

# 中暑的中醫藥護理

中暑，俗稱發痧，古稱中暈，是由於暴露於高溫濕悶環境過久，身體體溫調節失效，出現體溫高、汗出異常、皮膚乾熱、口渴、頭暈、胸悶、脈搏快而弱，甚至虛脫、痙攣及昏迷的一種病症，尤以從事戶外體力勞動工人、攀山涉水者、產婦、老年人、體弱或慢性病患者多見。

文：藍永豪（香港中醫學會教務長）

■ 西瓜是夏日消暑良品。



■ 白豆蔻

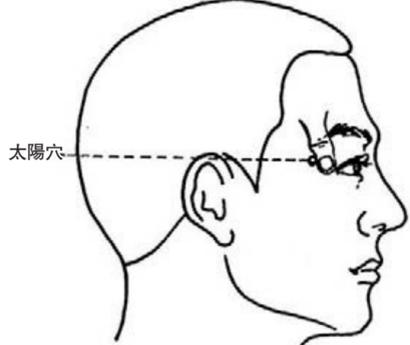
■ 哈密瓜

身處盛夏濕熱的環境，人體受到外在高溫及高濕度的籠罩，即便汗孔不斷流汗，但仍未能有效為身體散熱降溫的話，就有中暑的風險。臨床上，中醫將中暑分為「陽暑」及「陰暑」。

## 中暑的急救措施

陽暑多因炎夏暴曬勞頓，喝水不足，症狀為高熱、煩渴、大汗、脈洪大，甚則出現神昏、虛脫，治宜清熱瀉火，益氣養陰，方用白虎湯合生脈散加減，藥用石膏、知母、人參、麥冬、五味子等。陰暑多因於炎夏直吹風扇冷氣、過食生冷、過飲凍飲、睡臥冰涼地板、驟然沖洗冷水澡，而表現為頭身困重、四肢無力、胸悶、胃口差、便溏，治宜清暑化濕，益氣養陰，方用新加香薷飲、三仁湯或藿朴夏苓湯加減，藥用香薷、炒扁豆、杏仁、白豆蔻、薏苡仁、廣藿香、厚朴、茯苓等。

若發現患者出現陽暑的症狀，需將患者安置於陰涼通風處休息，用濕毛巾裹敷頭頸部以降溫，若能自行吞嚥，可補充食水和鹽分，或緩緩灌入含少量食鹽的西瓜汁，或按中醫指示口服具化濕醒脾的中成藥藿香正氣水，再按需要用手指按人中或用風油精塗抹太陽穴以醒腦提神。人中穴位於人體鼻唇



■ 用風油精塗抹太陽穴可醒腦提神



# 釋放正能量旋律 「音樂自療」助入眠

跨媒體音樂平台MOOV在其音樂app推出「音樂自療」(Therapeutic Music)音樂庫。除了由海外註冊音樂治療師度身設計歌單，更首創以廣東話聲音導航，釋放正能量旋律，為港人打氣。研究顯示，音樂能令腦部釋放多巴胺，傳達快樂正能量，音樂庫邀請6位分別於美國、澳洲及加拿大註冊的音樂治療師為港人度身訂做「音樂自療」音樂庫，當中更加入廣東話聲音指導，希望可幫助香港人舒緩6個生活範疇，其中包括：「都市人放鬆減壓」、「甜睡」、「懷孕期舒緩」、「兒童語言發展」、「正能量」及「激勵」。

電訊盈科媒體數碼媒體高級副總裁阮婉君表示：「港人向來出名效率高、轉數快，但現時香港工作時數冠絕全球，連嬰兒也要贏在起跑線，而大部分父母需要外出工作，親子時間變得越來越短，急促的步伐和工作壓力影響生活質素。我們一直相信音樂並不止於娛樂，因此我們特地邀請6位海外註冊音樂治療師，為港人度身訂做以廣東話聲音導航的『音樂自療』音樂庫，希望有助打工仔放鬆減壓、舒緩孕婦緊張情緒，以及幫助小朋友加強語言發展及表達能力。」音樂庫中的「都市人放鬆減壓」系列以減壓音樂為主，當中治療師以廣東話指引大家做放鬆練習，如漸進式肌肉鬆弛、自我提示以及意象聯想等。每星期跟隨治療師的指導練習，就會慢慢學到如何讓身心放鬆。十分適合一壓壓力爆發的打工仔試聽釋放壓

力的方法。音樂治療師彭嘉華表示：「其實音樂是學習放鬆的好方法，我採用正向心理學的概念，設計了一些音樂和默想練習，協助港人建立正面的思維，舒緩生活壓力。」



■ 參麥藿香菊花茶

## 防治中暑茶療

參麥藿香菊花茶具消暑化濕，益氣養陰之效，有利於預防中暑及中暑後調理。

### 參麥藿香菊花茶

材料：太子參、麥冬各9克，廣藿香及菊花各5克。

做法：用熱水燉20分鐘，代茶飲用。流汗多者酌加少量海鹽，氣短乏力屬氣陰兩虛者，太子參換成西洋參亦可。

功效：消暑化濕、益氣養陰，適用於暑濕困脾、氣陰兩傷者。



■ 檸檬薏米水

注意：面色蒼白，畏寒肢冷，汗出不止屬陽虛脫證者宜立即求診。

## 預防中暑的秘訣

預防中暑，除了合理飲食，不外乎減少產熱和有效散熱。減少產熱，即正午烈日當空，盡量不要外出；酷熱警告生效時，在戶外活動都應放慢速度；有效散熱，例如多喝水、勤洗澡。室內宜保持自然通風，或以空調調控其溫度濕度；戶外高溫濕悶時，多待在陰涼通風乾爽地方，勤補充水分、多濕敷體表；如必須外出，常備充足食水及手提風扇，宜穿寬鬆透氣的淺色長衣，並戴上太陽眼鏡和闊邊遮陽帽，以利降溫。作息規律，保持好心情，配合均衡而合理的飲食，以清淡為佳。炎夏傷津耗氣，尤需及時補充鹽分及水分，出汗多的人喝淡鹽水時，要少量多次喝。另外，可吃消暑生津的水果如桃、梨、西瓜、哈密瓜或自製消暑飲料如菊花茶、酸梅湯、竹蔗茅根水、檸檬薏米水、青檸薄荷水、鹹檸檬有汽礦泉水等。

## 自製消暑飲料

竹蔗茅根水：白茅根加水煎煮，加入適量竹蔗汁，放涼飲用。具清暑利水、清熱生津之效。

檸檬薏米水：浸泡薏米後，加水煮熟，放入鮮檸檬2片，放涼飲用。具生津止渴、祛暑祛濕之效。

青檸薄荷水：青檸1小個加水搗爛，放上鮮薄荷葉1片，酌加蜂蜜調味。具生津止渴、清解祛暑之效。

鹹檸檬有汽礦泉水：1湯匙鹹檸檬醬加有汽礦泉水250毫升，攪拌後飲用。具生津止渴、消暑清熱之效。

## 健康小百科：

# 化了妝還要防曬嗎？醫師破解防曬6迷思



■ 夏天塗防曬成為了愛美女性的必備工作。

中央社電 夏天到，不想曬成黑美人，防曬成為了愛美女性的必備工作，但究竟應該多久補一次防曬品，而且要卸妝嗎？如果彩妝品已有防曬成分，還要擦防曬乳嗎？坊間常見的防曬6大迷思一次解答。

中國醫藥大學附設醫院國際醫藥美容醫學中心主任邱品齊表示，防曬目的是為避免紫外線傷害皮膚，除避免曬黑，還有曬太陽可能導致的皮膚老化、皮膚癌等。他說不想曬黑，最高原則是別在上午10時到下午2時外出，這時紫外線最強、很容易就曬傷，若非出門不可，務必要撐傘、戴帽保護眼睛及皮膚，最後一步才是塗防曬用品，他列舉以下6條大眾使用時常有的疑問，並逐一解答。

## 一、防曬係數 (SPF) 如此多種，究竟哪一種才適合？

邱品齊表示，選擇防曬品係數原則就是「越曬不到太陽，係數越低」，如室內工作者都坐在辦公室裡，選用SPF15到25間即可；室外工作者則可選SPF30到50，防曬力較強的防曬用品；到戶外、游泳等大量曬太陽活動，應選SPF50以上防曬品才足夠。

## 二、塗防曬用品後，多久補塗一次？

「補塗防曬品和環境、流汗程度有關。」邱品齊說，防曬用品不隨時間失效，但隨流汗程度流失，室內工作上班族每天上午塗1次即可；悶熱戶外活動如登山、游泳每小時就該補塗一次；到海邊玩水，建議想到就塗。

## 三、塗防曬用品後，等30分鐘後才有效？

邱品齊說，塗上後馬上有防曬效果，不需等待。過去很多人認為塗防曬乳，要等15到30分鐘後才能外出，其實是因防曬乳多是乳化性質，需一些時間才能在皮膚上均勻分散。

## 四、每種防曬乳塗了都要卸妝嗎？

邱品齊表示，防曬用品如有強調潤色、防水才須卸妝，可用沐浴乳洗2次或以臉部用的卸妝乳卸除。

## 五、防曬用品，噴霧比塗的更好嗎？

邱品齊表示，建議用防曬乳較好，防曬噴霧除有易燃性，使用時也很容易吸入肺中，造成健康風險。如果真要使用，切記3原則，第一是別往臉上噴，以免噴到眼睛造成刺激；第二是站在上風處、通風、無火苗地方使用，避免吸入或燃燒；第三是使用時應距皮膚20公分，避免噴太久燙傷。

## 六、如果彩妝品如BB霜、隔離霜、粉餅等已有防曬係數，還要塗防曬乳嗎？

邱品齊表示，彩妝品為讓妝感清透自然，防曬成分都不高，實際防曬效果都比產品標示係數低，只能輔助用，建議早上保養完，可先塗防曬乳再上妝。

# 天熱飲檸檬水助醒腦

中央社電 本月22日是大暑，依照節氣來看是一年當中最熱的一天。天氣炎熱，中醫師說，天熱易渴、頭昏腦脹，除了多喝水，建議可多吃高鉀的香蕉或喝檸檬水，用陳皮泡茶也可祛濕化燥。

■ 檸檬水可以生津止渴，也有美白作用。

中醫師吳明珠表示，暑、濕、熱是大暑時節的氣候特點，暑濕之下人們常有口渴、身熱、心煩氣躁、身重疲倦、食慾下降、大便稀等不適症狀，調養重點是解暑祛濕，斂陽固表。中醫師許芳瑜也說，夏天容易過度出汗，汗為心之液，排汗過多體易虛，可能影響免疫力，加上民眾一般習慣大渴冰飲，冷飲下肚血管收縮，只有心情舒爽，熱氣反而悶在體內無法排出。濕氣重也容易頭昏腦脹、疲倦，更可能讓體質變虛寒。許芳瑜說，最近天氣炎熱，首要注意水分補充，白開水要隨時補充，等渴了再喝就來不及，且喝水要一口一口慢慢喝，不要短時間猛灌，不僅無法吸收，也會讓腸胃不舒服。如果大量流汗，許芳瑜建議，可適量補充電解質，在開水裡加一些鹽巴；如果夏季食慾不振、精神不好，也可以在水中加檸檬片，酸味可以生津止渴，也有美白作用，含有高鉀的香蕉也可趕走疲勞。

夏季飲食要重清淡，許芳瑜說，辣的、炸的食物都應避免，不要「火上加油」，最推薦吃四神湯，可以滋養脾胃、祛濕，每周喝2次為佳。吳明珠則建議，陳皮茶是夏天養生佳品，陳皮是香味比較濃的中藥，可以在藥店買製好的陳皮或橘皮，每次用陳皮1到3錢、蜂蜜適量，用開水浸泡後代茶飲。具有理氣開胃、祛濕化痰的功効，適用於夏天肚子脹氣、消化不良，或者吃飯沒胃口的時候。



■ 阮婉君(左)表示睡眠時間與睡眠質素同樣重要，音樂治療師鍾敬文設計「甜睡系列」歌單，針對有睡眠困擾的人，幫助他們入睡。