

# 香港夏季濕熱 中醫教你防中暑



香港註冊中醫師 楊沃林

## 冬瓜海帶湯

一位天天都叫着要減肥的朋友問我，天氣炎熱煲什麼湯？我推薦「冬瓜海帶煲排骨」，素食的朋友可以煲冬瓜海帶湯。



●海帶



●冬瓜

夏季大量上市的是冬瓜，它有助降壓、降脂、降糖、降尿酸。

冬瓜的營養非常豐富，平均每五百克的冬瓜就含有兩克的蛋白質和九克的碳水化合物，最高的是鈣質，含量為九十五克，還含有粗纖維、鐵、胡蘿蔔素等，每種元素都是身體需要的營養物質。

冬瓜含維生素C較多，且鉀含量高，鈉鹽含量低，所以適合需低鈉食物的高血壓、腎病、浮腫病等患者。冬瓜鉀元素含量相當高，鉀是人體中非常重要的一類營養素，補充鉀元素可以將體內多餘的鈉排出，保護心臟功能、補充水分、消腫利尿、防止中暑都非常好。

冬瓜中富含的丙醇二酸，能有效控制體內的糖類轉化為脂肪，防止體內脂肪堆積，還能把多餘的脂肪消耗掉，有良好的減肥效果。葫蘆巴鹼主要存在於冬瓜瓢中，它能幫助人體新陳代謝，抑制糖類轉化為脂肪也是冬瓜中的減肥降脂功能因子之一。

冬瓜中的膳食纖維含量很高，膳食纖維含量高的食物對改善血糖水平效果最好，人的血糖指數與食物中食物纖維的含量成負相關。另外，膳食纖維還能降低體內膽固醇。

冬瓜籽含有亞油酸等不飽和脂肪酸，能有效減少血液中脂肪和膽固醇的含量，對防治心血管病有一定效果。

冬瓜皮不僅含有多種維生素和礦物質，還含多種揮發性成分，具有消暑、健脾、利濕的功效。

另外，海帶中含有60%的岩藻多糖，是不錯的食物纖維，糖尿病患者食用後，能延緩胃排空和食物通過小腸的時間，如此，即使在胰島素分泌量減少的情況下，血糖含量也不會上升，而達到治療糖尿病的目的。海帶上常附着一層像白霜一樣的白粉：「甘露醇」，它是一種貴重的藥用物質。現代科學研究證明，甘露醇具有降低血壓、利尿和消腫的作用，特別是消除小腸腫脹的功効顯著。

海帶的營養價值十分高，海帶含碘和碘化物，有防治缺碘性甲狀腺腫的作用。

海帶氨酸及鉀、鈣元素可降低人體對膽固醇的吸收，降低血壓。

海帶含有的食物纖維，能清除附着在血管壁上的膽固醇，調順腸胃，促進膽固醇的排洩。

海帶中含有大量的多不飽和脂肪酸EPA，能使血液的黏度降低，減少血管硬化。因此，常吃海帶能夠預防心血管方面的疾病。

海帶中大量的碘可以刺激垂體，使女性體內雌激素水平降低，恢復卵巢的正常機能，糾正內分泌失調，消除乳腺增生的隱患。

海帶中的碘頗為豐富，它是體內合成甲狀腺素的主要原料，而頭髮的光澤就是由於體內甲狀腺素發揮作用而形成的。

海帶含有豐富的鈣，可防治人體缺鈣。海帶含有大量的膳食纖維，可以增加肥胖者的飽腹感，而且海帶脂肪含量非常低，熱量少，是適合肥胖者減肥的食物。

端午後，明天就是夏至了，香港天氣酷熱潮濕，在中醫基礎理論中，「暑」為自然界的六氣之一，為夏日的主氣，也是常見的致病因素之一，通常在烈日或高溫環境中存在。以中醫的角度來講，體質虛弱特別是心臟弱的人士更容易中暑。《素問·咳論》中說：「五臟各以其時受病」、「乘秋則肺先受邪，乘春則肝先受之，乘夏則心先受之，乘至陰則脾先受之，乘冬則腎先受之」，說明燥易犯肺，風易傷肝，暑易乘心，濕易犯脾，寒易傷腎，也就是說如果心氣不足或心血虧虛，甚至是心陽虛或心陰虛的人士，在夏天時更容易中暑。所以，所有市民都應該做好預防中暑的措施，特別是體質虛弱的人士更應多加留心！

●文：香港中醫學會慈善基金會秘書長石華鋒醫師  
圖：石華鋒、資料圖片



●體質虛弱特別是心臟弱的人士容易中暑

●如今全民積極抗疫的大環境下，戴口罩已經成為日常生活的必須防護措施，但與此同時市民在炎熱的戶外會更加容易覺得悶熱、缺氧，並且降低飲水次數，這也將有機會增加中暑的風險。



●石華鋒註冊中醫師

從臨床上看，小童、長者、長期病患者、身體消瘦或過肥人士、平素缺乏鍛煉的人士也都較為容易中暑。當然，所有事情不可一概而論，並非體質好的人士就不會中暑。若長期身處於酷熱炎熱的環境下，流汗過多並不能及時補充適量水分及鹽分，再強壯的人士也可發生中暑。特別是如今全民積極抗疫的大環境下，戴口罩已經成為日常生活的必須防護措施，但與此同時市民在炎熱的戶外會更加容易覺得悶熱、缺氧，並且降低飲水次數，這也將有機會增加中暑的風險。

### 中暑症狀分輕重

中暑是指暴露於高溫（高濕）環境和（或）劇烈運動一定時間後，吸熱一產熱一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，中暑又可分为輕度中暑、中度中暑及重度中暑。

- 一、一般來說，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-40°C之間，除了具備輕度中暑所表現的症狀之外，重點是很可能會出現暈厥，

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。

### 陰暑陽暑大不同

請千萬注意，坊間流行以藿香正氣水來預防或治療中暑，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，因為藿香正氣水（包括藿香正氣膠囊、藿香正氣片等）的性質溫熱，只適合治療中醫辨證為陰暑的中暑，所謂陰暑為「因暑而受寒」，通常是由於盛夏酷暑之時身體感覺熱或汗出之後又吹冷氣、飲凍飲、食生冷而出現一系列中暑的症狀，可能發熱，也可能不發熱，可伴有腹痛或腹瀉，像感冒又不似感冒。

若中暑為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！市民要注意，年輕的中醫師更要特別留心，因為我曾多次問及臨床跟診的學生，得知他們讀書時很少有老師能將藿香正氣水、香薷飲以及新加香薷飲等治療中暑的方劑講透徹，認識也比較模糊，更沒有與其他可治療中暑的方劑進行歸納總結、鑒別及深入探討使用時機，如與銀翹散、桑菊飲、白虎湯、白虎加入參湯、清暑益氣湯、生脈飲、沙參麥冬湯等常用於治療中暑不同證型及不同階段的方劑進行系統講解。



●頭暈是中暑其中一個症狀

### 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，然後大火煮滾後改中小火繼續煲20-30分鐘，煮剩300ml湯水，倒出放溫，當茶頻服。



●五味子



●黨參



●麥冬

### 中醫介入治療時機

中醫可以介入中暑發生的任何階段，不僅如此，還可提前改善體質預防中暑，但往往臨床上事與願違，誰身邊又可隨時擁有一位明智的中醫師「貼身護衛」呢？除非你三生有幸，娶了一位中醫師老婆，或者嫁給一位中醫師老公。

一、預防中暑：未中暑之前，若評估自己為屬於易中暑人士，則應做足預防措施，包括避免長時間逗留於烈日炎炎及潮濕悶熱的環境下，而應當處於通風涼爽或有冷氣的地方；酷暑外出時，應戴帽或打開遮陽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的精油，例如薄荷精油、檸檬精油等，可令呼吸順暢不少；補充足夠的水分，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），也可以用一杯常溫水（300ml左右）加入一小茶匙的鹽及一小茶匙的糖自製一杯淡鹽糖水來服用。

二、輕度中暑：若出現輕度中暑的症狀，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，並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。此階段亦可求診於中醫，中醫可為其開方，並為其刮痧，症狀可更快得到改善。

三、中度中暑、重度中暑：當不幸中度中暑及重度中暑時，則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向中醫師求診，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的處理方式。中醫不是不能醫治急症，如放血療法、中醫《針灸學》、《方劑學》、《內科學》、《傷寒論》、《金匱要略》及《溫病條辨》中都記載很多治療急症的處方和方法，只是目前香港大多中醫師都未經過醫院的急症培訓，中醫診所也未能具備醫院完善的急症措施以確保病人的生命安全，所以暫時不建議向中醫師求診，未來香港有屬於自己的中醫醫院時，發生中度中暑及重度中暑可首選中醫院，因為可以中西醫結合治療，令病情更快改善，令患者受更少痛苦。一般情況下，中度中暑一周內可康復，重度中暑一個月內可康復。

四、中暑後遺症：中暑特別煩人的地方是，不論是輕度中暑、中度中暑還是重度中暑，有一部分人士在康復期甚至經過很長一段時間的休息，體溫正常了，其他不適症狀也消失後，人仍然一直感覺疲倦乏力，總覺渾身不自在，提不起精神，胃口遲遲未能恢復正常，此時也是中醫介入治療的良好時機，中醫師會為患者進行認真的望、聞、問、切，然後辨證論治確定證型、制定治療原則，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中暑所遺留的不適症狀。

最後，共賞一首來自唐代大詩人白居易的作品《銷夏》，為你帶來盛夏的清涼之感！



●唐·白居易《銷夏》（胡蝶書畫於辛丑夏）

何以銷煩暑，端居一院中。  
眼前無長物，窗下有清風。  
熱散由心靜，涼生為室空。  
此時身自得，難更與人同。  
唐·白居易《銷夏》（胡蝶書畫於辛丑夏）

### 食得健康 煙燻辣椒「芝」味系列

最近，Shake Shack推出全新期間限定Chipotle煙燻辣椒芝士系列，在香港全線六間分店同步限時供應，系列以濃郁車打芝士、香辣chipotle煙燻辣椒ShackSauce，以及幼滑chipotle煙燻辣椒車打芝士醬，將香辣「芝」味融入經典美食當中。例如，Chipotle Cheddar Burger，為100%全天然安格斯牛肉車打芝士漢堡，加上chipotle煙燻辣椒車打芝士醬、醋漬紅蔥頭、脆炸jalapeno墨西哥辣椒及秘製chipotle煙燻辣椒ShackSauce。

Chipotle Cheddar Chick'n，為100%全天然無激素脆炸雞胸，配上chipotle煙燻辣椒車打芝士醬、醋漬紅蔥頭、生菜絲及秘製chipotle煙燻辣椒Shack-Sauce；Chipotle Cheddar Dog則使用100%全天然牛肉腸，絕無添加激素及抗生素，配上chipotle煙燻辣椒車打芝士醬、香葱及櫻桃辣椒粒。還有，Chipotle Cheddar Cheese Fries香脆波浪薯條，配上chipotle煙燻辣椒車打芝士醬、香葱、蘋果木燻煙肉及櫻桃辣椒粒。



●文、圖：雨文



●全新期間限定Chipotle煙燻辣椒芝士系列