

抗熱大作戰

炎炎夏季， 避免暑傷有撇步

文·台北市立聯合醫院中醫醫學部 吳建東醫師

明明要大考了，正在準備考試，學生們卻全身煩熱，怎麼也唸不下書。面對辦公桌，明明要開始做事，上班族卻怎麼樣都提不起勁。天氣很熱，明明打開了冷氣，吹了電風扇，可是卻一直都口乾舌燥，喝水也不能解渴，這到底是怎麼回事？

隨著夏天進入酷熱期，太陽越來越大、天氣越來越炎熱，臨床上被暑氣所傷的患者也越來越多，尤其老是待在辦公室裡的上班族，或是成天苦讀準備大考的學生族，特別容易在這種極熱的季節裡，感受到暑氣而發作。

與在大太陽底下工作所致的急性中暑不同，傷暑多見於沒那麼熱，但溫度持續略高的環境，如悶熱的辦公室、工廠等，若再加上空氣不流通，又不常補充水分，機會就更高了。傷暑的症狀，大致有身熱、疲倦、口渴、食慾低落、頭重頭暈等，有的還會引起情緒不佳、煩躁易怒、影響睡眠品質等精神狀態。

為什麼上班族、學生族特別容易受暑氣所傷呢？這兩個族群的特色就是久坐，不常活動，而且用腦過度。因為人體是由元氣所驅動的，當久坐不活動，元氣運行較會比較差，同時腦部又在大量運作，更是消耗元

氣，在持續悶熱的環境裡，長期消耗水分與元氣，傷暑因此而發生了。

這種狀況，即是在有冷氣的狀況下也會發生，在戶外受到炎熱的狀況之下，我們的汗孔打開，進入到冷氣房裡受到寒冷，汗孔又縮起來，如果反覆進出冷氣房，一寒一熱的交替刺激之下，遇到本身元氣又虛，調節體溫的機能受到太多的干擾，就會故障了，因有人即使吹了冷氣，還是仍覺得煩熱，在戶外，汗卻無法順利流出。

因暑熱容易擾心的關係，常常會有頭暈腦脹、腦袋遲鈍的狀況發生，對於需要使用大腦來念書或思考的族群，更是會導致念書或是工作表現低落。越想要用功念書，卻越考不到好成績，越想要工作上求表現，卻又越力不從心，身體的狀況有時是離成功只差一步的大關鍵。

那我們怎樣避免傷暑，或是怎麼從傷暑中復原呢？

首先當然是避免高溫，在這酷熱的氣候裡，當然是開冷氣或是電風扇了，要注意的是，在降溫的同時，請不要讓戶外室內溫度相差太大，並保持空氣流通，同時避免過度頻繁進出冷氣房。其次是大量補充水分，一般狀況下，人一天需要攝取水份約2公升左

右，但在炎熱的氣候裡，就建議增加到2.5公升左右，以幫助排汗並調節體溫，也可以讓體內的廢物順利代謝。

中醫念茲在茲告誡不能吃的寒涼瓜果，這時也可以拿出來吃了，如西瓜、水梨、白蘿蔔之類，適量的使用，具有解暑清熱的作用，尤其是西瓜綠皮的部分，在古代還拿來入藥，名為西瓜翠衣，但使用寒涼物要注意的是，不要吃含糖量過高的冰品，如雪糕、冰淇淋等，因其本身熱量就過高，吃多反而會更添加暑熱，其次若是體質本身虛寒者也請勿使用過多，以免傷害陽氣。

若略覺煩躁而疲倦者，多做深呼吸，如以腹肌為主的腹式呼吸，使氣深沉至丹田，或伸展肢體，如背伸、拉筋之類者，讓氣血得以周流全身，對於輕微的傷暑也可快速的解除。平時也應該做些體能鍛鍊，增加心肺功能，調節神經系統，以訓練自己對於溫度變化過多的適應力。

最後，如果上述的方法還不能解決您的困擾，或者是暫時無法使用，遠水不救近火，可以試試下面這個導引招式：

八段錦，第五段：搖頭擺尾去心火

預備姿勢：馬步站樁。

兩腳張開約肩兩倍寬，兩腳平行，膝蓋勿超出腳尖，上身下沉。

動作：兩手撐於大腿上。

上半身向前彎，由左至右旋轉，轉到不能再轉的時候，身體略向上撐。

接著再由右至左旋轉，轉到不能再轉的時候，身體再略向上撐。



功效：交通心腎，讓上炎的心火下歸於原，治療心火旺所致的頭昏目眩、腳步不穩，增強腰力、腿力和眼力。

對於常熬夜念書的學生，工作壓力大的上班族，體質因熱而煩躁不安，焦躁易怒者適宜。💕

作者簡介

台北市立聯合醫院中醫醫學部 主治醫師
詠生中醫診所 院長
國立陽明大學 傳統醫藥研究所
華佗門第八十代傳人