

■读名著·品中医

从《三国演义》看中暑的防控

□胡献国

《三国演义》第八十三回“战猱亭先主得仇人，守江口书生拜大将”中写道：刘备欲报仇，兴兵南下，先锋冯习说：“即今天气炎热，军屯于赤火之中，取水深为不便。”于是，先主移兵于林木阴密处避暑。

《三国演义》第八十八回“渡泸水再缚番王，识诈降三擒孟获”中写道：“时值五月，天气炎热，南方之地，分外炎酷，军马衣甲，皆穿不得。孔明自至泸水边观毕，回到本寨，聚诸将至帐中，传令曰：‘今孟获兵屯泸水之南，深沟高垒，以拒我兵；吾既提兵至此，如何空回？汝等各各引兵，依山傍树，拣林木茂盛之处，与我将息人马。’”孔明派人搭草棚，遮盖马匹，让将士们乘凉，以避暑气。

中暑是夏季常见的疾病，当外界气温超过35摄氏度时，就有中暑的危险。在高温环境下劳动或工作，若出现大量出汗、口渴，明显疲乏，四肢无力，头昏眼花，胸闷，恶心，注意力不集中，四肢发麻等症状，就是先兆中暑，应及时转移至阴凉通风处，服用一些解暑药，并给予清凉饮料，经过短

时间休息后，即可恢复正常。

若继续发热，体温高于38摄氏度，面色潮红，皮肤灼热，或面色苍白，恶心呕吐，血压下降，皮肤湿冷，脉搏细弱，为轻度中暑，应迅速将患者移至阴凉通风处，给予患者清凉的含盐、含钾饮料和解暑药；同时，针刺合谷穴、人中穴、太冲穴、大椎穴、风池穴等穴位。若症状不见好转，患者出现昏迷，痉挛，或皮肤干燥无汗，持续高热，为重度中暑，应及时将患者送到医院治疗，以免危及生命安全。

先兆中暑、轻度中暑，可以在家庭护理中缓解。因此，中暑护理在家庭中占有重要位置，应注意以下几个方面。

环境要求。气温是中暑发病的决定性因素，室内湿度以凉爽、通风为佳，室内温度保持在20摄氏度~25摄氏度。人体体温调节中枢位于下丘脑，通过神经体液调节，让产热、散热处于动态平衡状态，维持人体正常温度（约37摄氏度）。夏天，由于人体主要通过蒸发来散热，然而高温环境的通风不良，出汗量减少，身体通过调节不能维持热平衡，使热量的

体内蓄积，引发中暑。当患者出现大汗淋漓，口渴，头昏眼花，胸闷等，则提示先兆中暑，应立即离开高温环境，到通风阴凉处休息。

立即抢救。将患者转移到阴凉通风的地方平卧（头部不要垫高），解开衣领，同时用浸湿的冷毛巾敷在患者头部，并快速扇风降温。轻者，一般经过上述处理会逐渐好转，可以再服用一些人丹或十滴水；重者，除上述降温方法外，还可以用冰块敷其头部、腋下和腹股沟处，同时用凉水反复擦身、扇风进行降温；严重者，立即送医院救治。

积极降温。采用物理降温、药物降温及针灸降温等。物理降温：用温水或酒精擦拭患者全身大血管（如额头、颈部、腋下、腹股沟、腋窝等），擦至局部皮肤发红时为宜；用冰水冷敷枕部、腋下。出现高热の中暑患者，在物理降温的同时，应用药物降温，静脉补液以促进降温；也可以用针灸降温，如大椎穴、曲池穴、合谷穴等穴位，一般体温降至38摄氏度时应停止各种降温措施，擦干皮肤，静卧休息。

饮食护理。饮食宜清淡，以

素食为宜，可以喝绿豆汤、淡盐水、西瓜汁，以清热解暑。鲜荷叶煎水代茶饮或凉水口服，均可以预防中暑。

注意补钾。中暑的人几乎都有血钾浓度下降现象，主要表现为头晕、恶心、倦怠无力、心跳不规则等症状，严重时会出现昏迷状态。有人曾做过这样一项有趣而具有说服力的试验：将缺钾的大白鼠放在酷热环境中，结果半数以上发生死亡，而补充钾盐的大白鼠则全部安然无恙。由此可见，在炎热的夏天，人们在日常膳食中应多摄入含钾丰富的食物，如茄子、番茄、黄瓜、榨菜、紫菜、海带、土豆、豆制品，以及桃子、香蕉、苹果、葡萄、西瓜、无花果等。同时，这些食物还含有多种维生素与矿物质，可以提高人体对高温的耐受能力，起到预防中暑的作用。

多饮茶水。研究结果表明，防暑降温，热茶的效果较好，而且维持的时间更长。有人做过这样一个对比试验：将受试者分为3组，让他们待在温度、湿度相同的房间里，第1组喝冷饮（如汽水等），第2组喝凉茶，第3组喝热茶

（如绿茶等）。结果表明：散热止渴效果最好的是热茶组，冷饮组的效果最差，凉茶组居中，说明饮用后让人感觉凉爽舒适的饮料是热茶。为何喝热茶可以防暑降温呢？这是因为夏天的气温较高，若环境温度接近体温或超过体温时，体内的热量只能以出汗蒸发的形式来散热，当热茶进入人体后，“热”刺激了人体的温度感受器（中枢热敏神经元），信息传递至体温调节中枢，使皮肤毛细血管和毛孔迅速扩张，血流量大大增加，汗液分泌量增加，达到散热的目的。这样产生的凉爽是持久的，从而在心底里感觉凉爽舒适。因此，夏季多喝热茶，有助于防暑降温。

合理作息。注意劳逸结合，合理安排休息时间。夏天，中午天气炎热，人们应注意休息，尽量在早晚空气凉爽时外出；做好个人防护，在烈日或高温环境中作业应戴帽子，穿着宽松、透气、浅色的衣服。老人、慢性病患者、孕妇应避免在高温天气时外出，保持室内通风。

（作者系湖北省远安县中医院主任医师）

■药食同源

炎炎夏日，人容易心烦失眠、口舌生疮、小便短赤，这些都是心火偏旺的信号。有一味清心除烦的药食两用佳品，正适合此时使用，它就是淡竹叶。

淡竹叶为禾本科植物淡竹叶的全草，叶为青绿色或黄绿色，茎呈枯黄色，夏季未抽花穗前采制，晒干。淡竹叶因有除烦止渴之效，故又有“竹叶麦冬”“野麦冬”之称。

性味功效

淡竹叶，味甘、淡，性寒，归心经、胃经、小肠经，具有清热泻火、除烦止渴、利尿通淋的功效，适用于热病烦渴、小便短赤涩痛、口舌生疮。利尿是指淡竹叶能够增加尿液中氯化钠的排泄量，促进尿酸排出。

淡竹叶还有解热的作用，据《本草纲目》记载，凡是心烦不得眠、口舌生疮、小便短赤涩痛、舌尖红出现心火偏盛时，均可考虑使用淡竹叶。

药食养生

小儿心旺风热：淡竹叶粥

材料：淡竹叶10克~30克，粳米20克，茵陈25克。

做法：把淡竹叶和茵陈洗净，加水煮沸后煮10分钟左右，过滤

药渣只留药汁；将淘洗干净的粳米加入药汁和清水，先用大火煮沸再转小火慢熬成粥。

用法：温服，饭前或饭后半小时均可，每天一次。

功效：清心除烦、泻热利湿。本品可以治疗小儿心脏风热、精神恍惚。儿童因发育迅速，心火易动。因此，儿童有“心常有余”的特点，心火偏盛，则津液容易缺乏，神志也易错乱，导致精神恍惚。淡竹叶、茵陈均属于微寒之药，可以利尿解除心烦，滋生津液。脾胃为后天之本，主运化水谷和输布精微物质，儿童发育较为迅速，对营养物质的需求量较大，而脾胃发育尚未健全。因此，儿童有“脾常不足”的

餐桌上的中药之六十

淡 竹 叶

□王营博

特点，将淡竹叶和茵陈加上粳米熬粥，不仅可以养胃健脾，还可以增强利尿作用。

失眠、声哑：淡竹叶酒

材料：鲜淡竹叶1000克，糯米3000克，酒曲适量。

做法：将鲜淡竹叶加水煎，用纱布过滤药汁，备用；将糯米煮半熟后沥干，与药汁混匀，再将糯米蒸熟，待凉拌入酒曲，装入瓦坛内保温发酵，味甜即成。

用法：温服，饭前或饭后半小时均可，每日两三次，每次15毫升~30毫升。

功效：清心畅意。本品适合时有烦躁兼口渴舌干、声音嘶哑、咽干不适者饮用。《药品化义》曾解析

淡竹叶的性能说：“竹叶清香透心，微苦凉热，气味俱清。《经》曰，治温以清，专清心气，味淡利窍，使心经热血分解。主治暑热消渴、胸中热痰，伤寒虚烦、咳逆喘促，皆用为良剂也。”淡竹叶酿酒，虽然比煎剂的治疗作用有所减弱，但是在保健方面有良好的功效。常饮淡竹叶酒，可以使人精神清爽、身心愉快，免除烦渴尿赤、失眠、口舌生疮、声音嘶哑之苦。本方可谓未病先防、养生保健之佳品。

预防中暑：鲜叶茅根饮

材料：鲜淡竹叶、金银花、白茅根各20克，白糖适量。

做法：将鲜淡竹叶、金银花、白茅根放入砂锅内，加适量清水煮

20分钟，去渣后加白糖搅匀，放凉后冷藏保存。

用法：每日饮用两三次。

功效：预防中暑、利尿消肿。金银花，具有清热解毒、疏散风热的功效；白茅根，具有凉血止血、清热利尿的功效。本品适合肾炎患者、尿血患者等饮用。

注意事项

无实火、湿热者，慎服淡竹叶；体虚有寒者或孕妇，以及肾亏尿频者，禁用淡竹叶。

淡竹叶含有的纤维比较粗，在进入肠胃之后不容易被消化。因此，肠胃功能比较弱的人，应避免服用淡竹叶。

（作者供职于河南省叶县中医院）

面色萎黄如何调理

□李珮琳

中医认为，女性面色萎黄的根源大多为脾胃虚弱，气血不足。脾胃是人体“后天之本”，将食物转化为气血，濡养全身。若脾胃功能失调，气血生化无源，皮肤就会失去养分，自然干枯萎黄。

中医调理面色萎黄的思路为“补”与“运”，调理重点在于健脾益气，恢复脾胃的运化功能。因此，女性可以常食黄芪、党参、山药、茯苓、大枣等，从源头补充气血；同时，疏通为辅，结合艾灸或按摩足三里穴（健脾要穴）、血海穴（补血要穴）等，激发脾胃自身机能，促进气血生成输布。

真正的红润光泽，源于内在气血的充盈。中医强调，养好脾胃，气血自然上荣于面，从而由内向外散发健康的光泽。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

征 稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》《中原医迹》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部