

中暑的中醫治療與保健



◎桃園長庚中醫針傷科主治醫師 趙晏琳



專長

疼痛症、失眠、身心靈調理、中風後遺症等經絡調理

近年來，極端氣候在全球造成各種災害，位於小小海島的台灣也不能免受波及，往往立夏時節剛至，就可見到白日近攝氏 30 度的高溫，加上熱島效應的加乘作用，越來越多病人在這段期間因中暑前來求診：「醫師啊，我好像又『著痧』了！總覺得頭重重的，食慾不太好，睡也睡不安穩。」

中醫古籍認為，「中暑」是一種好發於夏季的季節性病症，夏日炎熱的暑氣與濕氣瀰漫，使人在其環境中容易耗傷正氣。然而，雖然都是受暑氣或濕氣傷身，「中暑」其實有兩種截然不同的症狀表現，不同的表現也有不同治療的方向。景岳全書提到：「暑本夏月之熱病，然有中暑而病者，有因暑而致病者，此其病有不同，而總由於暑。故其為病，則有陰陽二證：曰陰暑，曰陽暑。」

● 陽暑

「陽暑」大多指的是長時間在高溫、通風不良、濕度高環境下活動工作的人，排汗的調節中樞失調。症狀輕微者包含身體發熱、頭暈、頭痛、汗多、口渴等症狀；嚴重則會出現呼吸急促、意識不清等「熱衰竭」狀況。此類患者應馬上移到通風良好的空間，適度補充常溫水分與電解質，並用一些冷敷、冰敷的方式降溫，以避免熱衰竭或熱中暑等危急生命的情況。中醫通常使用清熱生津、清暑益氣、養陰生津的藥物如：白虎湯加入參、清暑益氣湯等。針灸穴位可用風府、曲池、足三里、陽陵泉、上巨虛等穴位治療。

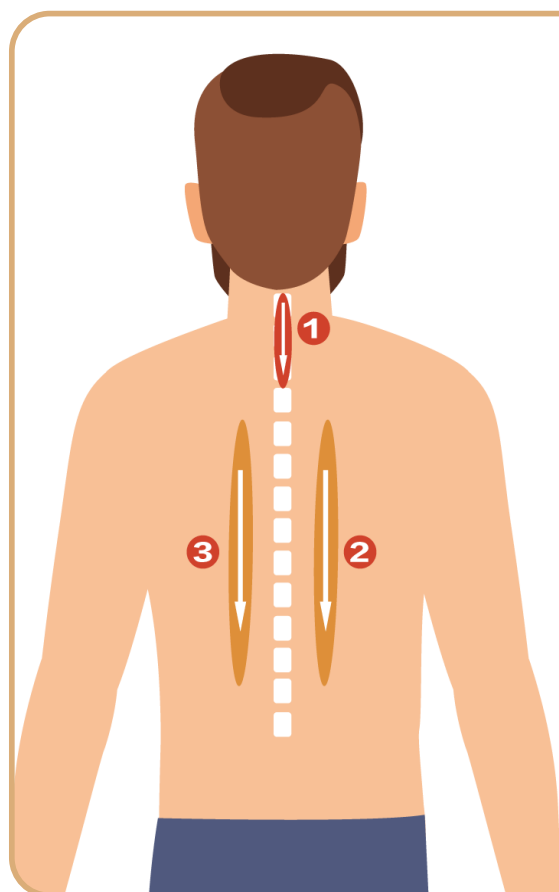
● 陰暑

「陰暑」的患者通常是在高温室外，突然進入低溫涼爽的冷氣房；或是運動完大汗淋漓，馬上喝下冰涼冷飲或洗冷水澡，造成皮膚表面毛細孔、微血管急速收縮。症狀多為全身微微地發熱但無汗、身體非常疲倦、頭暈昏沉、噁心、食慾不振等症狀。此類患者可多飲用溫熱水或泡澡至出汗以緩解不適。中醫以辛溫輕揚之劑以輕宣透達，並佐以清心利小便以防暑濕內伏。常用藥物包含荊芥、防風、香薷、藿香、柴胡、葛

根、薄荷、蟬蛻、竹葉、連翹、黃芩、等。針灸穴位可用合谷、足三里、內關、三陰交、太衝等穴位。

「陰暑」的患者除了上述提到的藥物與針灸外，還能使用刮痧來緩解身體的不適。現今因刮痧所需的器具並不難取得，民眾皆可在家中輕易操作。但畢竟「刮痧」並非單純的保健療法，施作時仍須注意以下事項：

一、刮痧板需有一定面積、硬度、彈性與韌性，不建議使用邊緣不光滑或太銳利的物品，避免造成皮膚或肌肉損傷。



▲圖一：刮痧時請患者採坐姿或臥臥，依序由步驟 1 至步驟 2、3 完成刮痧流程

刮痧工具

需有一定面積、硬度、彈性與韌性，並且邊緣光滑的物品，避免皮膚受傷

刮痧介質

塗抹適當刮痧介質，如潤滑油、乳霜、或是中藥外用藥於刮痧處來潤滑皮膚

刮痧操作

刮痧板與皮膚呈45~90度角，單方向刮，力量由輕到重，同一部位不宜超過10分鐘

注意事項

- 1、不宜在有傷口、小兒、年老體弱、嚴重心腦血管疾病、出血性疾病、行經期、孕期患者上操作
- 2、過程中若出現臉色蒼白、胸悶、噁心、冒冷汗，須馬上停止刮痧，並且讓患者平臥休息及飲用溫水

- 二、刮痧時需塗抹適當的刮痧介質來潤滑皮膚，可依情況選用油類、乳、霜、類、或是中藥製劑。
- 三、刮痧較不適宜施作在有傷口、小兒、年老體弱、嚴重心腦血管疾病、出血性疾病、或處於行經期、孕期的婦女。
- 四、施作時，刮痧板與皮膚呈 45 到 90 度角，單方向刮，力道由輕漸重，一次大約刮 5~10 公分即可。刮到出痧的顏色不再變化就可停止，若未出痧，同一個部位不宜刮拭超過 10 分鐘。
- 五、刮痧過程中若出現臉色蒼白、胸悶、噁心、冒冷汗的情況，須馬上停止操作，並且讓患者平臥休息並服用溫開水。

治療「陰暑」時，請患者採坐姿或趴臥，先自後頸至肩上的頸部正中線刮，此處力道要輕，尤其 C7 大椎穴處（如圖一步驟 1），接著於背部兩側太陽膀胱經處（如圖一步驟 2、3）刮拭，用力均勻，中間不要停頓，最後

於上肢內側，由曲澤穴往內關穴刮拭（如圖二），遇到關節部位不可強力刮拭。



圖二：中暑時亦可藉由穴位的刮拭來緩解不適，於上肢內側，由上（曲澤穴）往下（內關穴）刮拭。（曲澤穴：手掌面朝上，肘窩橫紋上，肱二頭肌肌腱內側的凹陷處。內關穴：腕橫紋後三指寬處）

整體而言，中暑的患者大多是對外界環境變動敏感，無法迅速適應悶熱潮濕的體質。若是常受「中暑」所苦，無論是治療或是預防，都建議諮詢合格中醫師來治療並協助調理體質，才能清爽度過悶熱夏日。☺

