



暑為陽邪 其性炎熱

■炎夏將至，容易為暑邪所傷，出現暑病。

炎夏將至，往後幾篇文章主要從中醫角度探討夏天防病的原則和一些具體方法。「暑為陽邪，其性炎熱」，這句話是中醫臨床上有關暑邪性質及致病特點的概括之一。

暑為六氣（風，寒，暑，濕，燥，火）之一，是夏季的主氣，即夏天炎熱的氣候。夏天的六個節氣包括立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑。暑由火熱之氣所化，火熱屬陽，故為陽邪。夏季人體容易為暑邪所傷，出現多種暑病，常見的有冒暑、傷暑、暑濕和中暑等，其中較常見者為中暑。

冒暑即感受暑邪，可見身熱、頭痛、躁亂不寧，或身如針刺；傷暑常見於暑令流行性感冒；暑濕證為暑濕之

邪鬱於體內，臨床表現為身熱、面赤、神志不清、胸悶惡心、汗出、尿少等。

中醫學析中暑與現代醫學相近

至於較常見的中暑，是指在高溫環境或烈日曝曬下，感受暑熱病邪或暑濕穢濁之氣所引致的急性暑病。本病發生於夏季，臨床上可見高熱、大汗或無汗、心慌、頭暈、甚至神志不清、痙攣、及四肢厥冷等症狀。按病情的輕重可分為先兆中暑、輕度中暑和重度中暑三類，往後數篇會一一論述。

中醫學的中暑與現代醫學的中暑名稱相同，臨床表現亦接近。中醫學認為夏季暑熱之氣侵襲人體，會損耗身體的氣（能量）和津液（水液電解質），此乃發病的外

因。內在的因素不外正氣虛弱（抵抗力低下），身體在酷熱的環境下因汗出過多，或勞作過度，抵禦外邪的能力迅速減弱，往往容易感受暑熱病邪而發病。

高溫擾亂調節中樞功能

現代醫學認為，正常人體的體溫所以能夠維持在正常範圍內（低於37°C），主要有賴下丘腦體溫調節中樞的作用，使產熱和散熱過程保持動態平衡。在運動或勞動時，人體的新陳代謝速度較快，產熱增加。當外界的氣溫較高，人體會多出汗而散熱，但如空氣的濕度高，或穿衣太多，或通風不良，或水分補充不足，身體排汗機能出現障礙，熱量便會在體內積聚，導致體溫調節中樞功能障礙，水液電解質及酸鹼平衡紊亂，中樞神經與循環系統功能失調而出現高熱、口渴、不能排汗、暈眩、昏迷抽搐、皮膚發紅、乾熱，嚴重時血壓下降休克等中暑症狀。



■荷葉是消暑去濕、清脂減肥的時令藥材。

解暑妙品話荷葉

夏日炎炎，不期然會想起一些解暑妙品，在此我要介紹一種簡單而能消暑去濕、清脂減肥的時令藥材，就是荷葉。荷葉味苦性平，藥氣清香，有消暑利濕、健脾升陽、化瘀止血的功效，可用於暑熱病證，亦可佐膳。

大家對荷葉飯應該絕不陌生，而「荷葉粥」更是自古

至今中醫及民間愛用的中藥食譜。我在一本由王煥華著的《長壽藥粥譜》中，看到一個荷葉粥譜。先用新鮮荷葉一塊，剪碎洗淨，用3-4碗水煎湯剩約兩碗，再用荷葉湯，加入1-2兩白米煮成稀粥，再加入少量冰糖即可食用。不喜甜味者，可用少量鹽調味。

根據書中介紹，荷葉粥有解暑熱、降血壓、降血脂和減肥的作用，特別是夏天感受暑熱後出現頭昏腦脹、胸悶煩渴、小便短赤等症狀時最適用。我再引述作者在另一本書《中藥趣話》記述有關已故名老中醫鄒雲翔用荷葉減肥的經驗：「高血壓心臟病人若血脂過高、體質豐臃肥胖、體重一百七八十斤左右的，來我處就診時，我經常於方劑中加用荷葉三錢，冬令可用乾的，服數十劑後，體重可減輕十多斤，甚至血脂高達600毫克以上的，也能逐漸恢復正常。在夏令，可用鮮荷葉煮粥食之，或用鮮荷葉代茶，皆有效。」

湯水推介

冬瓜荷葉綠豆湯（1-2人量）

用料：冬瓜連皮600克（洗淨切塊）、鮮荷葉（或乾品）1張（切絲）、綠豆30克、瘦肉60-90克。
製法：以7-8碗水煎至1-2碗，調味服食。

功效：消暑、除濕、減肥。適用於暑濕鬱困、常覺烘熱、汗多、體重乏力之患者。



■冬瓜有清熱化痰、消腫利濕的作用。

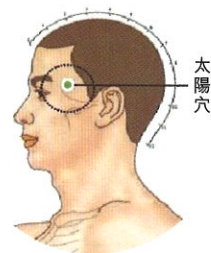
防治中暑穴位

太陽穴（經外奇穴）

定位：在肩外梢與眼外角之間向後1寸凹陷處。

方法：以雙手中指指腹做輕柔的小幅度環旋太陽穴約1分鐘，有藥油更佳，每天2-3次。

功效：醒腦明目、消暑除煩、祛風鎮痛。本穴可預防中暑及中風。



■太陽穴可預防中暑及中風。