

中暑的預防與治療

主講者：廖桂聲中西醫師

廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

地球人口過度膨脹所引致民生、工業、汽車等排放超量的廢氣及二氧化碳，引致地球持續暖化，使地球的氣候變化趨於十分詭異，酷寒酷熱接二連三，科學家說是大地的反撲、地球的溫室效應。科學家更預測今年夏天會有持續 40 攝氏度以上的高溫發生。

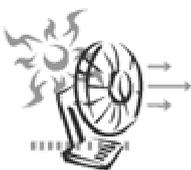
從粽葉飄香的端午節過後，一直到中秋節的到來，這段期間，太陽似乎特別的大，陽光也特別的耀眼強烈，所以，臺灣話時常說：〈日頭會咬人〉，意謂皮膚被陽光的紫外線曬到會痛，甚至灼傷。所以，在戶外活動的人，無論是河濱戲水或海邊逐浪，一定要做好防曬準備，絕對不要用螳臂擋車的愚蠢行為，去與陽光作戰，還自以為自己是最厲害的唐吉訶德也。時常聽人說：〈日頭赤燄燄，隨人顧性命〉，其中的話語，乃意謂著高溫的太陽底下，時常會發生中暑的狀況，務必自求多福，否則一樣的烈日下，大家都已自顧不暇，泥菩薩過江，自己已難保，如何再保他人呢？

暑濕即是夏日病。因夏季炎熱，汗腺大開以致水分流失，體內電解質失調而引致突然悶倒、昏不知人、身熱煩燥、氣喘不語、肝火旺、失眠、頭痛、全身不對勁。此等病象統稱暑熱病，此外尚有暑瀉、暑痢、暑痧。

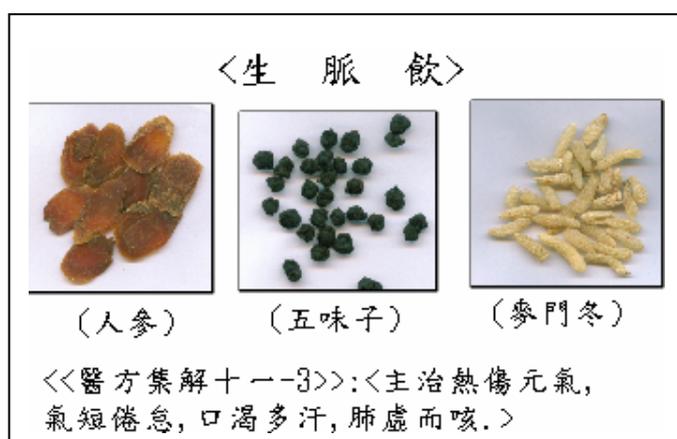
夏季易患疾病與症狀：



1. 身熱煩燥
2. 氣喘不語
3. 肝火旺
4. 失眠
5. 頭痛
6. 感到煩悶、全身不對勁



在吃的方面，尤其夏季正逢西瓜盛產時期，也常聽人說：〈晚上吃西瓜，半夜拉肚子〉，意謂著夏天微生物繁殖迅速，食物容易腐壞，幸好今日的臺灣，冰箱已是非常普遍化的家電用品，這種因食物腐壞而中毒的事情，幾乎已銷聲匿跡了。在臺灣民間，耳熟能詳的口傳的二十四節氣其中，有〈五月沒乾土，六月火燒晡〉的說法，說明了農曆的五月是梅雨季節，在過去路面沒有鋪柏油的年代，濕熱的梅雨會連續下個不停，而使地上成為無一處是乾土的泥濘。過了梅雨季節之後，雨也不再一直下了，頂多會下個幾陣午後的西北雨，增添不少久旱逢甘霖的喜悅。但炎熱荼毒的太陽，還是會迅雷不及掩耳的把土地曬焦，就有如灶土一般，到了傍日晡時分，雖然少了太陽的幅射，感覺上還是很熱，故曰：〈六月沒火燒晡〉。在這個時候，學生也都開始放暑假了，這樣就可避免一上課，就被暑氣逼到昏昏欲睡，造成莘莘學子，上課效率不佳，亦枉費老師的一番苦心。當然，在這最炎熱的季節裡，最重要的還是防止傳染病的流行，以免造成群聚感染。以前的人累積了無數的經驗，清楚的知道夏天是瘟疫盛行的季節，今日醫學的文明，更讓我們清楚的知道，微生物在這種季節，無所不在並且更加猖獗。所以，口蹄疫’登革熱’腸病毒’H1N1 新流感病毒等等，都會趁機而起。因此，放暑假也是隔絕傳染病，釜底抽薪的一種好方法。到了農曆的七月十五日，是中元普渡，超渡孤魂野鬼，祭拜好兄弟的民間大節日，此時已屆開學之日，學生又開始聚在一起，所以，傳染病的群聚感染，又會開始流行，故中元普渡，亦蘊含了趨吉避凶，神明保佑的深刻意涵。



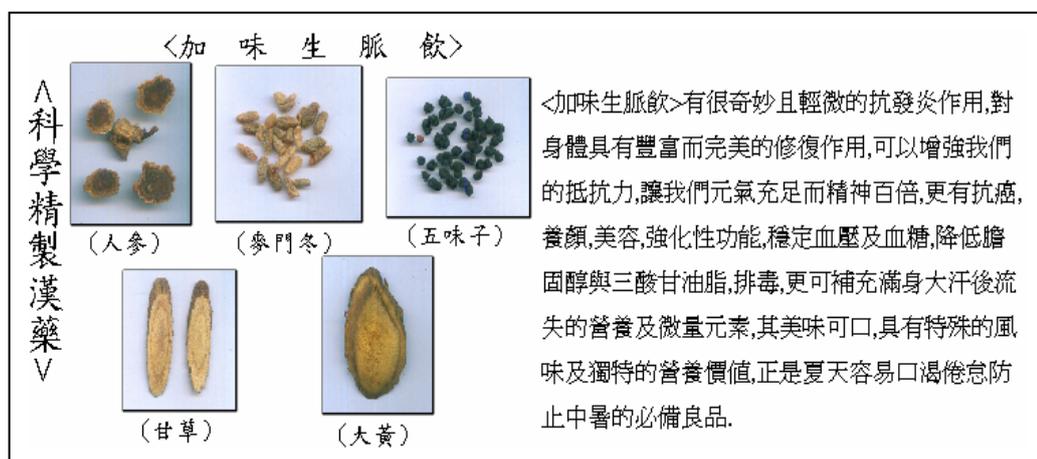
夏日炎炎，熱浪襲人，以前常聽老人家說：〈寒，是寒沒有衣服的人。熱，是熱大家〉，現在已屆天命的我，也深深感受到其話中的含意。現代科技昌明冷氣機的功用，也勝過了避暑山莊，所以，現代人的科技享受，就是昔日的帝王，也望塵莫及了。但凡事都有美中不足之處，若出了冷氣房之後，會立刻感覺渾身黏膩不堪，此時最好去運動流大汗，讓全身把緊縮的毛細孔打開，經過一番大汗淋漓之後，再休息一段時間之後，去沖個清涼的冷水澡，可能會令人渾身通暢無比，這種作法雖屬野人獻暴，但也自得其樂！在我們坊間，流行著許多消暑良品，每逢這個燜熱的季節，時常會有人沿街在叫賣〈仙草乾〉，這是一種叫做〈鬼針〉的菊科植物，亦稱為〈咸豐草〉，是把整株植物曬乾而成。亦可加工製成如布丁狀的黑色〈仙草〉，若是再加些蜂蜜與檸檬，再放到冰箱，不管是冷凍或冷藏，都是夏天消暑的美味聖品。在《醫方集解》的〈清暑之劑〉，亦有〈生脈飲〉一方，可作為預防中暑的良方。其方中組成爲〈人參’麥冬’五味子〉，若劑量調配適宜，其美味可口，具有特殊的風味，具有獨特的營養價值，有輕微的抗發炎作用，對身體具有非常豐富而完美的修復作用，可以增強我們的抵抗力，讓我們元氣充足而精神百倍，正是夏天容易口渴倦怠的必備良品，更可補充滿身大汗後，流失的營養及微量元素。所以，其療效與價值遠勝於市面上一切的運動飲料以及所有的提神飲料，並且其擁有特殊的鎮靜安神的功能，遠勝於〈六一散〉加〈硃砂〉之〈鎮心神，瀉丙丁之邪熱〉的功效，況且〈硃砂〉為〈硫化汞〉的重金屬化合物，會堆積在我們體內，嚴重的破壞我們腦部的功能而造成癡呆。



所以，坊間的〈八寶散〉，其方中就加有〈硃砂〉，以治療易受驚嚇的嬰兒，實在是害人匪淺。在《傷寒雜病論》及《醫方集解》並沒有〈八寶散〉這個方子，細究這個方子，乃由〈犀角’牛黃’麝香’熊膽’珍珠粉’黃連粉’冰片’硃砂〉等珍貴藥材組合而成，都無實效，唯獨〈黃連粉〉有鎮靜安神，消炎修復的神效，只因其價位高貴而成為坊間做生意賺錢的手法，以實證醫學而言，並無可取之處。〈硃砂〉在《傷寒雜病論》只有〈赤丸〉一方，曾經使用，其使用的意義，只是要讓藥丸的顏色美麗好看，故其條文描述〈真朱為色煉丸〉。後世醫學者，更是不明究理，誤認為〈硃砂〉有鎮靜安神的作用且因〈硃砂〉質重，又賦予了〈重鎮安神〉的藥理，來自圓其不知所以然的說詞，中醫學的傳統理論，有許多就是那麼莫名其妙，實不足取，亦禍害萬世。

所以，〈生脈飲〉可讓我們持盈保泰，夏日煩躁的精神得以感到神清氣爽，尤其夏日是學生的考季，絕對是考生的最佳良伴，因其可安神增進記憶力且可加強體力，在考場如戰場的競爭世界裡，若有〈生脈飲〉的加持，將可如虎添翼，過關斬將而事半功倍。既然是那麼神奇又可讓人受惠的良方，其使用方法，就不能只像喝藥水一樣，只能溫熱喝的一種方式，若是這樣，也未免太單調而枯燥了。《新漢醫學》運用〈科學精製漢藥〉的〈人參’麥冬’五味子’甘草’大黃〉，以獨特的技術做成〈加味生脈飲〉萃取精華液，只要二十西西的一小杯，沖泡熱開水即可服用，所以，使用起來簡單方便又安全有效，又可不必像傳統的方式，必須以小火燉煮幾小時，而麻煩不已。所以，非常適合煩忙又想追求健康的現代人。〈加味生脈飲〉除了有上述〈生脈飲〉的功效之外，更有抗癌，養顏美容，強化性功能，穩定血壓’血糖，降膽固醇’三酸甘油脂’排毒等等，說不完的好處，其美好之處，真的無法言喻，但其功效不是服用三天兩頭，就可立竿見影，而是要有耐心，至少服用三至六個月，即可深刻體會，前賢所留下的智慧，真的是珍貴

的寶藏，讓我們因而受益無窮。《新漢醫學》因其需服用一段時間，才得以見效，所以特製的〈加味生脈飲〉萃取精華液，不須冷藏，存放愈久愈醇，效果愈佳且沖泡熱開水即可服用，使用上雖然非常方便，但一成不變的服用方式，若長期使用，容易令人感覺枯燥乏味，所以，我們可以把〈加味生脈飲〉萃取精華液，做成冰品’飲料’熱食皆可的多樣方式，除了健康的養生，更是生活上的一種情趣與享受，例如上述的〈檸檬仙草蜜〉，我們可因人數所需，看要做出幾人份，就加入幾小杯的〈加味生脈飲〉萃取精華液，當然，舉一反三，我們也可以利用常見的綠豆’紅豆’粉圓’豆花等等，做出好吃的湯，再加入〈加味生脈飲〉萃取精華液，而做出各式各樣的冷飲，讓我們的口味可以翻新，天天品嚐不一樣的特殊口感，每天嚐鮮，就不會落入〈厭奶症〉，天天都吃同樣東西的漩渦裡。所以，將〈加味生脈飲〉萃取精華液，變化成多樣式的消暑聖品，不僅深具療效且滋味曼妙。



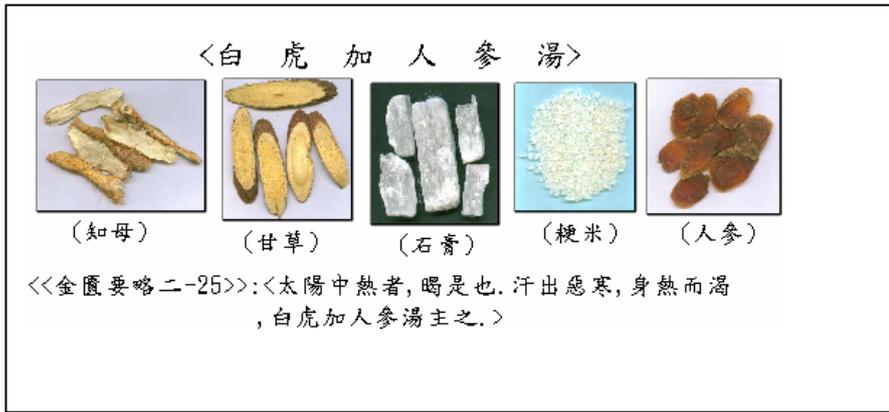
其實〈加味生脈飲〉萃取精華液，亦可運用在熱食上，例如貢圓湯’排骨湯’香菇雞湯’玉米排骨湯等等，看你想吃甚麼湯，都可以在湯好之後，依照人數的需要，加入幾小杯〈加味生脈飲〉萃取精華液即可。此時，為了全家的健康，聰明的巧婦即可大展身手，做出冷熱皆宜的健康聖品。

〈五苓散〉			〈消暑丸〉		
					
(茯苓)	(豬苓)	(桂枝)	(茯苓)	(半夏)	(甘草)
					
(白朮)	(澤瀉)				
<p>《傷寒雜病論-72》：「太陽病，發汗後，大汗出，胃中乾，煩躁不得眠，欲得飲水者，少少與飲之，令胃氣和則愈。若脈浮，小便不利，微熱，消渴者，五苓散主之。」</p> <p>《醫方集解十一-8》：「五苓散主治暑毒入心，發熱大渴，小便不利及暑濕相搏，自汗身重。」</p> <p>傷暑加硃砂燈心煎。</p> <p>渴者去桂加黃連。</p>			<p>《醫方集解十一-6》：「主治伏暑煩渴，發熱頭痛，脾胃不利。」</p> <p>薑汁糊丸</p> <p>消暑丸加黃連則為黃連消暑丸，治伏暑煩渴而多熱痰。</p> <p> (黃連)</p> <p>註解：五苓散去桂加黃連或消暑丸加黃連的黃連消暑丸，表示以前的醫學者，已有許多先知，洞悉五苓散無法治「口渴，發熱，小便不利」，反而適得其反，故「渴者去桂加黃連」，雖已得《傷寒雜病論》其精髓之一二，但仍嫌不足，若能再運用白朮加人參湯的「知母甘草」再加「大黃」，則「知母甘草黃連大黃」治「口渴，發熱，小便不利」，即可如魚得水，這才是真正了解《傷寒雜病論》的精髓。</p>		

若真的有輕微中暑，老祖宗也留下了刮痧、拔罐、推拿按摩等良法，但有幾項要注意，刮痧不一定要刮到烏青或破皮，應該輕輕的刮，由輕而重的刮，在肩頸部、背部、頭面部都可以輕輕的單向刮痧，以舒服而非疼痛的感覺，來作為刮痧的原則，只要被刮痧者覺得舒服，刮個半小時到一個小時，皆無所謂。至於拔罐，千萬不要定罐太久，以免損傷肌膚而得不償失，最好的拔罐方式，是定罐十五到三十秒之後，以〈科學精製漢藥〉特製的〈刮痧按摩膏〉，按摩三至五分鐘，以這樣的方式，重複做二到三次，其療效勝過針灸，亦可迅速緩解病痛。若是中暑的頭痛欲裂，惡寒，發高燒，欲嘔，全身骨節酸痛，甚至夾雜著鼻涕，咳嗽，咽喉疼痛等流感症狀，除了以上刮痧、拔罐、推拿按摩的方法之外，就必須給予正確的用藥，才能藥到病除，解除痛苦。

在《醫方集解》的〈清暑之劑〉收錄了《傷寒雜病論》的〈白虎加人參湯、五苓散、竹葉石膏湯〉，若要治療中暑，若非真知灼見者，照書依樣畫葫蘆，還自以為是穩操勝算，結果可能是機會渺茫，害人匪淺，愚己害人！因為中暑會有發高燒，口乾舌燥的現象，是身體處於急性發炎的狀態，〈五苓散〉方中的〈桂枝、白朮〉，其味芳香辛辣富含致發炎物質，若因誤信書，自己實證經驗又不足，而冒然使用，猶如提油救火，火上加

油，將令我們已罹病的身體，進而遍地風火，甚至千瘡百孔而遍體鱗傷！孰令致之？細究其故，乃〈汪昂〉誤認為〈〈傷寒雜病論-72〉〉：〈太陽病，發汗後，大汗出，胃中乾，煩躁不得眠，欲得飲水者，少少與飲之，令胃氣和則愈。若脈浮，小便不利，微熱，消渴者，五苓散主之。〉此條文中〈小便不利，微熱，消渴〉與中暑的症狀頗有雷同之處，於是閉門造車，不分青紅皂白，就依樣畫葫蘆，硬拗瞎掰出〈五苓散主治暑毒入心，發熱，大渴及暑濕相搏，自汗，身重。〉完全扭曲了〈〈傷寒雜病論〉〉的精髓。〈〈傷寒雜病論〉〉未曾使用過〈五苓散〉來治療中暑，可能是作者想像力太過豐富，造成幻想幻聽導致連篇的錯覺。在〈〈金匱要略〉〉確實有一方〈白虎加人參湯〉，是專門用來治療〈惡寒，發熱，口渴，小便不利〉的中暑症狀，這才是治療中暑的源頭活水，也不至於信口開河，誇大其辭。所以，這種搬磚砸自己腳的以管窺天之見，似乎有點了解，但更有許多的誤解與不解，常見於自古至今的各類醫書，讓許多見識未廣或無知的醫學者，還誤認為是正知正見，這種黑白錯置，是非不分的鬧劇，倒是令人倍感憂心。〈白虎加人參湯〉當然可以治療中暑的諸多症狀，所以，其治療〈小便不利〉的症狀，在臨床上的真正效果，是絕對遠勝於〈五苓散〉，事實上，〈五苓散〉無法治〈發熱，口渴，小便不利〉的症狀，反而令人未蒙其利，先受其害，這種聳動荒謬，令人莫衷一是的說法，不見其亡羊補牢，只見其欲蓋彌彰的論點，亦只是陳腔濫調，只是一堆害人的文化垃圾而已。但令人驚奇的是〈〈醫方集解〉〉，在〈五苓散〉的加減方中，有〈渴者去桂加黃連〉的真知灼見，又在其〈消暑丸〉的子方〈黃連消暑丸〉，可治〈伏暑煩渴，而多痰熱〉，真得就走對了路而不再誤入歧途，終於給人有柳暗花明又一村的救贖感。



此話作何解釋呢?因為〈白虎加人參湯〉,其有效之藥唯〈知母’甘草’人參〉,但〈人參〉屬高貴藥材,作為疾病修復期的調養之用,則是上乘藥材,若拿來治療急性的中暑,其雖有消炎之功,但微不足道,遠不如〈黃連〉消炎作用的萬分之一,故此時用之,純屬浪費,暴殄天物,還不如〈黃連〉有效且物美價廉. 所以,在〈五苓散去桂加黃連〉或〈黃連消暑丸〉,此兩方中唯〈黃連〉一味藥,可治中暑千變萬化的諸多症狀,其餘之藥不僅畫蛇添足,更容易讓人有魚目混珠的錯覺,當刪去不用,以免有效的藥被眾多無效且有害的藥拖累了,猶如燃燒不完全的引擎,自然導致了推力不足而延誤病情.〈清暑之劑〉又提到了用〈大順散〉治療〈冒暑伏熱,引飲過多,脾胃受濕,水穀不分,清濁相干,陰陽氣逆,霍亂吐瀉,臟腑不調〉,此條文中的重點症狀為〈霍亂吐瀉〉,其餘的諸多描述,如〈冒暑伏熱,引飲過多,脾胃受濕,水穀不分,清濁相干,陰陽氣逆,臟腑不調〉的病因說理,雖令人眼花瞭亂,但最終目的,還是在強調〈霍亂吐瀉〉的症狀,所以,傳統醫學的許多醫書,本來都可以一看,就一目了然的道理,卻被這些咬文嚼字的作者,弄的高深莫測,但往往只是自以為是的積非成是而已.〈大順散〉方中組成為〈甘草’乾薑’杏仁’肉桂〉,若真的信以為真而未曾質疑,就冒然使用來治療中暑,那不慘才怪,因其方中〈乾薑’肉桂’杏仁〉皆含芳香辛辣的精油而富含致發炎物質,將令〈霍亂吐瀉〉的胃腸炎更加嚴重,導致無法想像且接二連三的併發症.記得市面上,有一種卡

布其諾的咖啡,其就是在咖啡上面,灑些<肉桂粉>而自成一格,真的是別有一番滋味,所以<甘草'乾薑'肉桂'杏仁>若把它們合起來形成一種特殊風味的佐料,並且適量的添加在食材上,將讓我們的味覺耳目一新,令人嘖嘖稱奇!

<大 順 散>



(甘草)



(乾薑)



(杏仁)



(肉桂)

<<醫方集解十一-7>>:<主治冒暑伏熱,引飲過多,脾胃受濕,水穀不分,清濁相干,陰陽氣逆,霍亂吐瀉,臟腑不調.>
 註解:霍亂吐瀉,乃是急性胃腸炎.<大順散>方中的<乾薑'杏仁'肉桂>,其味芳香辛辣,富含致發炎物質.若當作食物的芳香佐料,再加上<甘草>,則具特殊風味,可堪稱一絕.若用來治霍亂吐瀉,無異於提油救火,火上加油,其後果將不堪設想!

雖然在這炎熱的夏天,眾人皆貪冷食,此乃人之常情,當然容易造成胃腸炎,此時<黃連>才是治療胃腸炎的大功臣,前賢常將實證醫學的理性,視而不見且因循苟且,敷衍了事,時常把非理性的醫學理論,例如<寒因'熱因'寒症'熱症>搞得混淆不清而且無限上綱,以至於後來的醫學者,被這種非理性的法則綁死,而推演出難以令人信服的結論,甚至還一人一把號,各吹各的調,而自以為是的美化成百家爭鳴或百花齊放,事實上,志慮精純的醫學者,其推理必須合理才有說服力

<竹 葉 石 膏 湯>



(竹葉)



(石膏)



(甘草)



(人參)



(參門冬)



(粳米)



(半夏)

註解:粽葉飄香的粽葉就是竹葉,用來包粽子別有一番滋味,若用來治病則是嚴重的曲解.石膏幾乎不溶於水根本無效,用來做豆腐卻是適得其所,若用來治病則是天真的妄想.粳米是我們日常的主食,補充營養是必須品,拿來當藥用,實在是癡人說夢話.半夏為天南星科植物,具刺激性物質,易導致發炎的更厲害,不宜使用.而<人參'參門冬>有消炎與修復的良效,<甘草>香甜是最佳的調味劑,所以,我們運用了<<傷寒雜病論>>的精髓,開創了<加味生脈飲>,作為我們日常生活飲食,健康的最佳伴侶.

<<傷寒論401>>:<傷寒解後,虛羸少氣,氣逆欲吐者,竹葉石膏湯主之.>
 <<醫方集解十一-10>>:<傷暑,發渴.脈虛.>

所以, <<新漢醫學>>把<白虎加人參湯>有效的藥<知母' 甘草>, 抽出來使用, 再配合<黃連' 大黃>, 因此, 運用<科學精製漢藥>的<知母粉' 甘草粉' 黃連粉' 大黃粉>與<苦參圓>及<知母萃取精華液>, 用於治療中暑的任何症狀, 幾乎可以達到無堅不摧, 無功不克的完美境界. <<新漢醫學>>具足實證醫學的理性, 其脈絡清晰, 沒有枝枝節節的迷障, 也毋須自圓其說, 另闢蹊徑, 並且有一定的軌跡可循, 可簡單容易的按圖索驥. 回顧以前的醫學者, 已習慣集體駝鳥式的封閉, 習於<虛玄理論>的<務虛>, 忽略有效才是科學的<務實>, 就無法在實證醫學的理性<落實>. 所以, 今日醫學者, 若不敢說理, 就是一種偏執, 甚至是固執, 是傻瓜, 若鼻子再被牽著走的, 就是文化垃圾裡的奴隸, 真的就是無知了! <<新漢醫學>>的醫學者, 在道德上是身為知識份子的醫者, 有義務的把知道的說出來且傳承下去, 在理性上, 不應再對<虛玄理論>產生任何幻想, 在實務上應立志成為慈悲與愛的戰神, 把它發揚光大.

受熱浪頻率與強度的急速增加 誘發熱中風與心肌梗塞症造成死亡風險攀升兩成以上 溫度高容易影響人體的散熱系統與自律神經; 尤其是暴露在高溫下, 會造成血液黏滯度以及血中膽固醇的濃度急速增加, 會使得這些原本健康就有問題的族群, 相當容易因為熱浪來襲, 導致誘發嚴重性病變、甚至死亡。hs-CRP 是著重在心臟血管疾病的預測! C-反應蛋白 (CRP, C-Reactive Protein) 是一種由肝臟生成出來的特殊蛋白, 因為對肺炎球菌的 C 多醣體, 會有反應, 所以叫做 C 反應蛋白。C-reactive protein (CRP) is a protein found in the blood, the levels of which rise in response to inflammation (an acute-phase protein). CRP 檢測是否有助於醫師將病患區分為無需處方、之後再處方、... 若 CRP 檢測結果為小於 20 mg/L, 則建議醫師不要開立抗生素

中暑的患者皮膚是熱的，可以先移到陰涼處，並施以冰敷後送醫，但如果身體冰冷、胸悶痛、意識快喪失了，應是心肌梗塞或是中風，切忌將身體大幅移動，應立即打一一九緊急送醫。

養生秘訣

起得早，睡得好，七分飽，常跑跑。

多笑笑，莫煩惱，天天忙，永不老。

日行五千步，夜眠七小時。

飲食不逾量，作息要均衡。

心中常喜樂，口頭無怨聲。

愛人如愛己，助人盡忠誠。

「忍」字養福，「樂」字益壽。

「動」字健身，「靜」字養心。

人生是過路客，處事勿太認真。

哪些人是中暑高危險群？

 老人	 孕產婦	 嬰幼兒	 心血管疾病及代謝患者	 服用藥物者	 建築工、廚師、新兵及運動員等
老人因皮膚汗腺萎縮，循環系統衰退，機體散熱不佳，容易中暑	女性懷孕或產後體力消耗大，身體虛弱，是中暑的高危險群	嬰幼兒身體尚未發育完全，體溫調節能力差，皮下脂肪又多，不利散熱	天然會加重心臟負荷，糖尿病患者對溫度變化反應遲鈍，甲狀腺機能亢進者代謝率高，容易產熱	正在使用抗組織胺、抗乙酰膽鹼藥、安眠藥等病人，會因藥物引起血管收縮，出現抑制排汗現象	因長時間曬太陽、高溫環境或劇烈運動超越體能負荷，因過度脫水而致中暑

資料來源／三總朱柏鈞主任、馬普發醫師翻譯 製表／詹建富 圖繪合健