

# 缓解中暑 中医方法多

中医认为,暑为夏季之主气,为火热之气所化,容易耗气伤津。暑热之邪入侵人体后,会导致津液受损,引发中暑症状,轻则头晕、眼花、恶心、呕吐、四肢发凉、出冷汗、面色苍白等,重者可发生抽搐或突然晕倒,甚至引发呼吸衰竭而危及生命。一旦发生中暑,除迅速将患者移至阴凉、通风的地方外,还可采用以下中医方法缓解。

## “凉开三宝”

“凉开三宝”,即紫雪丹(散)、至宝丹和安宫牛黄丸,三方均有清热开窍之功,均可治疗热闭心包之症。其中,安宫牛黄丸长于清热解毒,至宝丹长于开窍醒神、化浊辟秽,紫雪丹清热解毒之力不及安宫牛黄丸,开窍之力逊于至宝丹,但长于熄风止痉。

对中暑者,如见高热神昏、呼吸短促、面赤肢冷、牙关紧闭,以及小儿高热、惊风抽搐等证,宜用安宫牛黄丸;如见高热神昏、抽搐不止、烦躁不安等证,宜用至宝丹;如见高热不退、寒战、痰壅便闭、肢体麻痹等证,宜选紫雪丹。

服用“凉开三宝”时,可嚼碎后吞服,也可用温开水化服,成人每次1丸,3岁以内者每次1/4丸,3岁以上每次1/2丸;对于重症昏迷者,可鼻饲,或以化开的药水滴舌,每小时1次。

相关链接

## 几款夏季清凉饮料

- 1、盐茶饮 绿茶10克,食盐2克,泡茶饮用。能生津解渴、清热除烦。
- 2、双花白菊饮 金银花、白菊花各10克,用沸水冲泡,加白糖3-5克,作饮料服,可清热解毒。
- 3、玉米须茶 取玉米须20克,

- 4、五味枸杞饮 取五味子(纱布包好)、枸杞子各50克,入砂锅中加水1500毫升,小火煎30分钟,去渣后加白糖20克分次饮用,有健脾胃、补肝肾、生津止渴的作用。

## 针灸

对于轻症中暑者,可用药油按摩太阳穴;胸口不适者,可指掐内关穴(前臂正中,腕上横纹2寸),还可饮服绿豆汤、淡盐水、温开水、糖开水等,或服用人丹、十滴水和藿香正气水(胶囊)解暑。

对于重症中暑晕厥者,可用指

甲刺激人中(鼻唇中间上1/3处)、百会(头顶部两耳尖边线之中点)、委中(腠横纹中点)、十宣(十指尖端,距指甲游离缘0.1寸)等穴。指掐或针刺这些穴位时力度要大,采用强刺激,每穴各按1分钟左右,可促患者苏醒。

## 辨证论治

1、暑入阳明 突然出现高热、头痛头晕、汗多口渴,苔黄燥,脉洪数,治宜清暑泄热,方用白虎汤加减。方药:生石膏、芦根、西瓜翠衣各30克,知母、甘草、粳米各10克,水煎服。

2、暑伤津气 症见发热心烦、自汗口渴、神疲倦怠,苔少,脉虚无力,治宜清暑泄热、生津益气,方用清暑益气汤加减。方药:西瓜翠衣30克,西洋参、石斛、麦冬、竹叶、荷梗、知母、甘草、粳米各10克,黄连6克,水煎服。

3、津气欲脱 突然发热骤降、

大汗不止、心烦口渴、精神倦怠,脉虚无力,治宜益气生津固脱,方用生脉散加减。方药:人参、五味子、石斛、粳米各10克,西瓜翠衣、麦冬各30克,水煎服。

4、暑热动风 症见发热、肢体抽搐、牙关紧闭、神昏不醒,脉弦数,治宜清暑泄热、平肝熄风,方用羚羊钩藤汤加减。方药:羚羊角粉1.5克(冲服),钩藤、桑叶、菊花、生白芍、生甘草各10克,川贝6克,鲜生地30克,水煎服。

山东中医药大学第二附属医院 神经内科主任医师 王兴臣

长沙市长沙市按摩骨科医院  
CHANGSHA MASSAGE ORTHOPEDIC HOSPITAL  
地址:长沙市人民中路348号  
咨询电话:0731-83580580  
网址:www.csamgkyy.com

## 千家药方

### 大黄儿茶 治烫伤

取大黄、石膏、儿茶各25克,冰片5克,共研成细末,用香油调成糊状,敷于烫伤部位,可很快治愈烫伤。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光 献方

### 黄连冰片 治化脓性中耳炎

取黄连10克,冰片1克,将两药研末混合装瓶备用。使用前取药棉擦净耳内脓液,滴入少许双氧水,擦干,再将药粉吹入耳内,每天2-3次,一般3-5天见效,无任何不良反应。

胡佑志 献方

## 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

## 点穴配火龙灸 助你改善睡眠

心脾两虚型失眠是临床中最为常见的一种,主要表现为入睡困难,时寐时醒,醒后难以再入睡,伴心悸健忘、神疲体倦、纳食减少或食后腹胀、大便溏稀。临床观察发现,用手指点穴配合火龙灸可上安其神,中通其气,下定其精,有助于改善心脾两虚型失眠。

手指点按中脘、足三里可健脾益气;点按百会、心俞可养心安神;点按风池、安眠、完骨可镇静安神。

“火龙灸”最早源于我国古代的灸法,施治时,运用多个瓦甑(火龙灸专用灸器)在人体背俞穴依次排列施灸,因形似火龙,故名“火龙灸”。火龙灸具有安全、恒温、耐用等特点,相对于单纯的灸法,它的针对性更强,治疗范围更广,有温通经络、调节脏腑、补益强身的作用。

长沙市长沙市按摩骨科医院推拿二科 副主任医师 罗慈华

## 征服女人的秘密武器 欢乐时光 今夜表现 100分



欢乐时光红蓝双色胶囊,早晚服用,分时治疗。白天修复前列腺,有效补充腺体内腺肽不足,让你的尿频尿急尿痛等症消失。晚上还原肾动力,使用者性功能有了提升,持久不泄、坚挺有力,随心所欲、收放自如。

欢乐时光是相关部门联合中科院研发的补肾壮阳的纯中药,无任何副作用,采用名贵的中药通过现代生物技术精制而成,从天然植物中萃取几十种男性“生物活化”

起到“激活+蓄能”功能递增的作用,不上火,不伤身,不会有药物依赖,成功解决了男性各种困扰。

晚上服用30分钟:男性血流量迅速提升,充实胀满。即使60岁照样有冲劲。

服用72小时之内:肾功能全面激活,能量全面爆发,工作精神饱满,回家老婆夸奖,感觉像个小伙子。

欢乐时光无年龄限制,三高人群都可以放心服用。一疗程,做起事来一天比一天有干劲,男人身心焕然一新,身随意动,感觉回到二十来岁,越活越来劲,挥洒自如,随心所欲。

三疗程不知不觉,你变得越来越大气威严,爱人变得越来越温柔。

服了欢乐时光 重振男性雄风

服用欢乐时光当天见效,尿频尿急尿痛不见了,增生肥大缩小了,久违的性生活居然神奇再现,感觉精神抖擞,省力了,持久了,性生活质量更高了!

欢乐时光适用于:阴茎短小、勃起无力、萎缩、前列腺炎、性生活时间短、尿频、尿急等急需开发男性性潜能的人群!

幸福热线:400-097-7980  
买10赠1 买20赠5 买30赠15 全国免费送货到家 货到付款

您还在忍受这不敢吃那也不敢喝,稍微不注意,血糖嗖嗖往上蹿的煎熬吗?您还在忍受降糖药越吃越多,胰岛素越打越多,血糖却居高不下的无奈吗?您还在忍受视力模糊,浑身瘙痒,皮肤溃烂,心脑血管等并发症的痛苦吗?

# 糖尿病畅销书 免费送

申领对象:糖尿病、高血压、视物模糊、脑血栓、冠心病、动脉硬化、末梢神经病变、皮肤瘙痒、糖尿病足、坏疽、肾病等患者。

不收取任何费用 邮政快递送书上门



## 糖尿病人 遭遇的尴尬现象

很多糖尿病人都遇到了这样的尴尬现象:天天不敢吃、不敢喝,时时都非常小心,为啥血糖仍然居高不下?吃降糖药,打胰岛素,一旦把药给停下来,为啥血糖立即蹿上去?治疗多年,为啥还出现视力模糊、皮肤瘙痒、糖尿病足等并发症?

糖尿病研究院总监保罗·齐迈特(Paul Zimmet)教授指出:“治疗糖尿病,并不是简单地忌口、降糖、控制并发症的事情,许多糖尿病人不是不能够治愈,而是因为他们的治疗不当造成的,只要采取科学的防治措施,选择合适的治疗方案,他们都能够血糖稳定、并发症远离,想吃啥吃啥,过上健康人的生活。”

## 一本好书 让您认识糖尿病

治疗糖尿病,不患重而患无力!糖尿病的治疗需要科学的理念,更需要经过权威鉴定的治疗方案。但是面对现实,目前医疗状况,只能缓解症状,反复治疗;不治疗的话,会出现并发症,危及生命。那又该怎样去选择呢?

《喝茶 巧治糖尿病》是依据我国著名的“金氏

中医”第7代传人、“茶疗化糖”创始人金锡文教授40多年的科研结晶,编撰的一套实用性非常强的糖尿病治疗医学书籍。该书系统地揭示了糖尿病的发病根源,更对当今普遍的治疗方法进行科学剖析,是糖尿病人的“健康宝典”与“养生秘笈”!

## 糖人秘诀 解答您心中疑虑

去年,《喝茶 巧治糖尿病》畅销了30万册,糖尿病患者争相购买、口碑相传。此书简单易懂,糖尿病患者一看就会,一会就能用,一用就受益,不少糖尿病患者阅读后,都对书中糖尿病治疗的独到见解啧啧称奇,一书在手,终身受益。

不管是您是几年、几十年的老糖友,或是您在长期被病魔折磨,只要您的还没完全丧失信心,您都能助您在这本书中找到科学正确的解决办法,对付糖尿病这种病,在这本书里,它会告诉您该做什么,不该做什么,有了它,就像把名医名家请到了家。

## 一个电话 就把健康领到家

《喝茶 巧治糖尿病》内容科学丰富,书中除了介绍糖尿病患者的日常饮食、用药指导、养护常识、养生保健外,还收录了大量真实有效病例与治疗方法,在书中设有免费健康咨询热线,健康服务中心接受患者求助,并提供免费咨询服务。

申领电话 400-0068-322

目前,为了让更多的糖尿病患者受益,免费提供,500本《喝茶 巧治糖尿病》开始面向我市糖尿病患者免费发放,您只需要拨打400-0068-322即可索取,来电即送,送书上门!因申领报名热线电话量巨大,若遇到热线高峰,请您反复拨打。