

现代人与暑热、暑湿的“阴阳博弈”

文 / 中国中医科学院西苑医院苏州医院 刘梦秋
中国中医科学院西苑医院 金锐



现代人发明了空调应对夏日暑热以避免中暑，在获得阴凉的同时却又受到“空调病”的威胁。在与暑热、暑湿的博弈中，我们该如何运用古典与现代的中医药学知识，才能既享受现代科技的便利，又避免其害呢？

一、暑热的双重性

暑热是夏季的典型气候特征。夏季高温天气对人体具有双重影响——在高温环境下，人体通过汗液蒸发散热，这一过程同时促进体内代谢废物的排出。然而，长时间暴露在高温环境中会导致体温调节失衡。中暑，中医又称“阳暑”，是一种因体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭、水电解质丢失过多而导致的急性疾病。轻度中暑会使人感到头晕、胸闷、四肢无力；重度中暑可能伴有高热、昏迷、痉挛等症状，甚至危及生命。

虽然暑热会使人体产生不适，但适度的暑热可加

速人体新陈代谢，让身体的各个器官和系统更加活跃。《景岳全书·暑证》提到“夏日盛暑之时，必全身微汗，此养身之道也，最得时宜也”，其道理或许正在于此。

二、空调病：现代生活的隐形健康威胁

在现代生活中，空调已成为对抗夏日炎热的重要工具，但过度依赖会引发“空调病”。空调病与中医所言“阴暑”的病因相似。现代医学则认为其发病机制是：人体从高温环境进入低温环境时，外周血管剧烈收缩，进而引发体温调节失衡。

空调病呈现多系统症状，表现为持续低热、头重如裹、肌肉酸痛等。初发症状集中在呼吸道，以鼻咽黏膜刺激为主；随着病程发展，会出现胃肠痉挛及关节僵硬等反应。此外，持续运转的空调会造成室内湿度过低，导致皮肤水分流失、鼻黏膜清除能力下降，增加呼

吸道感染风险。更值得警惕的是,空调管道内易滋生军团菌等病原体,在通风不足的室内环境下,容易引发呼吸道疾病。

尽管空调病可能引发多种健康隐患,但在极端高温天气下,合理使用空调能有效降低中暑风险。

三、“阴”还是“阳”：空调病与暑热证的区别

在症状上,空调病和暑热证虽然都可能引起发热、乏力、头晕等表现,但具体症状存在差异。空调病的症状集中在呼吸道、消化道等部位,可见发热、头痛、恶寒、无汗;暑热则呈急性热损伤特征,表现为头痛、烦躁、肌肤大热、大汗、气喘等。

两者对健康的影响也各不相同。空调病若长期得不到及时治疗,可能诱发或加重颈椎病、肩周炎、神经性头痛等慢性疾病;暑热证(中暑)的影响多为急性,若不及时处理,可能导致中暑、脱水等严重后果,甚至危及生命。

四、现代人对抗暑湿的阴阳平衡之道

除了暑热,夏季暑湿也是常见的致病因素。暑湿之邪兼具湿邪黏滞重浊与暑邪耗伤阴津的特性,易阻滞气机、耗气伤阴。其病位多集中于中焦脾胃,因“暑必夹湿”,湿邪易伤脾,导致水湿内停、气机阻滞,再加上高热影响,便会出现头晕神昏等症状。

中医学对于暑病有独特的辨证施药和理疗方式。中医常选用清热利湿、健脾和胃的中药进行调理,如黄连、黄芩、泽泻、茯苓、白术等。古人提出:治疗阴暑首选香薷饮;肝胆湿热者宜用龙胆泻肝汤,以清泻肝胆实

火、利湿退黄;脾胃湿热者可选连朴饮,以调和脾胃、祛湿化浊。需注意的是,药物应在医生和药师的指导下使用,严禁自行用药。

中医认为,湿热内蕴可阻滞经络气血运行,因此结合穴位按摩与拔罐疗法可有效改善相关症状。按压足三里配合天枢穴,可增强脾胃运化功能,改善湿浊内停;按压中脘穴联合关元穴,有助于调理中焦气机,促进水湿代谢。拔罐能促进局部血液循环,缓解肌肉僵硬,加速湿气、热邪排出,改善体表郁滞。

除了药物治疗和中医理疗,饮食调理也是对抗暑湿的重要方式,是中医药学与现代营养学的结合。我们应避免食用油腻、辛辣的食物,也需避免过度食用冷饮,可选择具有健脾养胃、清热利湿作用的食物,如薏米、红豆、绿豆、冬瓜、苦瓜、山药、茯苓等,这些食物有助于清除体内湿热,调理脾胃功能。

另外,适度运动可促进新陈代谢,有利于排出体内湿热,但夏季运动要注意适量,运动后需及时补充水分,且应避免在烈日下或高温环境中运动。心理层面,切勿过于烦躁,要保持平和惬意的生活状态。

五、结语

在炎热的夏日,虽然我们不得不面对中暑、脱水等健康挑战,但适度暑热也有促进新陈代谢、增强心血管功能等积极作用。因此,拥抱空调与拥抱自然并非对立,关键在于调节身心,适当运用药物和理疗手段,在其中寻找平衡——这便是我们面对暑热、享受健康生活的“阴阳博弈”之道。 **药物与人**

