

# 暑湿暑热娃遭殃， 家庭防治守健康

文 / 首都医科大学附属北京天坛医院 田晶辰



暑病可简单地分为暑热和暑湿，多发生于夏末秋初。暑热表现多为发热、口渴、烦躁等症状；暑湿除发热之外，还与湿邪相结合，阻滞气机，同时伴有身体困重、食少纳呆、大便溏泄等症状。暑热和暑湿也就是我们通常说的“阳暑”和“阴暑”，它们还有个大家更常提到的统称——“中暑”。夏天不光大人要防暑，儿童更是中暑的高危人群。

## 一、儿童为什么更易中暑

暑热与暑湿的发生，既受环境因素影响，也与自身体质相关。儿童因代谢旺盛、产热较多，且体温调节能力尚未成熟，成为中暑的高危人群：一方面，他们的基础代谢率高于成人，相对体表代谢率较高，更易吸收环境热量；另一方面，汗腺与体温调节中枢发育不完善，散热能力较弱。此外，婴幼儿表达能力有限，无法及时

求助，若穿衣过厚、被锁车内或长时间暴露于高温环境，极易引发中暑。所以，家长需格外注意防护，避免意外发生。

另外，以下几类儿童更容易发生中暑：①体重异常（超重或营养不良）的孩子，由于脂肪过多或体液不足，会影响散热与代谢；②患有心脏病、糖尿病或神经系统疾病的孩子，体温调节能力较弱；③正处于发热或感染状态的孩子，炎症反应和致热原会加剧体温升高；④服用抗精神病药、抗胆碱能药或利尿剂等药物的孩子，可能因药物干扰出汗或血液循环而影响散热；⑤在高温下剧烈运动或突然暴露于炎热环境中的孩子，也更容易中暑。

二、儿童中暑的分类与症状

表1、表2总结了儿童中暑的分类、主要诱因、核心症状、严重程度与风险，便于家长们快速识别和应对。需



要注意的是：当婴幼儿出现嗜睡、拒奶、面部潮红、异常烦躁、异常安静等情况时，或者当年龄较大的孩子出现头痛、头晕、突然停止活动、步态不稳等情况时，请立即就医！

表1 儿童中暑的分类与症状

| 分类                     | 主要诱因                      | 核心症状                                                                                                | 严重程度与风险                                  |
|------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 先兆中暑                   | 短暂暴露于高温环境                 | 精神萎靡、头晕头痛、口渴、多汗、体温正常或略高（<38℃）、四肢无力、动作不协调                                                            | 及时处理可迅速恢复正常；延误处理可能进展为轻症或重症中暑             |
| 轻症中暑                   | 长时间暴露于高温环境或在高温环境下从事轻度体力活动 | 体温明显升高（38~39℃）、面色潮红或苍白、皮肤灼热、大量出汗、恶心呕吐、血压下降                                                          | 需要立即降温补水，因为可能出现脱水或电解质紊乱                  |
| 重症中暑<br>（含热痉挛、热衰竭、热射病） | 在高温高湿环境下或密闭空间内进行剧烈运动      | 热痉挛：肌肉疼痛、抽搐（常见于四肢和腹部）；<br>热衰竭：极度乏力、冷汗、脉搏细弱、少尿；<br>热射病：体温≥40℃、皮肤干燥无汗、意识模糊、抽搐、昏迷、多器官衰竭（如凝血障碍、肝肾功能损伤等） | 热射病的死亡率高达10%~40%，需要立刻送医！谨记：“黄金半小时”内降温是关键 |

表2 婴幼儿中暑的特殊类型

| 分类    | 主要诱因             | 核心症状                               | 严重程度与风险                 |
|-------|------------------|------------------------------------|-------------------------|
| 闷热综合征 | 过度包裹或蒙盖头脸（缺氧+高温） | 高热、大汗、皮肤干燥、抽搐、昏迷、呼吸衰竭、休克           | 6月龄以下婴儿高发，病情凶险，短时间内可致命  |
| 捂热综合征 | 过度包裹（无缺氧）        | 起病较缓（数小时至数天），出现高热、烦躁、嗜睡、循环障碍（四肢发凉） | 1岁以下婴儿多见，及时解除包裹并降温可改善预后 |

三、儿童中暑的中医药防治

表3总结了用于治疗儿童中暑常用中成药的种类、适用症状、使用方法和注意事项。需要强调：虽然中成药具有疗效确切、安全性较高的特点，但由于儿童正处于生长发育的关键阶段，其生理机能尚未完全成熟，体质也与成人存在显著差异，在给儿童使用中成药时应格外谨慎，最好在医生指导下使用。

四、药师提示

需要特别提醒家长们注意，使用中成药时需严格对症，治疗暑热（阳暑）与暑湿（阴暑）的药物完全不同，不可混用。常规退热药如布洛芬、对乙酰氨基酚对

中暑无效，不要盲目使用。儿童口服中成药的剂量与成人不同，需要根据年龄或体重减量服用。使用外用药时，要避免眼睛、口鼻等黏膜部位，过敏体质儿童尽量避免使用。当孩子出现高热（≥39℃）、意识障碍或抽搐等重症表现时，必须立即就医！

在安全用药的同时，科学的防暑措施更为重要。建议每天给孩子少量多次补充凉白开或淡盐水，饮食中添加解暑清热的绿豆汤、西瓜、菊花茶等食品；外出时穿着防晒衣帽，尽量选择浅色、透气的棉质衣物，不要过度包裹。科学防暑，合理用药，守护儿童夏季健康。



表3 治疗儿童中暑的常用中成药

| 药品名称  | 药物成分              | 功效             | 适用症状                                                               | 使用方法及注意事项                                     |
|-------|-------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 藿香正气类 | 广藿香、紫苏叶、茯苓、半夏、甘草等 | 解表化湿，理气和中      | 用于阴暑证，表现为外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻；亦适用于胃肠型感冒见上述证候者 | 藿香正气水含酒精，儿童禁用；可选用口服液或颗粒剂，儿童剂量减半。含半夏，不宜长期或过量服用 |
| 十滴水   | 樟脑、干姜、大黄等         | 健胃祛暑           | 用于阳暑证，症见因中暑而引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适                                       | 口服，成人一次2~5毫升，儿童需减量。忌与头孢类抗菌药物同用，以防发生双硫仑样反应     |
| 仁丹    | 广藿香叶、薄荷脑、冰片、朱砂等   | 清暑开窍           | 用于中暑引起的恶心胸闷、头昏、晕车、晕船                                               | 含服或用温开水送服，成人一次10~20粒，儿童剂量减半。含朱砂，不宜长期服用        |
| 六一散   | 滑石粉、甘草            | 清暑利湿           | 用于感受暑湿所致的发热、身倦、口渴、泄泻、小便黄少；外用治痱子                                    | 调服或包煎服，一次6~9克，一日1~2次，儿童减半；外用，扑撒患处             |
| 金银花露  | 金银花               | 清热解毒           | 用于小儿痱毒或暑热口渴                                                        | 口服，每次60~120毫升，每日2~3次。脾虚大便溏者慎用                 |
| 清凉油   | 薄荷脑、樟脑、桉油等        | 清凉散热，醒脑提神，止痒止痛 | 用于晕车、蚊虫叮咬，以及中暑引起的头痛                                                | 仅限外用：涂于太阳穴或人中穴                                |
| 风油精   | 薄荷脑、樟脑、桉油等        | 清凉，止痛，驱风，止痒    | 用于蚊虫叮咬、头晕、晕车，以及伤风感冒引起的头痛                                           | 外用，涂擦于患处；口服，每次4~6滴。3岁以下儿童慎用                   |