

# 藿香正气：守护健康的夏日伙伴

文 / 首都医科大学附属北京中医医院 周梦玲



炎炎夏日，高温酷热让人汗流浹背。随着汗液大量排出，体内津液随之耗损，容易出现口渴、尿少等症状。同时，中医所论之，正气也会随着津液外泄而耗散，导致气虚，使人感到乏力气短。这些生理变化是人体对炎热气候的自然反应。

其实，除了这些被动的自然反应，一些看似惬意的消暑行为，如吃冰镇水果、喝冷饮、冲凉、吹空调、睡觉贪凉不盖被等主观选择的生活习惯，也会成为加重身体负担的“后天推手”。这些行为不仅会损伤脾胃，引发腹胀、腹泻等消化问题，还会削弱正气，让风寒湿邪有机可乘。此外，夏日多雨闷热，湿热之气弥漫，更易加剧身

体的不适。

此时，家中常备的藿香正气就像一位可靠的伙伴，守护着我们的健康。藿香正气具有解表化湿、理气和中的功效，既能应对暑湿感冒、肠胃不适，又能解决生活中的小困扰。接下来，我们将从药用历史、使用方法和注意事项等方面，深入了解藿香正气，让它为我们的健康保驾护航。

## 一、千年名方的诞生与进化

藿香正气散历史悠久，早在唐代孙思邈的《千金翼方》中就有记载。到了宋代，藿香正气散被当时的官方

药典《太平惠民和剂局方》正式收录，成为备受欢迎的国民良药，用于治疗外感风寒、湿浊内阻所致的呕吐、腹泻等症状。明清时期，藿香正气散的配方不断改良，应用范围也逐渐扩大。清代温病学家吴鞠通在原有基础上，根据不同病症特点，发展出五种加减正气散，使藿香正气在祛暑湿方面更具针对性，进一步巩固了其在民间的广泛应用地位。进入现代，随着制药工艺的发展，藿香正气衍生出口服液、胶囊、滴丸等多种剂型，不仅保留了传统功效，更极大地提升了使用的便捷性。

## 二、小小组方打硬仗

打开藿香正气的“药材清单”，就像翻开一本精妙的配伍秘籍。藿香凭借辛温芳香的特性，既能驱散体表风寒，又能化解脾胃湿浊，为整个方剂奠定了坚实的基础；紫苏叶和白芷能够快速缓解风寒感冒症状，其中白芷还能提神醒脑；陈皮、半夏、厚朴协同改善恶心、腹胀、食欲不振等症状；大腹皮则帮助排出多余水分，改善尿少、尿黄问题；茯苓和苍术健脾祛湿；甘草作为“调和剂”，协调众药发挥疗效。多种药

材各司其职，共同塑造出藿香正气解表化湿、理气和中

## 三、不同情况来帮忙

在应对夏季常见健康问题时，藿香正气堪称“多面手”。出现以下情况，可以使用藿香正气来缓解症状。

### 1. 暑湿感冒

夏季出现头痛、发热、口苦口黏、脘腹胀满、食欲不振、身重困倦、头重如裹、大便溏薄不爽等症状时，可能是暑湿感冒所致，藿香正气能有效缓解这些不适。

### 2. 肠胃不适

贪凉或饮食生冷之物后出现暖气、胀满、上腹部不适、恶心呕吐、腹泻等症状时，可服用藿香正气。

### 3. 皮肤瘙痒

闷热天气易发湿疹、痱子。当出现皮肤瘙痒时，可将藿香正气水稀释后涂抹于患处，减轻皮肤炎症，带来清凉舒适。

### 4. 晕车、晕船

坐车前或坐船前服用藿香正气同类药品，或者在



肚脐处贴敷藿香正气胶囊的药粉,能有效缓解晕车、晕船时的头晕、恶心,让旅途更轻松。

需要特别注意:藿香正气并不适用于所有中暑情况!对于高温导致的脱水,以及高热等典型中暑症状,服用藿香正气不仅无效,而且还可能延误治疗。对于这类中暑,应迅速将患者转移到阴凉处,补充水分和电解质,必要时及时送医。

#### 四、不同剂型来选择

面对各种各样的藿香正气剂型,很多人常常挑花眼。下面介绍几种常见的剂型,帮助大家选择适合自己的药品。

##### 1.藿香正气水

有效成分浓度高,见效快,但含有酒精,味道辛辣刺激鼻,口感较差,对酒精过敏者、司机、运动员、孕妇以及儿童要谨慎使用。

##### 2.藿香正气口服液

不含酒精,口感更好,胃肠刺激性小,适合老人、儿童以及不能接触酒精的人群。

##### 3.藿香正气软胶囊

方便携带和服用,稳定性好,成分挥发少,剂量准确。

##### 4.藿香正气滴丸

生物利用度高,起效快,口感舒适,对胃肠道无刺激。

##### 5.藿香正气冲剂

口感较佳,服用方便,但辅料含有蔗糖,糖尿病患者慎用。



#### 五、生活中的小妙用

##### 1.驱蚊防虫

将藿香正气水喷洒在衣物、皮肤表面,或者在房间角落放置蘸有药水的棉球,能有效驱赶蚊虫。被蚊虫叮咬后涂抹,还能快速止痒消肿。

##### 2.缓解口臭

用稀释后的藿香正气水漱口,能抑制口腔细菌滋生,改善因肠胃湿热引起的口臭症状。

##### 3.衣物除霉

梅雨季衣物容易发霉,在清洗时加入少量藿香正气水,能帮助去除霉味,让衣物焕然一新。

#### 六、注意事项不忽视

尽管藿香正气好处多多,但使用时仍需注意以下事项:

##### 1.酒精过敏者禁用

藿香正气水中含有乙醇,对酒精过敏的人群禁止服用,以防出现发热、皮肤红肿瘙痒、胸闷气短、头晕等过敏反应。同时,如果患者正在服用头孢类抗菌药物,应避免服用藿香正气水,以防引发双硫仑样反应,使患者出现烦躁不安、视物模糊、呼吸困难等症状,严重时还可能会导致休克。成人在服用藿香正气水后还需避免驾驶机动车及从事高空作业、精密仪器操作等工作。

##### 2.饮食禁忌

服药期间避免食用辛辣、油腻、生冷食物,以免影响药效。

##### 3.用药规范

严格按照医嘱或说明书使用,禁止自行加大剂量或延长服用时间。孕妇、哺乳期女性、儿童等特殊人群在使用藿香正气时应在医生的指导下进行。若症状持续不缓解,应及时就医。

藿香正气这一传统的中成药,凭借独特的作用与功效,从家庭药箱中脱颖而出,成为人们夏日生活中的贴心伙伴。但需谨记:任何良药都需正确使用。只有充分了解并合理应用,才能真正发挥这份传统智慧的价值,安然度夏! **万物与人**