

心陽虛或心陰虛的人士，在夏天更易中暑，故應做好預防中暑措施。則脾先受之，乘冬則腎先受之，也就是說如心氣不足或心血虧虛，甚至是時受病，「乘秋則肺先受邪，乘春則肝先受之，乘夏則心先受之，乘至陰夏日主氣，也是常見的致病因素之一。」《素問·咳論》中說：「五臟各以其香港夏天酷熱潮濕，在中醫基礎理論中，「暑」為自然界六氣之一，為



■在炎熱的陽光下出行，應採取適當預防中暑措施。

中暑是指暴露在高溫(高濕)環境和(或)劇烈運動一定時間後，吸熱—產熱—散熱構成的熱平衡被破壞，機體局部或全身熱蓄積超過體溫調節的代償限度時發生的一組疾病，可表現為從輕到重的連續過程。

- 一、頭暈、頭痛、反應減退、注意力不集中、動作不協調；
- 二、口渴、心悸、心率明顯增快、血壓下降、暈厥；
- 三、噁心、嘔吐、腹瀉、少尿或無尿；
- 四、大汗或無汗、面色潮紅或蒼白、皮膚灼熱或濕冷、肌痛、抽搐；
- 五、發熱。

同時，中暑又可分為輕度中暑、中度中暑及重度中暑。

一、輕度中暑(又稱先兆中暑)時的人體體溫不超過38°C，患者常出現口渴、食慾不振、頭昏頭痛、多汗、疲乏、虛弱、心悸、面色潮紅、注意力渙散、動作不協調等症狀，重點是此時神志仍為清晰；

二、中度中暑(又稱熱衰竭)時體溫升高，在38°C至40°C之間，除了具備輕度中暑所表現的症狀之外，重點是可能會出現暈厥，但數分鐘後可恢復意識，並伴有大汗、血壓下降、噁心、嘔吐、腹瀉、少尿、面色蒼白等症狀。

三、重度中暑(又稱熱射病)時體溫快速升高，可達40°C或以上，並出現意識昏迷，全身抽搐，譫妄等症狀，嚴重者可致命。坊間流行以藿香正氣水，以預防或治療中暑，我並不建議未在中醫師指導下使用藿香正氣水來防治中暑，因藿香正氣水(包括藿香正氣膠囊、藿香正氣片等)性質溫熱，只適合治療中醫辨證為陰暑的中暑。若中暑是中醫辨證為陽暑的中暑，則藿香正氣水將會是火上澆油，加重病情！



■血虛寒凝伴頭暈。

改善體質預防中暑

- 一、若評估自己屬於易中暑人士，應避免長時間逗留於烈日及潮濕環境；酷暑外出時，應戴帽或打傘避免日光直射頭部，佩戴墨鏡，在口罩上滴上適量令人舒適精油，如薄荷精油、檸檬精油等，可令呼吸順暢；補充足夠水分，特別是大汗出後，應當補充含有水、能量及鈉(Na+)、鉀(K+)、鈣(Ca2+)、鎂(Mg2+)等電解質的運動飲品(或稱電解質飲品)，也可用一杯常溫水(300ml左右)加入一小茶匙鹽，及一小茶匙的糖，自製一杯淡鹽糖水來服用。
- 二、若出現輕度中暑症狀，則應該馬上移步至通風涼爽或有冷氣的地方，坐下或平躺，放寬領帶及皮帶，及時補充電解質飲品或淡鹽糖水。經過休息，一般1天內可緩解，亦可求診中醫為其開方，並為其刮痧，症狀可更快得到改善。
- 三、當不幸中度中暑及重度中暑時，應立即急診入院進行西醫治療或者中西醫結合治療，特別是如今疫情之下，體溫超過37.5°C以上甚至是高燒，也難以進入中醫診所求診，病情危急更不建議向中醫及西醫診所求診，急症入院診治疾病應為當下最為妥當處理方式。
- 四、至於中暑後遺症，部分人士在康復期甚至經過很長一段時間的休息，體溫正常，不適症狀也會消失。亦有人一直感覺疲倦，提不起精神，胃口未能恢復等，此時是中醫介入治療的良好時機，經辨證論治確定證型，開設中藥處方或結合針灸、刮痧、拔罐或正骨等治療，以更快地改善不適症狀。

■石華鋒註冊中醫師



■五味子



■黨參

生脈飲

材料：
黨參 15g、麥冬 10g、五味子 6g
功效：
益氣養陰，生津斂汗，預防中暑。

煎服方法：

將藥材洗淨，以600ml清水浸泡30分鐘，然後大火煲滾後改中小火繼續煲20至30分鐘，煲剩300ml湯水，倒出放溫，當茶頻服。



■麥冬

類固醇恐慌的其他選擇

葉榮根 皮膚科專科醫生



今我微言

病人或他們的父母，對類固醇的恐慌，其實還有不少應做及可做選項。最重要先清楚斷症，這可能要找二至三位專科醫生詳細評估。第二步是觀察令病情惡化起因，如刺激物、空氣、食物、致敏原、羊毛、熱、汗、壓力、皮膚感染、慣性搔癢等，逐一避免及擊破，隨後是病人及家庭教育學習。起步可用大量潤膚膏、浴油，之後

加上間歇性類固醇外用，病情加深可用晚間鎮靜抗組織胺，加上口服抗生素。再嚴重用高程度外用類固醇，加上焦油等外用。

此外，長時間用類固醇有一定風險，專科醫生會提議「濕包裹療法」(Wet Wrap)，到無法控制才用口服類固醇，入院，及免疫藥物。

自己經驗這超過十分一人口有的病，其中只有極少數要口服類固醇的級數。