



高温高湿易致“阴暑”

中医经典方对症治疗

目前已进入三伏天，持续高温暴晒，有时又夹杂着暴雨，高温潮湿。很多年轻人，喜欢整天泡在空调房里，吹得一身冰冷、感冒连连。长沙市第一医院中西医结合科专家表示，近期感冒患者中有2/3属年轻群体，受高温高湿的困扰，他们出现了“湿热虚劳”症。对这种情况，用中医经典方可对症治疗。



空调+西瓜+冰啤酒易患“阴暑”病 代表方：藿香正气散

30岁的刘先生平时就怕热，空调、西瓜、冰啤酒成为他度夏的标配。一天晚上，刘先生汗流浹背地和朋友享受了一顿夜宵，回到家，他把空调开到20℃，没有盖被子就睡着了。

第二天，刘先生开始头痛、发烧、呕吐、拉肚子，到长沙市第一医院中西医结合科就诊。医生详细问诊查体，告诉他这是夏季受凉引起的急性胃肠型感冒，中医称为“阴暑”病，并给他开了经典中药方“藿香正气散”。该药方的成分为：藿香、苏叶各12克，半夏9克，陈皮、白芷各15克，桔梗、白术、大腹皮各12克，茯苓15克，大枣、生姜、甘草各6克。两副中药后，刘先生症状很快好转。

该院中西医结合科副主任医师寻晓庆介绍，夏季高温高湿，如果过度贪凉，易致免疫力下降，出

现“外感于寒、内伤于湿”的“阴暑”病。藿香正气散有解表、散寒、化湿的功效，是治疗阴暑病的代表性方剂。但有人用来治疗中暑，这不科学。从药性来看，藿香正气散辛温，不宜用于治中暑，否则火上浇油，加重中暑症状。

湿热汗多 致头昏无力、没食欲 代表方：东垣清暑益气汤

26岁的职员小曾，入夏以来，每天都是昏昏沉沉、口干、无力，没什么食欲。平日生龙活虎的他，近期居然难以胜任日常工作。小曾带着疑惑来到该院中西医结合科门诊，医生问诊察舌把脉后，给他开了中药方“东垣清暑益气汤”。

该药方成分为：黄芪18克，太子参12克，五味子6克，麦冬、葛根、荷叶各15克，神曲、泽泻、陈皮、当归各9克，升麻3克，黄柏6克，甘草3克。吃完3副中药，小曾感觉到精力逐渐充沛起来，胃口变好，也不像之前那样口干了。

寻晓庆介绍，夏天高热天气

人体出汗增多，津液丢失，气随津脱，容易导致头晕乏力、口干多饮。中医理论认为“湿性重浊黏滞”，高温潮湿可导致人体困倦沉重、食欲不振。这些因湿热环境引起的症状，被中医称为“症夏病”，或“湿热虚劳”症，常发生于南方地区的夏季。

经典中药方东垣清暑益气汤，专门针对“湿热虚劳”而创，有健脾清热、升清降浊之功效，是夏季提神解暑的良方。中医还有一个王氏清暑益气汤，方药组成包括西洋参、冬瓜皮、西瓜翠衣、荷叶梗、石斛、黄连、竹叶、麦冬、粳米、甘草，这个方清热养阴之力更强，而祛湿之力较弱，中医师会根据个体情况选择合适的方剂。

寻晓庆提醒，湖南夏季炎热潮湿，除了保持凉爽和补充水分，还可选择绿豆汤、酸梅汤、红豆薏米汤、银耳莲子羹、麦冬参须茶等药膳或茶饮，有祛暑湿、益气阴的保健作用。

通讯员 杨玲 湛韬

冬病夏治，是指在冬天易反复发作的疾病在夏天进行治疗。冬病即由于冬天天气寒冷，身体内寒气重，进而加大了身体疾病的发病率；而夏治，即夏天天气炎热，身体温度较高，血液流动速度加快，各处经络也比较通畅，体内寒湿浊气容易被逼出体外。借用这样一种天时，再借助外在药物的辅助，可以提高对于冬病的治疗效果。

冬病夏治三伏贴
慢性病患者福音

冬病夏治是中医防治疾病的重要方法，三伏贴是冬病夏治最具有代表性的一种疗法。它是《黄帝内经》中“春夏养阳、秋冬养阴”学说为理论基础，利用夏季三伏天气温高，机体阳气充沛，体表经络中气血旺盛的有利时机，依据中医辨证，在体表穴位上贴敷一些辛温发散助阳的药物，利用药物渗透皮肤，刺激穴位，起到疏通经络、调节脏腑、排湿祛痰、温阳行气的功效，从而增强机体的免疫力和抵抗力，使一些在冬天容易发作的疾病得以缓解或根治。

三伏贴的适应证有很多，主要以慢性病为主，如：慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性鼻炎、慢性腹泻、消化不良等胃肠功能紊乱，风湿、类风湿性关节炎，痛经，小儿体虚感冒，遗尿，气虚及阳虚易反复感冒免疫力低下的亚健康调理。以常见的支气管哮喘病人为例，可以取穴：定喘、中府、尺泽、列缺、肺俞、膏肓、肾俞、足三里、太溪、太渊，诸穴交替使用。三伏贴疗法每10天1次，每次敷贴4个小时左右（具体视患者年龄、体质及肤质而定），1年3~4次（可在入伏前10天加做一次预敷贴），连续3年为一个疗程。

随着中医药在临床医学上的运用广泛，“冬病夏治”的观念也越来越深入人心，三伏贴疗法受到越来越多病友接受和青睐。

虽然三伏贴疗法可以提高慢性病的治疗效果，但也有很多需要注意的地方，并不是所有人、所有慢性病都适合这种方法。如糖尿病、严重心脏病、过敏体质及发热病人等不宜使用该疗法。其次，在接受三伏贴治疗期间，患者应清淡饮食，不吃生冷、冰冻食物，贴敷当天不要游泳。再就是贴敷时间不宜过长，以免出现红肿、水泡、瘙痒、疼痛等不良反应。

娄底市新化县琅塘镇中心卫生院 李白云

西瓜皮是解暑良药

西瓜是一味常用的中药，其味甘、性寒，具有解暑清热、生津止渴、利尿等功效，中暑出现口渴、烦躁、尿少等症状，可以通过食用西瓜来进行辅助治疗。同时，西瓜皮药用价值也很高。

西瓜皮，别名西瓜翠衣，其味甘、凉，功能清暑解热、止渴、利小便。主治暑热烦渴、小便短少、水肿、口舌生疮等。且西瓜翠衣含糖少，有着丰富的纤维素，其利尿作用优于瓜瓢。

清代著名温病学家王孟英以西瓜翠衣和西洋参为君，创立了王氏清暑益气汤，以此清热解暑、益气养阴，用于暑热气津两伤证。现代临床扩大了其使用范围，还用于治疗消化、呼吸、循环、神经系统等多方面的疾病，如夏季热、夏季哮喘、中暑合并多器官功能障碍、小儿厌食症、慢性肾脏病、干燥综合征等，临床症状只要符合阳热炽盛、气阴两亏的病机皆可酌情加减使用。此外，众所周知的中成药西瓜霜，就是由西瓜皮和皮硝制霜而成。

在高温时节，将西瓜翠衣炒着吃，凉拌吃，还可以煮成西瓜皮绿豆汤喝，均可起到消暑的作用。

湖南中医药大学第二附属医院药剂科 左安 邹菊英

天热上火 喝杯清火凉茶

盛夏时节，很多人都容易上火，出现口舌生疮、咽喉肿痛、心情烦躁等一系列症状。为缓解酷暑与燥热带来的危害，不妨服用一些具有清热功效的中药茶饮。

金银花 性味甘、寒。有清热解毒、疏散风热的功效。

推荐茶饮：金银花饮。金银花20克，蜂蜜15克，冲入开水1000毫升，待凉后加蜂蜜调匀即可。

蒲公英 性味苦、甘，寒。有清热解毒、消肿散结、利尿通淋的功效。

推荐茶饮：蒲公英茶。蒲公英5克，绿茶3克，用200毫升开水冲泡5~10分钟即可。

决明子 性味甘、苦、咸，微寒。有清热明目、润肠的功效。

推荐茶饮：菊花决明子茶。枸杞12克，菊花8克，决明子10克，加500毫升沸水，加盖焖泡10分钟即可。

桑叶 性味甘、苦，寒。

有疏散风热、清肺润燥、清肝明目的功效。

推荐茶饮：杞菊桑叶茶。枸杞12克，菊花、桑叶各6克，谷精草3克，沸水浸泡饮用。

淡竹叶 性味甘、淡，寒。有清热泻火、除烦止渴、利尿通淋的功效。

推荐茶饮：银竹解毒饮。金银花、菊花、淡竹叶各20克，加清水适量，煎煮15分钟后过滤取汁，加蜂蜜搅匀代茶饮服。

此外，还可选择菊花、栀子、夏枯草、荷叶、薄荷等泡茶喝，都有不同程度的疏散风热、清暑化湿、清肝泻火等功效。如夏菊茶，取夏枯草5克，菊花、绿茶各3克，用200毫升开水冲泡5~10分钟后即可。三鲜饮，取新鲜竹叶、荷叶、薄荷各30克，加水煎煮10分钟后取汁，加入适量蜂蜜代茶饮即可。

湖南中医药大学第一附属医院 药学部执业药师 张年