

馭溫差遠凍飲暢汗路預防

冷氣凍飲爽一時

陰暑魔掌苦纏身

酷熱天氣下，冷氣與冰凍飲品成為不可或缺的消暑方式。大家是否有過類似的經驗：從悶熱逼人的街頭走進室內強勁冷氣中，手捧一杯冰飲或大啖雪糕，本以為終於逃離了熱浪的魔掌，正想鬆一口氣之際，身體卻開始不聽使喚——腦袋昏沉脹痛、四肢痠軟乏力、腸胃更是一陣翻攪不適，彷彿快要感冒了。其實，這可能就是中醫所說的「陰暑」，俗稱「冷氣病」。這種因人造低溫與寒涼飲食引發的不適，在冷氣普及率極高的香港尤為常見。每到夏天，無數市民在毫無防備下中招，卻往往誤以為只是普通感冒而胡亂服用成藥，結果不但藥不對症，反而錯失了正確的調理方向，令病情纏綿難癒。

文：香港中醫學會 譚詩韻中醫師



譚詩韻
中醫師

避暑過度貪涼無度所致

普羅大眾所認知的「中暑」，在中醫理論中歸屬於「陽暑」。其成因是長時間暴露於烈日或高溫悶熱的環境中，體內水液大量流失，體表散熱機能失調，暑熱之邪長驅直入。臨床表現多為發熱、疲倦、頭暈、噁心、大汗、口渴、心煩，嚴重時甚至出現呼吸急促、意識模糊，乃至昏厥倒地，性命垂危。一旦發生此類狀況，須及時就醫。

至於「陰暑」，成因卻恰恰相反，它並非源於暑熱過盛，而是因避暑過度、貪涼無度所致。炎熱高溫下，人體汗孔本應張開以排汗散熱；然而當我們突然走入低溫冷氣房，或猛灌冷飲試圖瞬間降溫時，寒濕之邪便趁着毛孔大開、防衛空虛之際直入人體。體內的暑熱與濕濁之氣因此失去主要的宣洩出口，被牢牢困鎖於內，無法向外透散，遂形成「寒邪束縛於外，暑濕鬱結於內」的內外交困之局。患者會出現惡寒怕冷、無汗或汗出不暢、頭痛如裹、頭暈昏沉、周身痠痛乏力、食慾不振、胸悶氣短、噁心嘔吐、腕腹脹滿、大便秘澀等症狀。此時若繼續加強降溫、進食生冷食物，或誤用清熱解毒的涼茶，反而雪上加霜，使寒濕之邪更深入臟腑，病情纏綿難癒。

正確的應對方式是飲用溫熱水，亦可適量以藿香或紫蘇葉煮水，藉其辛溫化濕之力，驅散束縛於體表的寒邪，並化解體內濕濁。若症狀持續數日未見好轉，應諮詢註冊中醫師，根據個人體質辨證施治，切勿亂投藥石。



■藿香



■紫蘇葉



■避免凍飲，保護脾胃。



正所謂「上工治未病」，抵禦陰暑的最佳策略永遠在於預防。其核心要義，簡而言之，即在於慎防寒涼之傷、暢通排汗之路。以下三項法則，若能落實於日常生活的細節中，便能大幅降低陰暑侵擾的風險。

■避免冷氣出口直吹頭頸及背部。



第一，馭溫差以養正氣——控制溫差，讓身體適應。香港室內與戶外的溫度落差劇烈，從烈日高照的室外進入冷氣強勁的室內前，建議先在走廊、簷下等通風陰涼處稍作停留，給予身體至少五分鐘的緩衝時間，讓張開的毛孔與擴張的微血管逐步收縮，使體表溫度緩緩下降，再踏入冷氣環境。同時避免冷氣出口直吹頭頸及背部，辦公族若座位對正出口，不妨加穿薄外套或披上絲巾，以防寒氣所傷。

2

第二，遠凍飲以護中陽——避免凍飲，以溫水止渴。飲食生冷最易損傷脾胃陽氣，而脾胃為後天之本、氣血生化之源，一旦受損，全身機能便會連帶受影響。建議隨身攜帶保溫瓶，裝載攝氏三十五至四十度的溫水，小口慢飲，既解渴又護脾胃。



■建議以溫水止渴。

■猛灌冷飲試圖瞬間降溫，可能導致「陰暑」。

3

第三，暢汗路以宣鬱熱——適度排汗，勿閉塞汗孔。現代人終日身處冷氣環境，血管及毛孔長期處於收縮狀態，體內的熱無法排出，形成「外寒束表、內熱鬱蒸」的狀態。建議每日陽光較為溫和之時，適量進行散步、慢跑等運動，持續約二十分鐘至半小時，讓全身微微出汗，以「遍身微似有汗」為佳。運動完畢後，應以乾毛巾擦乾全身並更換乾爽衣物，待體表溫度與心跳恢復平穩後再進入冷氣間。此外，在冷氣房中也可定時起身走動、伸展肢體，促進血液循環，避免長時間靜止不動導致氣血滯滯。

■適量慢跑微微出汗。

