

又濕又熱也會中暑 不僅酷暑·密閉悶熱·冷氣下 中醫消暑有道

日前連續數週梅雨季，又濕又熱的悶熱氣候，讓人易有全身倦怠乏力、頭暈腦脹、食慾不振，或反胃欲嘔、胸悶心悸、呼吸急促的不適症狀，這表示您可能已「中暑」了。嚴重者可能還會口唇發白，全身癱軟，神智不清，甚至休克。

有過敏性體質者，亦常誘發濕疹或異位性皮膚炎，全身膚癢難耐，甚至搔抓破皮，尤其好發於頸項、手肘、膝窩等皮膚有皺摺處。而痠痛患者，亦全身筋骨痠痛加重，肢體重著、行動不利。

不僅在酷暑下曝曬會中暑；長時間在高溫悶熱的環境下工作，或整天待在冷氣間，體內的高

熱無治借由排汗代謝掉，亦會導致中暑。

夏暑濕熱為重，暑熱易耗散元氣，濕性重著、黏膩，纏綿不去，易令人頭重如裹、倦怠乏力。

所幸梅雨季已於 6/18 解除，但全球暖化的氣候，地球環境氣溫節節高昇，各種傳染病，如好發於夏季又常與感冒合併發生的腸胃炎、腸病毒、登革熱等，中醫的療效，亦絕對不亞於西醫！

對於中暑，中醫清熱利濕的方藥有清暑益氣湯、消暑丸、藿香正氣散、不換金正氣散、生脈飲等……。另外，除了刮痧外，適度地補充鹽水，煮些綠豆、薏仁湯亦是消暑的妙方。

(96. 7/20：摘自 96. 6/14 中國時報·E5)