

秋老虎 --- 中暑的中醫保健

文/中醫部 陳祈宏 醫師

八月至十月雖然時序已進入秋天，但過去幾年的天氣卻是如秋老虎般的炎熱，而中暑的患者也比六、七月多，原因是一方面大家對秋天的太陽掉以輕心，另一方面時序進入秋天，空氣中的水分減少，亦使體內水分的蒸散增加，所以這時也是中暑最好發的季節，我們今天就來談談如何預防秋老虎的中暑。

• 為什麼會中暑

在酷熱的環境中，當人體體溫上升時，身體機能會自然地作出一些生理調節來降低體溫，例如增加排汗和呼吸次數。可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效地控制體溫時，便會產生熱衰竭或甚至中暑等情況。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為熱痙攣。此時，若不及時替患者降溫及進行急救，便會有生命危險。

日頭赤炎炎的夏天，最容易中暑了。不管是小朋友們在操場升旗、打球，還是家庭主婦們在悶熱的廚房工作太久，因為水分大量流失，體內酸鹼值來不及補充，會造成頭暈、噁心、虛脫等現象；我們便可稱之為中暑或台灣話所說的“得痧”。

要理解熱病發病的病理，便需要知道影響體溫調節的三個重要可變的因素：

（一）體內產熱增加

其中有三個導致體內熱量增加的主要因素要注意：外感熱病、體力勞動及服用某些產熱的藥物。

（二）體外產熱聚集

高熱和潮濕可以導致環境溫度的累積；熱浪和陽光下暴曬可以導致中暑；氣溫達到 33 度或以上時，最容易中暑。而每天在有冷氣的環境中逗留兩小時，將有助降低中暑的發病率。

（三）散熱降低

以下有七個因素可以削弱身體的散熱能力：

- 脫水：容易流汗或有多汗症的人。
- 心血管疾病：如高血壓、高血脂的病人。

- 年紀大的人：因為新陳代謝較差體內的熱能排散不出去。
- 肥胖：新陳代謝的降低及體表脂肪太多無法散熱而造成。
- 不適當的衣服：夏天應多穿棉質的衣物，少穿尼龍或不透風的質料。
- 某些皮膚病：如乾癬、濕疹、過敏性蕁麻疹等。
- 藥物：如某些補性較強的中藥：十全、補中益氣湯、八味地黃丸等等。

任何增加產熱或降低散熱數量的因素都可能會超過身體熱量調節的限度，從而導致熱病的發作。

- 什麼人最會中暑

(1) 過胖人士； (2) 患病者（中醫證型中屬氣陰虛為多）； (3) 年紀較大者； (4) 小朋友。

- 如何預防中暑

1. 避開烈日。
2. 多喝水。
3. 喝稀釋的電解質飲料。
4. 避免以鹽錠劑補充鹽分。
5. 避免酒精。
6. 避免咖啡因的飲料。
7. 勿抽煙。
8. 慢慢適應氣溫的轉變。
9. 從事戶外活動應放慢速度。
10. 過於炎熱時可以冷水沖淋頭部及頸部，當水分蒸散時可幫助散熱。
11. 中暑可能在連續幾天內逐漸地虛脫，如有體重在數天內直線下降的情況，應加以留意。
12. 戴帽子可減緩頭頸吸熱的速度，特別是禿頭或逐漸禿頭的人。
13. 勿打赤膊，以免吸收更多的輻射熱，通風的汗衫反而有消暑的作用。

14. 選擇淺色的衣服，純棉的衣物最為透氣。

15. 一旦中暑，請為患者潑水，將患者移到有冷氣的地方，如果患者意識清楚，則給予補充水分，再以冷毛巾濕敷患者。

- 中醫預防中暑的撇步

- (1) 飲食清淡

食物方面，蓮藕、蓮子安神，百合養肺，都適合入菜。木耳、扁豆及傳統豆腐（含石膏）、芹菜有降火功效，也是夏季菜餚佳品。辛辣食物如蔥、薑、蒜等不宜大量食用，以免造成腸胃負擔。

- (2) 清晨早起，午後小睡

夏天可以晚睡一點，但不要熬夜。中醫認為，晚上 11 點至凌晨 3 點主肝膽經的循行，在 11 點以前入睡，肝膽經才會得到保健。

- (3) 預防暑熱及感冒

流汗吹風造成的感冒，最容易造成暑熱難解，所以流汗後最好趕快擦乾，避免吹風及吹冷氣。

- (4) 調整運動時間

夏季不適合劇烈及長時間的戶外運動，尤其是早上十點到下午三點這段時間。

- (5) 以靜養心，去除煩悶

風暑濕熱環境變化的「外火」，加上情緒抑郁久後變化成的「內火」侵襲人體，就會造成生理機能失調，產生百病。

- 中醫治療中暑的方法

- (1) 刮痧。

- (2) 按摩穴位：合谷、曲池、足三里、百會、肩井。

- (3) 拔罐：肩部（如圖一）、手肘（如圖二）。

- (4) 放血：刺絡放血（請由醫師執行）。

- (5) 服中藥：清熱解毒利濕的藥。

- 中醫的食療

消暑祛濕湯：

材料：冬瓜（連皮）、鮮荷葉、赤小豆、扁豆，也可加葛根。

作用：加強運化、利水。

舒筋活絡湯：

材料：桑枝、絲瓜絡、葛根。

作用：針對四肢無力痠軟的患者較適合。

解暑湯：

材料：綠豆熬粥或煮糖水。

作用：清暑熱，一般的民眾皆可服用。

健脾方：

材料：薑皮煮水。

作用：行氣活血，強化脾胃，對一些消化功能不佳者較適當。

生脈飲：

材料：參鬚、麥門冬、五味子。

作用：強心補氣陰，對一些動不動就喘起來及整天有氣無力的患者較適當。

翠衣涼茶：

材料：西瓜皮、石斛、生甘草。

作用：清熱解渴，針對整天口渴口乾非常厲害的病人。

清暑明目茶：

材料：決明子、菊花、枸杞子。

作用：明目潤腸，有便秘者服用更佳。

祛暑清心茶：

材料：杭菊花、竹葉心、麥門冬、鮮佩蘭葉。

作用：清心祛暑熱，若有失眠問題者服此方尤佳。

西瓜翠衣湯：

材料：西瓜皮（黃肉者尤佳）洗淨，煮成茶當開水喝。

作用：清熱解暑，針對一般民眾皆可服用。



圖一：肩部拔罐



圖二：肘部拔罐