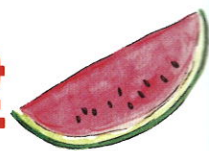




暑性升散 耗氣傷津



■夏天天氣暑熱，體溫易上升，體內代謝過程加快，耗氧量增加，容易出現中暑。

「暑性升散，耗氣傷津」這句話亦是中醫臨床上有關暑邪性質及致病特點的概括之一。由於暑為陽邪，有提升和散發的特性，所以人體感受暑邪後，體溫上升，皮膚毛孔開泄而多汗。出汗太多，則會令體內的津液流失，可出現口渴引飲、尿少短赤的症狀，即所謂「傷津」。

中醫認為人體的「氣」能固攝津液，令津液（包括汗）不會過度外泄。假若汗出不止，即意味「氣」虛不但未能攝津，反而會隨津液外泄，出現氣少、身倦乏力、甚至突然昏倒、不省人事等症狀。《黃帝內經·素問》說：「炎火行，大暑至……故民病少氣……善暴死。」

暑熱天時體溫上升，體內各種代謝過程加快，會令耗氧量增加，出現氣少的現象。大量汗液流失，會令血液濃縮，呼吸加快，甚至會出現循環、呼吸功能衰竭。

中暑分三程度

現代醫學一般按病情的輕重，把中暑分為三個程度：

(1)先兆中暑

一個人如果停留在高溫環境下一段時間後，會大量出汗、口渴、頭昏、胸悶、心悸、疲乏無力、體溫正常或輕微高於37℃。這時應該及時離開高溫環境，到陰涼處稍作休息並適當補充水份及電解質，症狀於短期內便會消失。



■西瓜可以消暑，但也不能多吃。

(2)輕度中暑

患者除有輕度中暑的表現外，同時可見體溫超過37.5℃、面色潮紅、皮膚灼熱、胸悶，或有面色蒼白、皮膚濕冷、惡心嘔吐、血壓下降和脈搏細弱數等呼吸及循環系統障礙的早期症狀。

(3)重度中暑（留待下節詳析）

陰暑和陽暑

一般感受暑熱之邪而中暑，中醫稱為陽暑。假如在炎夏因怕熱而貪涼取冷，例如愛享低溫空調，不願勞動，便很容易在暑天因著涼而感冒，此為陰暑，相當於傷暑。

在《紅樓夢》中亦有描述林黛玉傷暑的情節。《紅樓夢》第二十九回寫到賈母、王鳳姐、薛寶釵、賈寶玉、林黛玉等一行人，於五月初一那天，前往清虛觀上香。當時已是夏令，天氣炎熱。到了觀裡，眾人張羅上香，禮拜、看戲等，擾擾攘攘了大半天，黛



■《紅樓夢》中亦有描述林黛玉傷暑的情節。

玉便「中了些暑禡之氣」。

林黛玉平素身體虛弱，經過舟車勞頓到了清虛觀，相信已感疲倦，加上天氣炎熱，又人多嘈雜，她可能選擇一處陰涼的地方避熱，不想因此而受寒，傷了暑，正是陰暑證。陰暑通常會有發熱、頭痛、惡寒無汗、全身痠楚、胸悶納差等較輕微的症狀。黛玉後來服用了「香薷飲」便好轉了。「香薷飲」是治療暑令感寒挾濕的良方，有上述症狀即可服之。



■香薷有發汗解表，化濕和中，利水消腫的作用。

消暑止渴茶（1人量）

材料：花旗參10克、烏梅15克、甘草3克

製法：以3-4碗水煎至1碗，加適量冰糖飲用

功效：補氣養陰、清熱生津。適合夏季暑熱口渴、汗多、倦怠乏力時飲用，有預防中暑之效。



■花旗參有補氣養陰，清熱生津的作用。

預防中暑穴位

定位：手前臂內側，腕橫紋對上2寸，中間兩條軟肌腱之間

方法：用拇指指甲部按2-3分鐘

功效：調理氣機、和胃止痛。本穴可舒緩胸悶、惡心、發熱、頭痛、眩暈等傷暑症狀。

