

## 中醫夏季

# 防暑攻略

文：黃志霞



夏季由於天氣炎熱，是中暑的高發季節。中暑是指在高溫和熱輻射的長時間作用下，人體體溫調節功能紊亂而引起的中樞神經系統和循環系統障礙為主要表現的急性病。

中暑分為先兆、輕症及重症中暑。先兆中暑症狀主要表現為：體溫正常或略升高，出現頭痛頭暈、口渴多汗、眼花耳鳴、噁心心悸、四肢酸軟無力、注意力不集中、動作不協調等症狀；輕症中暑症狀表現為：體溫 38°C 以上，除

頭暈口渴外，往往有面色潮紅、大量出汗、皮膚灼熱等表現，或出現四肢濕冷、面色蒼白、血壓下降、脈搏增快等表現。如不及時救治，則易演變為中暑重症，而出現全身抽搐、心律失常、腦水腫、甚至休克死亡，故夏季消暑攻略不可缺少。在此介紹幾種中醫消暑除濕湯水：

## 清暑益氣湯

【材料】西洋參 10 克、石斛 15 克、麥冬 10 克、竹葉 10 克、知母 10 克、粳米 15 克、西瓜翠衣 30 克、甘草 10 克、瘦肉少許。

【功效】清暑益氣、養陰生津。

【適宜人群】身熱汗多、口渴心煩、小便短赤、體倦少氣、精神不振者。

【解析】西洋參：益氣生津、養陰清熱；  
石斛、麥冬：助西洋參養陰生津；  
竹葉：清熱除煩；  
知母：滋陰瀉火；  
甘草、粳米：益胃和中；  
西瓜翠衣：清熱解暑。

【做法】1. 先把石斛、麥冬、竹葉、知母、甘草、放入鍋中，西瓜翠衣切碎，加入清水 500 毫升（約 5 碗水），文火煲滾 30 分鐘；  
2. 再放入粳米、瘦肉、西洋參續滾 35 分鐘即可。

### 健脾消暑湯

【材料】 雲茯苓 25 克、蓮子 15 克、陳皮 2 枚、荷葉 15 克、花旗參 20 克、瘦肉少許、生薑 3 片。

【功效】 補氣生津、健脾祛濕。

【適宜人群】 食慾減退、大便偏溏者。

【解析】 雲茯苓：利水滲濕、健脾安神；  
蓮子：益腎固精、補脾止瀉、養心；  
陳皮：理氣健脾、燥濕化痰；  
荷葉：清暑利濕；  
花旗參：補氣養陰、清火生津。

【做法】 1. 將瘦肉洗淨並切塊，生薑拍爛；  
2. 連同其餘材料一併放入鍋內，加水適量，大火煮滾後，轉文火煮 30 至 45 分鐘，加鹽調味即可。

### 茵陳蒿土茯苓湯

【材料】 土茯苓 30 克、生地 30 克、茵陳蒿 30 克、生甘草 10 克、地膚子 15 克。

【功效】 清熱祛濕解毒。

【適宜人群】 夏季濕熱等病者。

【解析】 土茯苓：解毒除濕、通利關節；  
生 地：清熱涼血、養陰生津；  
茵陳蒿：清利濕熱、除黃；  
生甘草：清熱解毒、調和藥性；  
地膚子：清熱利濕、止癢。

【做法】 1. 將土茯苓去皮切段洗淨，茵陳蒿裝於紗布袋中，紮緊袋口；  
2. 另用地膚子煎取汁液，去渣，然後連同生地、生甘草放入鍋中，文火煲 40 分鐘即可。

## 生脈醒神飲

【材料】 花旗參 20 克、麥冬 15 克、五味子 10 克、扁豆衣 10 克、雲茯苓 30 克、冬瓜半斤、荷葉 10 克、冰糖 25 克。

【功效】 益氣消暑，滋陰除濕。

【適宜人群】 汗出過多、倦怠嗜睡，工作能力降低者。

【解析】 花旗參：補氣養陰、清火生津；  
麥 冬：養陰潤肺、益胃生津、清心除煩；  
五味子：生津斂汗、止瀉、寧心；  
扁豆衣：消暑化濕；  
雲茯苓：利水滲濕、健脾安神；  
冬 瓜：清熱利水、消腫解毒、生津除煩；  
荷 葉：清暑利濕。

【做法】 將冬瓜洗淨切塊，麥冬、五味子、扁豆衣、雲茯苓、荷葉洗淨後放入鍋中，先用大火煮滾後加入花旗參，轉文火滾 35 分鐘，加入冰糖即可服用。

## 赤小豆冬瓜生魚湯

【材料】 赤小豆 30 克、陳皮 2 枚、冬瓜半斤、生魚一條、瘦肉少許。

【功效】 清熱利尿祛濕。

【適宜人群】 小便短少，色黃欠暢者。

【解析】 赤小豆：利水除濕、消腫解毒；  
陳皮：理氣健脾、燥濕化痰；  
冬瓜：清熱利水、消腫解毒、生津除煩；  
生魚：促進傷口癒合、拔毒生肌。

【做法】 將赤小豆、陳皮及冬瓜洗淨，冬瓜連皮切大塊，魚去內臟洗淨，放進瓦煲內，加清水 2500 毫升，大火煮沸後文火煮 20 分鐘便可。

除了可以多喝上述的消暑湯水外，夏季預防中暑還應注意以下幾點：

1. 要儘量避免在中午 11 時至下午 3 時高溫時段出門，避免長時間在陽光曝曬或高溫、高濕度、空氣流通差的環境下活動；
2. 空調室內外溫差不宜太大，最好不超過 5 度為宜，還應避免直接對著風口位；
3. 外出時要注意做足防曬措施，使用太陽傘、太陽帽、太陽鏡等物品，在皮膚上塗些防曬護膚品，免受陽光的直接照射；

4. 忌“快速冷卻”，不要立即去吹空調、吹電扇、洗冷水澡。這樣會使全身毛孔快速閉合，體內熱量難以散發，還會因腦部血管迅速收縮而引起大腦供血不足，使人頭暈目眩；
5. 要多飲水，出汗多的人可飲淡鹽水，但要少量多次地喝，才能起到預防中暑的作用；
6. 穿著應寬鬆，多穿棉質布料、顏色較淺的衣服；
7. 多食梨子、西瓜等水果；可飲一些消暑清熱化濕的涼茶，或飲冬瓜、蓮子、薏米仁湯水等。此外，綠豆湯、菊花茶、酸梅湯等也是理想的消暑飲料；
8. 外出旅遊或出差時若感不適，可用一些如仁丹、清涼油、風油精、薄荷錠等降溫藥品；
9. 充分休息，避免熬夜，以免降低身體抵抗力。

從養生的角度來說，解暑祛濕是夏季防暑的大原則。中醫認為，暑熱天氣不能損傷陰津過多，所以要注意消暑降溫，不宜過度出汗，在高溫工作一段時間後應適當休息一下，才可以勞逸結合。

