



暑多挾濕 提防重型中暑

暑多挾濕，這句話也是中醫臨床上有關暑邪性質及致病特點之一。暑天除了天氣炎熱外，常常會多雨而潮濕。特別是香港，地處嶺南，又鄰近海洋，夏天不時出現酷熱天氣，兼見連天大雨。地面的水氣及海洋的海水受太陽的熱力蒸騰升發，使空氣中的濕度上升，因此人體於夏天感受暑邪，常會兼被濕邪所犯。

臨床上除見發熱、煩渴等暑熱症狀外，尚兼見手腳困倦、胸悶納呆、惡心嘔吐、便溏腹瀉等濕困脾胃的症狀。另一方面，有些人於暑天貪涼取冷、恣意飲食生冷之品，以致脾胃受損而濕由內生，出現上述所提過的濕困脾胃的症狀。

重度中暑分四類型

之前提過中暑分為三個程度，包括先兆中暑、輕度中暑和重度中暑。前二者已略作介紹，今次解說重度中暑。重度中暑是輕度中暑的表現進一步加重，伴有突然昏倒、不省人事、痙攣或高熱（ $> 40^{\circ}\text{C}$ ）。臨床上可分為四種類型：

(1)中暑衰竭：主要是心血管功能不能適應高溫的一種表現。症見神志模糊、面色蒼白、皮膚濕冷、惡心嘔吐、呼吸淺促、血壓下降、脈細弱、體溫可正常或略低。這是中暑最常見的一種類型，多見於年老體弱或不能適應高溫者。相當於中醫之中暑陰證；

■夏天作戶外活動時，須多補充水分，防止中暑。



(2)中暑高熱：人體長時間處於高溫下，特別是體力勞動者，或年老體弱伴有慢性病患者容易發生。症見高熱（ $>39.5^{\circ}\text{C}$ ）、煩躁不安、神昏譫語、驚厥、皮膚乾燥無汗及潮紅，以面部表現更明顯、脈搏洪大，每分鐘可達140次等，多見於青壯年。相當於中醫之中暑陽證；

(3)熱痙攣：多見於青壯年，雖能適應高溫，但大量出汗後出現脫水及電解質失調的現象，症見四肢疼痛痙攣、牙關緊閉、甚至角弓反張，此類體溫大多正常或略高。相當於中醫之中暑動風或暑風；

(4)日射病：多發生於夏天烈日下曝曬一段時間後，體溫不一定升高，但出現頭暈、頭痛、目眩、耳鳴、惡心、嘔吐、煩躁不安、甚至昏迷、驚厥等症狀。相當於中醫之暑熱蒙心。



■天氣太熱擔心中暑時，可在樹蔭下休息一會。

藿香與佩蘭

中醫臨床上有幾種可解暑濕的常用藥材，包括藿薷、佩蘭、香薷。記得上次提到林黛玉傷了暑，後來服用了「香薷散」便好轉了。至於藿香、佩蘭，同屬芳香化濕藥，均有解暑發表的功效，適用於外感暑濕證，臨床上很多時一併使用，以加強藥效。藿香、佩蘭並可消除口氣。

說起來此一對藥原來有一段感人的傳說。話說從前有姑嫂二人，小姑名霍香，嫂子叫佩蘭。由於兄長去了從

軍，她二人便相依為命，感情甚好。某年夏天，嫂子中暑病倒了，霍香由於平時跟哥哥學了點中藥的知識，於是女扮男裝，上山採藥醫治嫂嫂。霍香去了一整天，令佩蘭掛心不已。直到天黑，霍香才蹣跚地回來，手中提着一籃草藥。一到家門，便支持不住，倒在床上。佩蘭見她的小腿紅腫一片，像給蛇咬傷了，情急之下，用口去吮吸毒血。霍香無力把她推開，哭求佩蘭停止不果，終於二人一起中毒。次日，隣居發現姑嫂二人倒在地上，霍香已氣絕，佩蘭也奄奄一息。她吃力地把事情的經過說出，並指出霍香採得的兩種草藥的功效後，便斷了氣。鄉親們非常感動，先把她兩好好埋葬了，並且記住了那兩種藥。大家為了紀念姑嫂兩人，便稱其中一種為霍香（後來寫成藿香），另一種為佩蘭。



■藿香有化濕解暑及止嘔的功效。

解暑去濕茶（1人量）

用料：藿香15克、扁豆15克、生薏仁30克

製法：以清水5-6碗煎至1碗飲服

功效：解暑清熱、健脾去濕。適合平素略畏寒，而暑天悶熱汗多、肢冷微寒、神疲肢困、胸悶惡心等人士飲用。

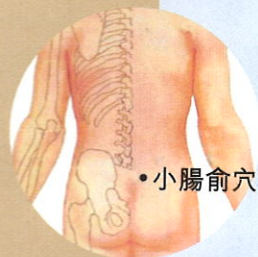
清熱去濕穴位

小腸俞穴（膀胱經）

定位：在骶部（尾龍骨），當骶正中嵴旁開1.5寸

方法：四指合攏擦小腸俞穴1分鐘，每天2-3次

功效：通調二便、清利濕熱。



•小腸俞穴

■按摩小腸俞穴可清熱去濕。