肝、防中暑。

2.適用：對煩躁不安，神經疲勞的人，多吃蛤蜊極為有效；烹煮時可以加少許醬油再食用。平日喝酒過多而肝臟勞倦的人，也可多吃。中暑而無食欲、體倦乏力可以多喝醬汁的蛤蜊。

3.組成：（三人份）：蛤蜊三百克，大蒜二十克、酒五十毫升、醬油少許。

4.用法：蛤蜊洗淨去砂土，大蒜切絲，蛤蜊放人鍋中煮至張口。在同量酒中，稍加醬油和蒜絲製成汁水，再把煮好蛤蜊放人其中，浸泡至入味為佳。

5.效用：蛤蜊可促進膽汁分泌和活躍肝功能，所以有飲蛤蜊汁以助退黃疸的說法。膽汁分泌旺盛、肝功能活躍的話，體內的解毒作用也正常，疲勞的消除也就快了，可強肝而防中暑。

上述的碗豆、綠豆、蛤蜊較適合於團體開伙部隊中，配合三餐使用，至於其他則可趁休假時再以食用調理。另外可以熱開水沖泡紅棗枸杞當水喝（紅棗十個枸杞四十個比例），可防止黑眼圈及護胃（因補眠關係早餐大多未實用，長久下來胃會受損），水果方面應多食用香蕉及鳳梨，對熬夜人員



最有調養之效（此二種水果不生蟲，增進提昇免疫力）。

運動對身體調養：

一般認為運動可刺激身體機能，延緩功能衰退，使生理年齡年輕化。在各級部隊中，由於日夜顛倒，晝伏夜出，回到哨所後，因備感疲倦，以為坐著、躺著休息即可消除疲勞，若加上坐姿不良，更會引起腰酸背痛的毛病，而更降低運動的意願，所以主官應運用時間安排體能活動，加強官兵體能。以下對運動好處、方式、傷害的處理，加以介紹。

（一）運動的好處：

在醫學界認為運動之所以不能完全以食補和藥補取代，原因可分下列幾項說明

1 運動可刺激神經系統活化：

運動可改善血液循環和吸收營養功能，而收到增強體質，抗病防病效果。膽固醇為一種存於動物體內的類固醇脂肪物質（鳳梨可分解蛋白質及脂肪有助消化），主要在肝臟形成，是製造細胞膜、荷爾蒙的原料，透過血液中的低密度脂肪由肝臟攜至身體各組織細胞，本身並不能被當作能量來源，而高密度脂蛋白，使血中膽固醇下降，可預防『冠狀動脈疾病』。

2 運動可加強個人心肺及關節肌肉活動之功能：

運動可以使原有產生的缺陷能在一定程度上獲得恢復。運動與癌症，在研究發現規律運動有降低癌症死亡率。一般而言，運動會增加人體的攝氧量，除了加速體內的新陳代謝，增加熱量消耗外，也會促進體內氧化作用。現在環境污染嚴重，空氣中、食物中，到處有致癌物質，這些致癌物質進入體內，有賴氧化作用來分解毒物，因此體內解毒機制必須要用氧氣才能進行，氧氣供給充分，可以提



高解毒功能。正常呼吸下，可得到氧氣，如果要得到更多的氧氣，則可利用運動使攝氧量增加，達增加氧氣目的。且就醫學角度觀點而言，當人處於緊張狀態，會影響健康與情緒，運動可消耗多餘熱能，以化解緊張狀態，使身體回到正常狀態。

3 規律的運動可減少體內多餘脂肪減輕體重，並可控制血糖濃度：

運動可以使骨骼內礦物質含量較多，鈣的密度高、骨質韌度高，至於有骨質疏鬆症患者，則應避免撞擊性大，劇烈的運動，嘗試以游泳方式增進健康。

（二）運動方式：

1. 登山：可於休假時，吃完早餐後，登山健行，吸收「芬多精」，健康個人之體魄，每次爬山如花兩個鐘頭下來，人將神清氣爽，精神飽滿，這



海巡論壇

是最好的方法。

2. 慢跑：配合下午體能活動，每天跑個二至三公里，長期下來，使自己的體力及耐力顯著提昇，並可有效改善個人之心肺功能。

3. 重量訓練：例如舉啞鈴，或利用中分隊哨現有運動設施及器材，一開始時，從較輕學習再增加重量，學習正確的呼吸方式來進行重量訓練，對心肺功能的增加，乃無庸置疑的。

4. 爬樓梯：捨電梯而爬樓梯，並能有效地持之以恆，將大幅增進肺活量，各級部隊

營舍都有樓梯，故可以平時服勤或休息在外期間多爬樓梯，以養健康。

5. 其他：如舞蹈、游泳、籃球、羽球等各種有氧運動，對個人保健養生助益匪淺。

一般認為，要改善全身體能成心肺機能運動，應選擇使用大肌肉的、全身性的、有氧性的、持續性的耐力型運動，如前者所介紹的幾項運動皆然。至於其它時下所流行的運動，如：高爾夫球、保齡球等等，對於改善自我健康，體能之調適，效果係十分有限。因此，應該多從事於前述幾項運動，來維持個人健康。

(三) 運動傷害：

1. 水泡：水泡形成後，在處理上應先保持水泡表皮完整，一般人可能會利用針狀物品將水泡刺破，事實上，如果使用的器具不清潔，反而容易使情況惡化，最好的方法是保留水泡的頂部完整，以乾淨無菌的空針將液體吸乾，使表皮頂部和底部重新相聯，再以消毒水消毒，接下來以紗布蓋住傷口。

2. 中暑：在高溫下運動或工作，因為無法立即散熱，導致散熱功能失調，處理時，設法讓體溫下降，將病人送至陰涼通風處，再鬆開衣服，嚴重者送醫治療。

3. 肌肉酸痛：平時缺少運動人，一旦大量激烈運動後，翌日產生肌肉酸痛是無可避免的，一般認為熱療是最有效方法。另外肌肉、肌腱拉傷、抽筋可由運動前的暖身運動，加以預防。

結語

為了任務之貫徹執行，為了勤務之澈底盡職，本署同仁必需犧牲睡眠時間，來完成海域、海岸安全維護之重責大任。職是之故，所屬人員平時對於自己身體狀況，包括生理上及心理上，都須要妥善照顧，並確實做好養生保健之道，如此才有充沛的活力，來因應各項任務及勤務的需求。（作者任職於岸巡二三大隊副大隊長）

參考資料

一、長春月刊一四二期第三十八頁至四十六頁、一四四期第三十頁至七十二頁、一四七期第二〇四頁至二一〇頁。

二、聯合報八十五年六月二十五日健康專欄。

