

盛夏暑邪，预防有道

文 / 北京中医药大学东直门医院 刘翠翠 孙志强

一、正确认识“暑”

暑为夏季的主气，为火热之气所化。夏至之后，立秋之前，凡具有炎热、升散、兼湿特性的致病外邪，称为暑邪。暑邪致病具有明显的季节性。《黄帝内经》云：“先夏至日者为病温，后夏至日者为病暑。”

暑湿指感受暑湿病邪所致的一种急性外感热病，主要表现为发热、头胀、胸闷、关节疼痛等症状。暑热则是由外感六淫之一的暑邪所致热证。六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称。《叶香岩三时伏气外感篇》提到：“暑热深入，伏热烦渴。”

夏季气温高、湿度大，人体容易受到暑湿和暑热之邪的侵袭。一方面，高温与高湿的外界环境导致人体汗液排出不畅，湿气在体内积聚；另一方面，人们在炎热天气中过度贪凉（如长时间待在空调房或大量食用冷饮等），也会损伤脾胃阳气，影响脾胃的运化功能，从而加重体内的湿气。此外，熬夜、缺乏运动等不良生活习惯也会导致人体正气不足，更容易受到暑湿和暑热的侵害。

暑湿和暑热容易引发感冒等疾病。例如，暑湿感冒患者通常会出现头痛、发热、肢体酸痛、鼻塞流涕、咳嗽痰黏等症状，严重时可能会危及生命。因此，了解暑湿和暑热的预防方法，合理使用药物进行防治，对于维护夏季身体健康至关重要。

二、如何有效预防暑湿和暑热

1.避免高温时段外出

夏季应尽量避免在高温时段（如正午前后）外出。若必须外出，需做好防晒措施，佩戴遮阳帽，使用遮阳伞，涂抹防晒霜。同时，随身携带防暑药品，如藿香正气水、清凉油等，以防中暑。

2.合理使用空调

使用空调时，温度不宜过低，建议设定在26℃左



右。避免长时间待在空调房中，应定时开窗通风，保持空气流通。同时，注意避免空调冷风直吹，防止寒气侵袭人体。

3. 保证充足睡眠

夏季人体容易疲劳，保证充足的睡眠对于恢复体力和增强免疫力至关重要。适当午休也能缓解疲劳，让大脑和身体得到充分的休息和放松，从而提升下午的工作和学习效率。

4. 适当运动

运动可以促进血液循环，增强体质，帮助排出体内湿气。但是，需要注意控制运动强度和时间，避免在高温时段进行剧烈运动。建议选择散步、慢跑、打太极拳、做瑜伽等有氧运动。

5. 注意饮食

避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以防损伤脾胃。可以多吃一些具有清热解暑作用的新鲜果蔬，如西瓜、黄瓜、冬瓜等。适当多食用一些清热、健脾、利尿、祛湿、益气、养阴的食物，如莲子、百合、薏苡仁、丝瓜、芡实、扁豆等，可以帮助调节脾胃功能，祛除体内湿气。

此外，可以饮用一些具有消暑作用的饮品，如绿豆汤、荷叶茶、冬瓜茶、绿茶等。绿豆汤能清热解毒，消暑利水；荷叶茶能清热解暑，升发清阳；冬瓜茶能清热利水，消肿解毒；绿茶则能提神醒脑，清热解暑。需要注意的是，冷饮虽然可以暂时缓解暑热，但过量食用容易损伤脾胃阳气，导致胃肠功能紊乱。因此，建议控制冷饮的摄入量，从冰箱里取出来的食物应在常温下放一会儿再吃，并且一次也不宜吃太多。

6. 保持良好的心态

夏季天气炎热，容易引发烦躁、焦虑等情绪。可以通过一些宁心安神的的活动来调节情绪，如练习书法、插花、下棋、绘画、钓鱼等。同时，应避免与他人激烈争执，以免引发头痛或血压升高等健康问题。

三、防治暑湿和暑热的常用药物

1. 中药代茶饮

西洋参补气养阴，清热生津；太子参益气健脾，生津润肺；炒麦芽、山楂、乌梅、甘草健脾开胃，滋阴生津；陈皮、青皮理气疏肝，化痰祛湿。可将上述中药按适宜比例配伍，用开水冲泡后代茶饮。

2. 藿香正气类药物

藿香正气水、藿香正气软胶囊等是防治暑湿的常用药物，具有解表化湿、理气和中的作用，可以在一定程度上预防暑湿感冒。在高温环境中，如果出现轻微头晕、乏力等不适症状，可以适量服用藿香正气水或藿香正气软胶囊。

3. 治疗暑湿感冒的药物

如果出现暑湿感冒的症状，如头痛、发热、肢体酸痛、鼻塞流涕等，可以遵医嘱使用藿香正气散或者新加香薷饮等加减方进行治疗。暑湿感冒颗粒也是常用的药物之一。它具有解表化湿的功效，通常用于治疗因夏季气候闷热引起的头痛、发热、头晕乏力、恶心呕吐等症状。

4. 解暑药物

如果发现中暑，应立即将患者转移到阴凉通风处，解开衣物，用湿毛巾擦拭身体降温。同时，可以在医生的指导下给患者服用一些解暑药物，如清暑益气汤、白虎汤、十滴水、人丹等。这些药物能够帮助缓解因中暑引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适等症状。

5. 退热药物

当出现发热（体温超过37.5℃）时，可以使用退热药物进行对症治疗。常用的退热药物有对乙酰氨基酚、布洛芬等。在使用药物时，应严格遵循医嘱或者按照说明书规定的剂量和用法服用，避免过量用药。同时，适量增加饮水量，以补充身体因发热而丢失的水分。

暑湿和暑热是夏季常见的健康问题，给人们的日常生活带来了诸多不便。只有做好暑湿和暑热的预防与治疗工作，我们才能在炎炎夏日中保持健康的体魄。愿大家都能度过一个健康、惬意的夏天。

温馨提示

为了有效应对暑湿与暑热，建议从生活习惯、饮食和心理调节等多个方面入手，调整作息，适量运动，合理安排饮食，保持良好的心态。在药物防治方面，应在医生的指导下根据具体的症状和病情谨慎选择药物，确保用药的安全性和有效性。同时，注意药物的用法和用量，避免滥用药物。

