

暑气来袭，辨病防疾和药食选择

文 / 北京市中医药研究所 刘冬平 刘魁英
北京中医药大学东直门医院 孙冬



不觉已到了立秋时分，但仍是烈日当空，炎热依旧。加之暑季多雨、气候潮湿，人们很容易受到暑邪的侵扰，此时常见高温高湿导致的中暑，因为避热贪凉而引起的季节性外感病症也多发；此外，人们还容易感到疲劳，出现“疰夏/苦夏”的症状。以上都属于中医“暑证”的范畴。

那么，什么是“暑证”呢？

首先，民间自古便有“小暑大暑，上蒸下煮”这种通俗又精炼的说法；我国古代医家对暑气也有各种总结与论述，如在《黄帝内经·素问·热论》中有“凡病伤寒而成温者，先夏至日者为病温，后夏至日者为病暑，暑当与汗皆出，勿止”，张景岳论及“暑本夏月之热病”，明代虞抟于《医学正传》中也提出“静而得之为中暑，动而得之为

中热，中暑者为阴证，中热者为阳证”，等等。

然而，随着历史的发展和地理的变迁，中国的气候、地域以及人文环境变得更为复杂多样，无法再按南方“暑湿”、北方“暑热”进行简单的划分，加之现代经济水平提高，人们家中多备有空调、风扇降温，这反而导致暑湿感冒紧随中暑成了夏季的高发病症。所以，现在

夏季的咳嗽声也不绝于耳。

在中医辨证中，“暑证”可涵盖诸多病症，如一般意义上的“苦夏”“热伤风”“热射病”等。为能帮助大家更好地辨证治病，今天我们就从现代医学与传统医学结合的角度出发，分析夏季常见病症及对症中成药和一些防暑食补的方法。

一、中暑

中医暑病分为阳暑和阴暑，而从广义上来看，中暑属于阳暑。现代医学根据临床表现，将中暑分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。其中，重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病（劳力型热射病和经典型热射病）。

阳暑中暑发病突然，多因在高温暴晒的环境下待得过久，感受暑热、热闭于内而致病，轻者发热恶寒、头晕恶心、汗出或无汗、烦躁胸闷，重者高热汗闭、晕厥抽搐、口鼻及皮下出血。首要治疗措施是积极有效地降低体温（但也要避免体温过低），应该立即把患者移至阴凉通风处解开衣襟，冷敷或冰敷头部、枕部、腋下、腹股沟等处，但切忌潮湿，同时忌用冷水冲洗。轻症可服仁丹、六一散、益元散、清暑益气丸；重症昏迷则可用玉枢丹、安宫牛黄丸，并立即送到医院就诊。

空调型中暑则有所不同，其可被归类于为阴暑，是暑天经常出入空调房受寒引起的中暑。这类患者不仅会感到头晕胸闷，也会因感受暑湿秽浊导致浑身困重、腹痛吐泻。治疗可用根据藿香正气散开发而得的现代系列中成药解表和中，亦可用与之同记载于宋代《太

平惠民和剂局方》中的香薷饮代茶饮——取香薷10 g、白扁豆5 g、厚朴5 g，先将白扁豆炒黄捣碎，再将香薷、厚朴切碎，全部放入保温杯中，用沸水冲泡，盖严浸泡一小时后即可慢慢饮用。所谓“饮”，正因夏日口干思饮，随饮随喝不拘定数，此三味中药健脾化湿、和中消暑，适宜夏季长期在低温空调房工作生活的人群日常防暑饮用；但是，香薷辛温开表，不适宜气虚人群。

二、夏季感冒

除了上面提到的中暑，对于夏季感冒我们也需要多多提防。其头身困顿、心烦胸闷的症状和中暑有相似之处，但持续的发热、恶寒、鼻塞、流涕等症状则与中暑有所不同。

夏季感冒在民间更多地被称为“热伤风”，但这种叫法其实不太科学，容易导致人们望文生义，误认为“热伤风”是因热而得。从中医的角度来划分，夏季感冒却为暑湿、冒暑及阴暑。

——暑湿为暑热挟湿的病证，古语有言“千寒易除，一湿难去”，根据患者感受热邪、湿邪的严重程度，又分为热邪偏盛的暑热证和湿邪偏盛的暑湿证。暑热证患者典型特点是汗出热不退，且午后发热逐渐加重，多有头晕目眩、心烦等次要症状，此时应注意不要靠捂汗来退热。暑湿证则因湿性重浊而致，患者多自觉头身困重、四肢沉滞，相较一般风寒、风热感冒，病程延长、缠绵难愈，也偶伴有食欲不振、腹痛腹泻。

——冒暑及阴暑证均可表现为机体感受暑热/暑湿传入肠胃，

即为广义的“胃肠型感冒”，主要症状为口渴心慌、恶心呕吐、腹痛水泻等。

当然，对于一般人来说，也不用把这些容易混淆的中医证型彻底分清，因为常见的中成药都可以在一定程度上缓解症状。比如，六一散、益元散可治疗暑热初起、身热心烦这类轻症；至感冒症状明显时，可服用暑热感冒冲剂、清暑益气丸以应对发热重、恶寒轻的症状；对于汗出热不退的暑热感冒，也可对症选用银黄口服液、桑菊感冒片及银翘解毒片等。而十滴水、藿香正气软胶囊（或丸，或水，或口服液）、暑湿感冒冲剂、抗湿热片、四正丸、香苏正胃丸（可用于儿童暑湿感冒）、保济丸等中成药，可以治疗有口不渴或渴饮不多、少汗、脘腹胀痛、呕吐泄泻症状的暑湿感冒。

上面介绍的香薷饮也可治疗暑湿感冒；但需要注意的是，若阴暑表虚有汗，或暑热而发热汗出、心烦口渴者，不宜应用香薷饮，否则反而会加重病情。

三、夏季腹泻

紧跟着上面腹泻症状明显的“胃肠型感冒”，我们来谈谈夏季腹泻。夏季腹泻多发，对于感冒症状消失后仍有腹泻者，应及时给予治疗干预。

从中医外感病因的角度来说，夏季湿热腹泻属于暑泄，湿邪侵及大肠，易引发大肠湿热证，导致腹痛腹泻。《景岳全书》有言“饮食不节，起居不时，以致脾胃受伤，则水反为湿，谷反为滞，精华之气不能输化”，从外部表现来看，夏季腹泻

多具泻下急迫、泻而不爽、肛门灼热等表现。在现代医学看来,夏季腹泻多为细菌感染所致,当用止泻药物及抗菌药物治疗;但是,若为湿热腹泻,则单纯应用止泻药物及抗菌药物治疗效果不佳,此时仍可服用藿香正气诸剂治疗,另有穿心莲片、黄连素片可供对症选择。

四、慢性疲劳及“苦夏”

慢性疲劳为夏季常见的亚健康病症,患病人群多为体质虚弱者、习惯于空调环境而不耐受夏季气温者以及常在高温高湿环境下工作生活的人。过度劳累导致阴虚、脾虚及气火郁结体内为发病内因,外因则为夏季暑热暑湿耗气伤阴及损伤脾胃。

症夏又称“苦夏”,为人体感受暑湿之邪,脾胃受损所致的一种病症,相当于西医学所说的夏季低热,多发生于气候炎热潮湿地区,婴幼儿或体弱者多见。患者表现为四肢倦怠、头昏胸闷、低热不退、食欲不振、消瘦、便溏。症夏属于时行性热病,发病有明显的季节性——夏季一旦过去,病症自行缓解,与慢性疲劳虽有部分症状相似,但不尽相同。相比较而言,前者多发于年幼和体虚人群,以低热和脾胃消化吸收功能受损表现为主;后者为人体正气不足或劳倦过度,暑热病邪乘虚侵入而致病,除感疲劳、困倦外,尚有胸脘痞满、头昏、烦躁、口渴、消瘦、多汗、小便短赤、大便黏滞等表现。

虽然二者间存在这些不同,但轻症均可使用药膳调治,如针对疲乏倦怠、气短多汗、食欲不振、消瘦



面黄等脾虚症状,可用黄芪、党参、山药、芡实、红枣、砂仁、陈皮等煲汤饮用,有健脾开胃、益气补虚之效。在酷暑时节,日常可以选择具有补气清暑、健脾养胃功效的绿豆百合粥、绿豆莲子粥、西瓜翠衣粥、薏米赤小豆粥等食用;若症状加重,仍需去医院治疗。

另外,炎夏时节应对“暑气”,日常除了户外防暑、补充水分、保证睡眠外,我们还可以有意识地多吃西瓜、提子、梨一类能清热润燥的水果,莲藕、茄子、生菜、芦笋等凉性蔬菜,冬瓜、丝瓜、黄瓜等瓜类蔬

菜,苦瓜、苦菜及蒲公英等苦味蔬菜;在绿豆粥中放入菊花、百合、芦根,可以起到清热养阴的作用,也可用枸杞和白菊花/金银花泡茶喝。如果遇到了湿热天气,可以多吃陈皮、芡实、薏米,或用赤小豆、绿豆、黑豆或薏苡仁等煮后饮用,能利水除湿;但是脾胃不好的人应少加薏米。肉类可以食用鸭肉、猪肉、淡水鱼虾这类含钾高的蛋白质,可以强心利尿,缓解疲劳无力、胸闷嗜睡的症状。

最后,坚持清淡饮食,避免辛辣食物。 **药物与人**