



夏季中医养生健康小知识

一年四季中，夏季是一年阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛，对于人来说，此时是新陈代谢旺盛的时期，人体阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，并且活跃于机体表面。为适应炎热的气候，皮肤毛孔开泄，而使汗液排出，通过出汗，以调节体温，适应暑热的气候。在盛夏防暑邪；在长夏防湿邪；同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害了体内的阳气。

一、防暑热

暑为夏季的主气，为火热之气所化，独发于夏季。中医认为，暑为阳邪，其性升散，容易耗气伤津。这是它的病理特点。暑邪侵入人体，常见腠理开而多汗，汗出过多导致体液减少，此为伤津的关键，津伤时，即见口渴引饮、唇干口燥、大便干结、尿黄心烦、闷乱等症。如果不及时医治，开泄太过，则伤津可以进一步发

展，超过生理代偿的限度必然将耗伤元气，此时可出现身倦乏力、短气懒言等一系列阳气外越的症状，甚至猝然昏倒，不省人事，而导致死亡，由此观之，夏季防暑不可等闲视之。

二、除湿气

中医认为，湿为阴邪，好伤人体阳气。因其性重浊黏滞，故易阻遏气机，病多缠绵难愈，这是湿邪的病理特征。不仅如此，湿邪亦好伤脾阳，因为脾性喜燥而恶湿，一旦脾阳为湿邪所遏，则可能导致脾气不能正常运化而气机不畅，临床可见脘腹胀满，食欲不振，大便稀溏，四肢不温。尤其是脾气升降失合后，水液随之滞留，常见水肿形成，目下呈卧蚕状。风湿夹杂，侵犯肌肤，关节所形成的风湿痹症则往往反复发作。内湿病常见其病理性产物多呈秽浊不洁之物，如皮肤病变之渗出物，湿热带下之分泌物，质黏而腥臭。因此，人们常称湿为“有形之邪”，其性秽浊。

三、起睡定时

夏季人体心火旺，肺气衰，且太阳升得早，因此应晚睡早起。同时由于中午气温高，不宜外出，为了补充夜间睡眠不足，中午应适当午睡半小时到一个小时。由于夏天暑热外蒸，毛孔开放，汗液大泄，此时机体最易受风寒侵袭，因而不可在露天、凉台或树下睡觉，以防因风寒湿邪侵袭而生病。建议晚睡早起顺应自然，能够很好调养身体保养体内的阳气。晚睡顺应夏季阴气不足，早起能补充阳气，然后到户外呼吸新鲜空气，并且做些运动，不仅能够令一天有一个好心情，还能有效增强体质。夏季最佳就寝时间是22:00-23:00，最佳起床时间是5:30-6:30。

四、注意饮食

要补充足够的蛋白质，以鱼、肉、蛋、奶和豆类为好，要补充维生素，补充水和无机盐。可食用含钾高的食物，如水果、

蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。多吃些清热利湿的食物，如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。需要注意的是，夏季人体阳气在外，阴气内伏，胃液分泌相对减少，消化功能低下，故忌暴饮暴食冷饮。另外，大汗之后不要多食冷饮，尤其是某些慢病患者，吃冷饮更要有选择。如冠心病、哮喘、慢性气管炎，不宜吃冰冻食品。胃溃疡、胃酸过多的，不宜多用含酸味的冷饮。糖尿病应不用含糖的饮料。还要注意，喝饮料不能代替饮水，解暑还是茶水为好，温茶水是夏季较理想的饮料。

五、冬病夏治

提到夏季养生，冬病夏治是不可或缺的。冬病夏治是指对于一些在冬季容易发生或者加重的疾病，在夏季三伏天给予针对性的治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易于发生或加重的病症减轻或者消失，因为夏季是人体阳气最旺盛之时，此时通过药

物和非药物疗法对人体进行益气温阳、散寒通络，从而达到防治冬季易发疾病的目的。最被人们推崇、疗效最为显著的便是三伏贴，可以治疗感冒、咳嗽、哮喘、鼻炎、痛经、小腹冷痛、手脚冰凉、免疫力低下等多种病症。

六、夏季养生穴

夏季可以按揉中脘、足三里、阴陵泉等穴位，每天30分钟左右，以健脾益气，清化体内湿浊之气。

足三里：在膝盖两边，有两个凹陷的地方，叫作膝眼，在外膝眼往下四横指的位置就是足三里穴（其他定位方法：用虎口对着膝盖骨上缘，中指指尖的位置就是足三里穴）。

中脘：在上腹部，前正中线上，当脐中上13.33厘米（从剑突到肚脐连一根线，长度为26.67厘米，位于最中点的位置即中脘穴）。

（柳州市中西医结合医院 黎柳萍）

中暑分阴阳，藿香正气水您用对了吗？

一、伤暑分阴阳

盛夏酷暑，气候多炎热潮湿，如果此时身体对炎热的气候不能适应，散热机能发生障碍，就容易发生中暑，中医称之为“伤暑”。中医的伤暑又分为“阳暑”和“阴暑”。

“阳暑”也就是西医概念中的“中暑”，是指在高温、烈日的环境中因劳动、工作时间过长，感受暑热而引起的头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷、心悸、无力、口渴、大汗等症状。这种中暑往往病情重而危急，是不适于用藿香正气水（液、滴丸）来治疗的，可用张仲景的白虎汤或西瓜、绿豆汤等清热解暑。

“阴暑”则是在夏日炎炎

之时，因过于避热贪凉而引起的中暑。夏季由于暑热湿盛，汗液大泄，肌肤毛孔开放、腠理疏松，机体本身就容易受风邪和湿邪的侵袭，若此时过于避热趋凉，如久居于空调房间内，或坐卧于阴寒潮湿之地，或夜间露宿室外，或运动劳作后立即用冷水浇头冲身，或进食大量的冰镇饮料、冰镇西瓜等，均可导致风、寒、湿邪侵袭机体，出现恶寒头痛、发热无汗、鼻塞流涕、口渴咽干、四肢酸痛、胸闷恶心、呕吐腹泻等一系列症状——这就是中医所说的“阴暑”。

二、藿香正气水的“真面目”

藿香正气水成方源于北宋时期的《太平惠民和济局方》中

的“藿香正气散”，由藿香、紫苏、白芷、桔梗、陈皮、厚朴、大腹皮、半夏曲、白术、茯苓、甘草组成。

从这些组成成分可以看出，该方的主要作用为芳香化浊、散寒解表、疏畅气机，调理胃肠功能，因此适用于治疗寒湿困脾、气机不利之症。原书中记录为“治伤寒头疼，憎寒壮热，上喘咳嗽，五劳七伤，八股风痰，五般膈气，心呕恶，气泻霍乱，脏腑虚鸣，山岚瘴疟，遍身虚肿”。

对于阴暑证候的中暑患者，由于其病机为寒邪闭遏，用藿香正气水治疗较为适宜。但如果是阳暑证候的患者，由于其病机为暑热内盛，则不宜使用藿香正气水治疗。因此，在使用藿香正气水治疗中暑时，需要根据患者的具体证候进行判断。

三、中暑的鉴别诊断

中暑的鉴别诊断主要根据患者的症状和体征进行判断。

阴暑证候的患者多表现为恶寒发热、头痛无汗、四肢酸楚等症状，舌质淡红，苔薄白或腻滑。

阳暑证候的患者多表现为高热、头晕、恶心呕吐、口渴喜饮等症状，舌质红苔黄燥。

此外，还需要与感冒、食物中毒等疾病进行鉴别诊断。例如感冒也可能出现发热、头痛等症状，但通常伴随着鼻塞、流涕等上呼吸道症状；食物中毒则通常伴随有恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。

四、藿香正气水服用注意事项

1.不能与某些药物同服

在服用一些抗菌药、降糖药、抗抑郁药等药物时，避免服用藿香正气水。

头孢类药物遇到藿香正气水中的乙醇，会发生双硫仑样反应，表现为气短多汗、头昏头痛、呕吐、心率加快、呼吸困难等，甚至还出现休克和意识障碍。

也不宜在服药期间同时服用滋补性中成药，有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性疾病严重者或正在接受其他治疗的患者，均应在医生或药师指导下服用。

2.服药后过20分钟再开车

藿香正气水制作时是将十

味中药用40%-50%的乙醇做溶剂静置、过滤、灌装，“藿香正气水所含的乙醇浓度相当于40℃的酒”。

喝了藿香正气水后，会有酒精短暂停留在口腔内，但几分钟之后就会挥发掉。建议刚喝过藿香正气水的司机，最好过20分钟后再驾驶机动车。

3.酒精过敏者慎用

藿香正气水在生产和加工过程中加入了不少防腐剂和酒精等辅料，有过敏体质者最好在医生的指导下服用。7岁以下的小孩最好不要擅自服用，而外用时3岁以内的儿童也不太适宜。

4.老人、孕妇、儿童等不适合喝藿香正气水

藿香正气水酒精含量较高，同时药效也比较迅猛，不适合老人、孕妇、儿童等体质较弱的人群。所以，当老人、儿童等出现暑湿感冒时，应慎用藿香正气水。尤其是孕妇，藿香正气水含有大量的中药成分，其中的藿香、陈皮、厚朴等芳香物质具有行气之效，喝了很可能引起流产。

（柳州市柳北区沙塘镇中心卫生院药剂科 何丽清）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936