

# 仙草、生脈飲 中暑良方

【聯合報／廖桂聲／桃園廖桂聲中醫診所院長】

2010.07.10 02:46 am

最近陽光特別耀眼強烈，臺灣話常說「日頭會咬人」，意謂皮膚被陽光曬到會痛，甚至灼傷。戶外活動者，無論河濱戲水或海邊逐浪，一定要做好防曬準備。

高溫太陽底下，時常發生中暑的狀況，許多人頭暈腦脹、食欲不振、惡心欲吐、滿身大汗、口渴、口乾、心煩身重、疲倦、難以入眠等。中醫認為，暑濕即是夏日病，夏季炎熱，汗腺大開以致水分流失，體內電解質失調，當夏天氣候炎熱及濕氣較重時，暑熱邪氣會引起「熱傷元氣」。

以前常聽老人家說：「寒，是寒沒有衣服的人；熱，是熱大家」。現代科技昌明，冷氣機已勝過避暑山莊，躲在冷氣房不熱，但凡事都有美中不足之處，若出了冷氣房，立刻感覺渾身黏膩，此時最好去運動流汗，讓全身把緊縮的毛細孔打開，經過一番大汗淋漓，再休息一段時間之後，沖個清涼澡，應會令人渾身通暢。

坊間，流行著許多消暑良品，如仙草，若加些蜂蜜與檸檬，再放到冰箱，不管是冷凍或冷藏，都是消暑的美味聖品。

「醫方集解」中提及消暑之劑，亦有「生脈飲」一方，可預防中暑，是夏天紓緩口渴倦怠時的必備良品，滿身大汗後，流失營養及微量元素，服用後也有鎮靜安神作用；也可運用於熱食上，例如貢丸湯、排骨湯、香菇雞湯、玉米排骨湯等。

若輕微中暑，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，應該輕輕刮，由輕而重，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，最好的拔罐方式，是定罐 15 到 30 秒



戶外活動者，一定要做好防曬準備。

記者陳立凱／攝影

之後。若中暑後頭痛欲裂、惡寒、發高燒、欲嘔、全身骨節痠痛，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、推拿按摩外，必須正確用藥，才能藥到病除，解除痛苦。（作者為中西醫師）



### 生脈飲

配方：人參 5 錢、北五味子 7 至 8 粒、麥門冬 5 錢。

製法與服法：將上述藥材分別洗淨，同放入瓷鍋中，加水適量，煎煮取汁，冷卻後當開水頻飲。

功效與主治：益氣斂神，養陰生津，利尿、降壓，消暑解渴，延緩機體衰老，是夏季消暑退火的「青草可樂」。

禁忌：外感風熱（急性期）感冒、咽紅痛、流黃鼻涕、咳黃或綠痰、扁桃腺腫、發高燒及細菌或病毒胃腸炎等。

【2010/07/10 聯合報】@ <http://udn.com/> 

**多喝水防暑熱 喝法宜少量多次補充**

最近天氣熱到不行，稍微動一下就流得滿身大汗。中西醫師廖桂聲表示，夏天氣候悶熱易致「暑熱病」，應適時少量多次補充水分，但少喝咖啡、酒精性飲料，以免增加排尿量而使體內水分流失更快。

廖醫師指出，氣候變化所引起的病稱為外因，能造成人體機能產生失調，所以對於氣候的劇烈變化千萬不可太大意。

以夏天來說，人體處於高溫炎熱的氣候環境下，身體汗腺將大開以致水分大量流失，當體內電解質失調時將導致突然悶倒、身熱煩燥、昏迷不醒人事、氣喘不語、牙關緊閉、四肢抽搐等情形發生，嚴重者甚至會休克或猝死，這些病象統稱暑熱。

運動時，人的心、肺、肌肉及其他器官的工作量增加，所需的養分、排泄的廢物及體溫也會跟著提高，此時若水份供應不足，則養分運送不良、代謝廢物排泄遲緩、體溫調節欠佳，將出現疲倦、運動表現降低，甚至發生抽筋、熱痙攣、中暑及熱衰竭等情形。

## 防暑熱有竅門 四不三要是原則

炎炎夏日，在艷陽下活動很容易發生中暑。中西醫師廖桂聲表示，在大太陽底下活動要小心避免中暑，因為高溫會造成熱痙攣、熱衰竭及熱中暑，建議預防重於治療，以「四不三要」為原則來加以防範，如此才能在夏天活動時保持身體健康。

廖醫師指出，發生熱痙攣的人，其症狀可能僅僅微恙而已，到了熱衰竭就比較嚴重一點，但如果是熱中暑者，只要處理不當就可能會有致命的危險，建議以「四不三要」為原則來預防。所謂「四不」是指不要經常飲用含酒精或的咖啡因飲料；不要直接曝曬在陽光底下，應盡可能待在陰暗的地方。

此外，不要待在悶熱的環境中，不要在艷陽高照的時間進行戶外活動，應適當安排活動時間表。所謂「三要」是指要多休息，尤其是在炎熱的環境活動時；要適時補充足夠的水份，尤其是參加戶外活動時；要多穿著寬鬆舒適的淡色衣服，尤其是從事戶外活動時。