

# 「烤」验来袭 趁「热」收好这份中医防中暑指南

炎炎夏日,气温持续升高,再加上南方比较潮湿,出门仿佛“蒸桑拿”。在这个“热情似火”的季节,很多人觉得头晕、没胃口、容易疲劳……感觉自己离中暑不远了。高温天中暑防不胜防,那么有什么消暑消暑的方式让我们避免中暑呢?近日,现代快报“名医天团”特别邀请南京市中西医结合医院老年病科主任中医师、南京市名中医颜延凤,让大家趁“热”收好这份中医防中暑指南。

现代快报/现代+记者 张宇文/摄

## 中暑也分级,先兆中暑莫大意

很多人以为中暑只是因为气温高,其实湿度大也是造成中暑的原因之一。人在温度35℃上下,同时湿度在60%以上就会容易中暑。正常情况下,人体的体温调节中枢会根据外界环境,通过控制产热和散热来维持体温的相对稳定。但人要是长期处在高温、闷热的环境中,身体温度调节功能就会出现异常。所以在暑热天气、湿度大且无风的环境中,人体出现产热增加、获取热量增多及散热障碍时,就会引起中暑。

“很多人对中暑的理解与认知不够充分,这是导致一些中暑患者直到出现重症才就诊的原因之一。”颜延凤介绍,中暑的程度一般可分为三级:一是先兆中暑,会出现大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、四肢无力、注意力不集中,体温不超过37.5℃;二是轻度中暑,具有先兆中暑的症状,同时体温在38.5℃以上,并伴有面色潮红、胸闷、皮肤灼热等现象,或者皮肤湿冷、呕吐、血压下降、脉搏细而快的情况;三是重症中暑,除以上症状外,发生昏厥或痉挛,或者不出汗,体温在40℃以上。重度中暑患者常可引起多个脏器功能损伤,甚至死亡。“我国中暑平均病死率约10%—15%,其中重症中暑的病死率高达40%以上,所以及时缓解中暑症状非常重要。”颜延凤说。

## 夏季中暑,中医有疗法

中医在应对中暑方面有独特的治疗方法,颜延凤总结了三种疗法。一是穴位按摩疗法。轻症中暑,可取大椎、曲池、合谷、足三里、内关五穴,以单手指或双手指顺该穴经络走向,由轻至重在穴位上掐压和点按穴位,反复进行3—5分钟,以局部产生酸、麻、痛、胀感为度;重症中暑,另增加人中、十宣、委中、阳陵泉、少冲五穴,以点掐、按压为主,每穴3—5分钟。二是刺血疗法。常规消毒后,以三棱针点刺放血,或大椎加拔罐。对轻症中暑,刺血后挤出数滴血,片刻诸症即可消失;重症中暑者每天可挤出紫黑血液0.5—1毫升,同时给予清凉饮料,针后约10分钟患者神志即可转清,继而热退汗出,诸症消失。三是擦药疗法。用风油精把手涂湿或取食盐一把,揉擦两手腕、双足心、两肋、前后心等八处,擦出许多红点,患者即觉轻松而愈,适用于先兆中暑或轻度中暑。颜延凤也提醒,天气炎热,预防中暑很关键,平时大家要多穿些宽松、浅色、透气的衣服,同时尽量减少户外活动,尤其要避免中午太阳最毒辣的时候出去。如果出门或运动,务必注意补充水分和矿物质,可以多饮用一些含有钾、镁和钙盐的防暑饮料。“尤其要关注年老体弱、慢性病人及坐月子的女性,注意他们的居住环境,一定要



南京市中西医结合医院老年病科主任中医师、南京市名中医颜延凤(右)做客现代快报“名医天团”视频访谈

保持室内凉爽,不然很容易造成中暑。”颜延凤说。

## 防治中暑就喝藿香正气水? 专家:并非人人适用

藿香正气水,很多人家中都有,是大家夏季常备的防治中暑中成药。不过,藿香正气水并非人人都适用。颜延凤介绍,使用时要辨证施治,藿香正气水的功用为“解表化湿,理气和中”,用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的证候,如果中暑出现头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻的症状可以使用藿香正气水。而高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者,以及儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者,都应在医师指导下服用。

颜延凤还强调,如果使用了藿香正气水,在使用期间应该忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻的食物,也不要在使用期间同时服用滋补性中药。“藿香正气水含40%—50%的乙醇(酒精),过敏体质的人群慎用。使用期间也不要与头孢菌素类、甲硝唑、替硝唑等药联合使用,以免出现面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸、呼吸困难等症状。其次,藿香正气水不能长期服用,如果服药3天症状仍没有缓解,就应该尽快去医院就诊。”

## 防中暑的饮品,可不只有酸梅汤

最近,刮起了一阵“中药茶饮养生热”,不少中医医院的乌梅汤受到网友的喜爱。颜延凤介绍,各家的乌梅饮可能组方有所不同,南京市中西医结合医院的“乌梅饮”,由乌梅、甘草、山楂、陈皮、薄荷等组成,有生津止渴、法湿除烦的作用。因为做成了袋泡茶,服用方便,口感酸甜,价格低廉,深受大家的喜爱。

应对“暑热”,有哪些防中暑的饮品?颜延凤提供了几个大家在家也可以自制的“防暑饮品方”:

**酸梅汤:**乌梅50克,桂花5克,水1000—1500毫升。将乌梅浸泡半小时,煎煮15分钟后放入桂花,再煮沸1—3分钟后过滤取汁,加入白糖适量和食盐少许,待冷后代茶饮。本品有消暑开胃、生津止渴的作用。

**西瓜翠衣饮:**西瓜鲜外皮(称西瓜翠衣)200克,洗净切碎,加水适量煎煮15分钟,待凉后去渣取汁,加白糖适量,具有消暑热、利小便的作用。

**绿豆汤:**绿豆100克,大米20克(加入少量大米能够去除绿豆的苦异味),水3000毫升。将绿豆、大米及水放入高压锅中煮沸20分钟,待凉后饮用。本品有消暑热、止烦渴的作用。另外,用绿豆100克,大米200克,煮成绿豆粥,有健脾消暑止渴的作用。

**双花茶:**金银花(又名双花)10克,绿茶3—5克,开水浸泡,代茶饮。有清热解毒、消暑止渴的作用,可防治痢疾、痲毒等。

**菊花茶:**白菊花10克,开水浸泡,加冰糖适量,代茶饮,有清热明目、消暑止渴的作用,特别适合高血压患者在夏季饮用。

**薄荷凉茶:**鲜薄荷叶10克,绿茶3—5克,开水浸泡,加白糖适量,待凉后饮用,有清凉止渴、法风利咽的作用,适用于夏季外感风热较轻者。

**荷叶凉茶:**鲜荷叶20克,开水浸泡,加冰糖少许,凉后饮用,有消暑止渴、降脂减肥的作用,适合于肥胖者夏季饮用。

## 中药代茶饮好喝,但也不能随意喝

“寒者热之,热者寒之”,意思是说,寒证用热药,热证用寒药。比如,同样是咽痛,有的人属于实热证,有的人属于虚热证,实热者可以用寒凉药物代茶饮,虚热的人如果单纯用寒凉药物清热,就会导致脾胃受寒,因此代茶饮中就需配伍健脾祛湿化痰的药物。“不是所有人都适合用同一个代茶饮,比如身体上火要去火,但对于脾胃虚寒的人来说,需要加些甘草、大枣、生姜、干姜等健脾和胃的药物中和,以免去火药伤了脾胃。”颜延凤介绍,还要视症状严重程度选择不同的搭配。比如,身体虚寒又夹热的人,稍用热药可能就会上火,因此要有凉药辅佐。

饮用中药代茶饮,也别“一泡了之”。谈到冲泡时的注意事项,颜延凤提醒,中药饮片过大或坚硬的,需要捣碎,以便药物成分溶出,如青果、罗汉果、川贝母等;如果饮片多呈碎末状,最好装入无纺布小袋,制成袋泡茶形式,以方便服用;一些花类中药饮片由于质地酥脆,通常呈碎末状,最好也采用袋泡方式,以避免呛咳。代茶饮的中药饮片,用沸水冲泡前应过一下水,去除杂质和灰尘。茶具最好选择带盖的大口杯(最好是大口保温杯),沸水泡10—30分钟即可,同时代茶饮每日一剂,多次泡服至无味为止。

“是药三分毒”,代茶饮中药也不例外。“如药性平和的枸杞,过量泡服会造成上火,出现眼屎增多等症状。另外,枸杞含糖量较高,糖尿病患者泡茶喝前,最好咨询医生。还有不少人上火时会选择喝菊花茶,但长时间饮用后发现胃部不适,这是因为菊花的微寒伤到了人体的脾胃。所以,喝代茶饮讲究中病即止,也就是说某方药治疗某病取得效果后,就可停止使用。”颜延凤说。