

炎夏酷熱 慎防中暑

柳營奇美醫院教您夏季中醫養生之道

中醫部主治醫師 簡珮珊

近幾年來氣溫頻頻飆高，根據衛生福利部「及時疫情監視及預警系統」匯集全國 180 家醫院急診及時資料顯示，民國 100 年及 102 年因中暑等熱急症至急診就醫的人次高達 1,456 人及 1,524 人。衛福部國健署更表示，每年 7 至 8 月是民衆因中暑等熱急症至急診就醫的高峰期，民衆應提高警覺，小心防範中暑，任何人都有可能發生中暑等熱急症，尤其是嬰兒及幼童、大於 65 歲以上的長者、心血管疾病或糖尿病等慢性病患、戶外工作者及運動員等高危險族群更需要特別注意。

柳營奇美醫院中醫部簡珮珊醫師表示，夏季最容易導致人體發病的氣候因素爲「暑氣」。暑氣是以「熱」與「濕」爲特點，大凡氣溫高於攝氏 30 度，相對溼度高於 60%時，就會讓人感覺「燥熱難耐」。炎熱的夏天往往會使人大汗淋漓，體內的水分流失過多，若不及時有效地補充水分，會造成人體血容量的急遽減少、



簡珮珊醫師指出現代人多終日處在冷氣房，且常喝冷飲，日久便會降低人體對於夏季氣候的適應

血壓下降，出現異常口渴、心跳加快、疲倦、四肢無力、頭暈、頭痛、噁心等症狀，這就是我們常說的「中暑」。當中暑發生時，人體中樞及周邊調控體溫的能力會逐漸喪失，隨著體溫逐漸上升，會造成全身性嚴重的傷害，如果不盡快處理，就可能發生熱昏厥、熱痙攣，嚴重者發生熱中暑或熱衰竭，就會有神智不清和休克的狀況。

簡醫師說，中醫理論認爲疾病的產生，是由於人體內在的正氣與外在的邪氣相衝突所造成的。夏季時的人體臟腑之氣屬於「脾胃之氣」，所謂脾胃之氣，泛指人體的消化功能，而夏季的氣候特質爲「濕氣」與「熱氣」。雖然清涼解暑的飲食可以讓人在炎熱的氣候感覺舒服，若食用過多，就會結合環境中的「濕氣」，造成

臟腑脾胃之氣的損傷，可能會出現胃腸脹氣、消化不良，腸子經常嘸哩咕嚕地好像有水在跑；或是稍微吃到冷的就腹瀉、體力降低、疲倦、全身肌肉沉重感、容易出汗、眼袋腫大等「脾濕胃寒」的症狀。所以，夏季飲食調養不宜過度溫燥進補，宜應重「健脾胃」。

簡醫師指出，根據古籍的記載，夏季宜「早睡早起」，並且最好在中午時間小睡片刻。因為午時是「手少陰心經」經氣盛的時間，暑熱容易傷「心氣」，如果能在這個時間好好休息，對身體是有幫助的。另外夏天切忌熬夜，太晚睡或熬夜會增加身體的燥熱上火，更難耐高熱天氣，加上現代很多人終日處在冷氣房，並且冷飲無時離手，日久便會降低人體對於夏季氣候的適應，一旦暴露在戶外，中暑的機會就會增加。所以夏季應多做戶外活動，但要注意保持在通風良好、充分飲水、舒適衣著的狀態下從事活動，以適應夏季的暑氣，預防中暑。而且最好避開上午十點到下午三點的高溫時間，並穿著淺色的透氣衣服，以免吸收過多的輻射熱。

簡醫師補充說，在日常飲食中可多攝取一些清涼解暑的食品，也可以協助人體適應炎熱的氣候，避免中暑發生。例如：蔬菜中的苦瓜、冬瓜、黃瓜、白蘿蔔、大白菜、萵薺、絲瓜、茄子等；水果中的西瓜、椰子、葡萄柚、水梨、山竹、柿子、蕃茄等，都是夏日可以多攝取的食物。另外綠豆湯有清熱解毒的功能，紅豆湯、薏仁湯有利水去濕的效果，還有蓮藕、蓮子等都是不錯的夏日飲品。



簡珮珊醫師表示夏季飲食調養不宜過度溫燥進補，宜應重「健脾胃」

另外汗流多了，容易讓人覺得懶懶地、沒有元氣，此時可適量攝取酸味食物，能「歛肺生津，收耗散之氣」、讓人回復體力。中醫認為「酸能澀、能收」、「酸甘化陰」，以酸味歛汗，可避免體液流失太快。像檸檬汁、烏梅汁、山楂、草莓、鳳

梨、葡萄柚、奇異果等都是不錯的酸味食品；或是煮菜的時候加少量的醋，在食慾降低的夏天有助於開胃。

此外，夏天溫度高，也是多種流行疾病盛行的季節，因此別把冰箱當保險櫃，要注意食物的保鮮期限，再加上勤洗手，以減少腸胃道傳染病的發生機會。如果出現頭暈、想吐輕微中暑現象，在頸部的風池穴兩側，不妨以刮痧板塗上潤滑油



簡珮珊醫師表示民眾常自行刮痧解暑，但切忌勿過度，避免造成皮膚損傷甚至傷口的產生而感染

用適當力道自上往下刮痧，略微出痧為度，讓熱氣透出來，可紓緩症狀。但切忌刮痧過度，誤認為愈黑愈好，反而容易造成皮膚的損傷甚至傷口的產生進而感染。簡珮珊醫師呼籲，要降低夏季「暑氣」對健康的威脅，生活上必須注意有正常的作息，再加上規律的運動、充足的飲水、理想的體重及標準的血糖值，這樣就可健康、安心的度過炎熱的夏季。