



食药同源与健康

联合主办:省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

中医视角下的中暑防治与调养

作者:黄威 曾瑞峰

一 中医如何认识中暑？ 其核心发病机制是什么？典型症状有哪些？

中医将中暑称为“伤暑”或“暑病”，认为它是人体在夏季感受暑热邪气而发生的急性热病。暑为阳邪，其性炎热、升散，最容易耗伤人体的津液（水分）和阳气（能量）。

中医认为中暑的发生，是“外因”与“内因”共同作用的结果。

外因——感受暑邪：夏季高温湿热的环境是外来的“暑邪”，其特性决定了它侵入人体后，会迅速导致体内过热，并迫使津液外泄（大汗），同时耗散人体的阳气。所谓“暑多夹湿”。湿邪具有重浊、黏滞的特性，它会阻碍气机，让体内的热邪难以散发，从而加重胸闷、恶心、头身困重等症状。

内因——正气不足：若本身体质虚弱、疲劳、熬夜，或年老体衰，导致正气（尤其是卫气）不足，身体的防御和调节能力下降，便无法有效抵御暑邪的侵袭。

因此，中暑的病机可归结为暑热内侵，耗气伤津。严重时，暑热之邪可内陷心包，

扰乱心神导致昏迷；或引动肝风，导致抽搐，危及生命。

根据症状的轻重与特点，中医将中暑分为“阳暑”与“阴暑”。阳暑，多是长时间在烈日下劳作或长途奔走，直接感受暑热所致，症见高热、大汗、大渴、心烦等“热象”十足的表现。阴暑，则常因暑热时节过于贪凉，如猛吹空调、畅饮冷饮，导致暑湿寒邪束表，症见发热恶寒、无汗、身重疼痛、呕吐腹泻等，其本质是“寒湿外束，暑热内蕴”。

典型的中暑症状包括轻症和重症。

轻症（阳暑为主）：大量出汗、口渴喜饮、心烦意乱、头晕头痛、胸闷乏力、恶心欲呕、面色发红、小便短赤。

重症（如暑厥、暑风）：高热（体温可达40℃以上）、神志不清、胡言乱语、突然昏倒、不省人事、四肢抽搐。这与西医所说的“热射病”等同，是极其危险的急症，必须立即送医。

二 轻症中暑，中医急救有妙招

若发现身边有人出现轻症中暑，切记以下急救原则：迅速脱离热源，祛暑散热，益气生津。

立即转移：第一时间将患者移至阴凉通风处，解开衣领、腰带，保持呼吸通畅。

物理降温：用凉水（非冰水）湿毛巾擦拭患者的额头、颈部、腋下、腹股沟等大血管分布区域，帮助散热。可用扇子扇风以加速蒸发降温。

穴位刺激，简单有效。

掐按人中穴：位于鼻唇沟中上1/3交界处。用力掐按此穴，有开窍醒神的急救功效。

效。

按揉内关穴：位于腕横纹上方（约三横指），两筋之间。按揉此穴可宁心安神、止呕，缓解心慌、恶心。

刮痧：在颈部、背部脊柱两侧或肘窝、腘窝处，涂抹少许植物油，用刮痧板或光滑的瓷勺边缘，自上而下单一方向刮拭，直至皮肤出现紫红色痧点。此为祛暑泄热之良法（皮肤破损或有出血倾向者禁用）。

补充津液：鼓励患者少量、多次饮用温凉的淡盐水、绿豆汤或乌梅白糖汤、生脉饮泡水代茶。

三 遇上重度中暑（热射病），必须争分夺秒

很多人以为中暑只是“头晕喝点水就好”，但重度中暑（热射病）是临床急症。

热射病典型表现如下。

神经系统：突然昏迷、抽搐、胡言乱语（像醉酒）。

体温爆表：皮肤摸起来烫手（体温大于40℃）。

循环衰竭：心跳大于130次/分，血压骤降。

多器官损伤：尿呈酱油色（提示横纹肌溶解；肌肉细胞因高温坏死，释放肌红蛋白等毒素，可能堵塞肾小管导致肾衰竭）、呕血（消化道出血）。

一旦出现以上重症表现，必须立即拨打120！在120到来之前，我们核心处理原则是尽快脱离热源，快速物理降温，为送医争取时间，中医急救在此刻是辅助。

脱离热源：迅速将患者转移到阴凉、通风处，脱去外衣，避免阳光直射。

四 药食同源的防暑调养方

《黄帝内经》中记载：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，强调顺应自然规律的生活方式。中医“治未病”的思想在防暑中体现得淋漓尽致。日常通过饮食调养，可有效提升耐热能力，防止暑邪入侵。

乌梅白糖汤/酸梅汤：乌梅5颗至8颗加冰糖煮水放凉。酸甘化阴，生津止渴，是夏日解渴、消除疲劳的经典饮品。

绿豆汤：绿豆煮开花，喝汤吃豆。主要功效：清热解毒，消暑利尿。脾胃虚寒者不宜过量冰镇饮用。

冬瓜薏米汤：冬瓜（连皮）250克，薏米30克，同煮为汤。主要功效：清

热解暑，健脾利湿，尤适湿热天气感到身重乏力、食欲缺乏者。

木棉花土茯苓煲排骨：木棉花4朵、土茯苓30克、白扁豆20克、薏米30克、排骨500克、蜜枣半粒、生姜适量同煮为汤（3人至4人量）。主要功效：健脾祛湿，适合因湿气重而觉周身困重的人群。

荷叶粥/荷叶茶：用鲜荷叶与大米同煮成粥，或直接用干荷叶泡茶。主要功效：清暑利湿，升发清阳，能有效缓解暑热带来的头昏。

生脉饮：西洋参片3克、麦冬10克、五味子5克，沸水冲泡代茶饮。主要功效：益气养阴，适合平素体虚、易气短乏力、口干心慌者在夏季保健饮用。

五 户外工作者防护指南

建筑工人、环卫工人、快递员、运动员、交警等户外工作者是中暑高危人群，需格外做好防护，可采取“三避两补一备”（避烈日、避过劳、避冷饮；补淡盐、补杂粮；备“防暑三宝”）原则。

避烈日：调整工作时间，避开极端高温时段作业，增加轮休频率。

避过劳：保证充足睡眠；进行高强度、长时间的劳动，应逐步增加工作量和强度；对于重体力任务，应采取团队形式，多人轮换操作。

穴位按摩：按揉太阳穴、风池穴提神醒脑；按压合谷穴（虎口）清热解乏。

避冷饮：中医认为，夏季人体阳气浮于体表，脾胃功能相对虚弱，冷饮会直接损伤脾胃，导致湿气滞留、气血运行受阻，引发腹泻、腹胀、食欲下降等问题。

补淡盐：饮用淡盐水或电解质饮

料，补充随汗液流失的电解质；定时补充，提前补充，不要等到口渴难耐时才喝，应遵循“少量多次”的原则，每隔15分钟至20分钟补充150毫升至200毫升水分。

补杂粮：应在三餐中增加杂粮（如糙米、燕麦、小米、玉米）和豆类的比例，它们能提供更稳定的能量释放，避免血糖剧烈波动。多吃富含钾的食物：钾对于维持体液平衡和肌肉正常工作至关重要，汗液中流失的钾需要补充。推荐食物：香蕉、菠菜、土豆、海带、豆制品等。保证蛋白质摄入：适量摄入瘦肉、鱼、蛋、奶等优质蛋白，有助于恢复体力，但烹饪方式应以清淡为主（如清蒸、炖煮），避免油腻加重身体负担。

备“防暑三宝”：装有淡盐水或防暑汤饮的大水壶（定时补水）、透气遮阳帽与防晒衣，以及仁丹、清凉油、藿香正气胶囊等防暑药品。

六 老人、儿童、孕妇、肥胖者 及慢性病患者的中医防护要点

对于正气亏虚或不足的老年人、儿童、孕妇、肥胖者及糖尿病、高血压病、心脑血管疾病等慢性病患者，防护核心在于“固护正气，避免邪侵”。

主动避暑：高温时段尽量留在室内通风阴凉处，空调温度设在26℃至28℃，避免直吹。

起居有节：保证充足睡眠，穿着透气吸湿的棉麻衣物，早晚勤通风。

饮食清淡：多食粥汤（绿豆粥、冬瓜汤）、瓜果（西瓜、黄瓜）以生津液。少吃冰镇冷饮和油腻食物，以免损伤脾胃。

饮水有方：即使不渴也要定时饮用温开水、淡茶或自制防暑饮料。

情志调养：“暑易入心”，保持心态平和，避免烦躁动怒。

密切观察：家属需时常关注老人、儿童体温、精神及食欲变化，监测基础病状况。遵循“起床慢、起身慢、走路慢”的“三慢”原则，预防晕厥。

巧用外治：佩戴用藿香、佩兰、薄荷等制成的中药香囊，可芳香化浊，辟秽防湿。

总结而言，中医防暑的智慧在于：洞察暑邪本质（暑热内侵，耗气伤津），内养正气（睡眠、饮食、情志），外御邪气（物理降温、药食同源），急救有序（轻重分明，中西结合），并对高危人群给予重点呵护。

黄威 广东省中医院急诊科，主治医师

曾瑞峰 广东省中医院急诊科，副主任医师