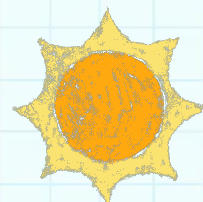
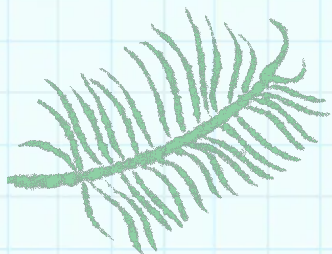


“暑”你会养生 | 热热热！中医助您科学防暑

江苏中医药 2026年8月2日 12:09 江苏

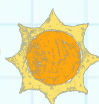


近日持续高温，不少医疗机构收治了热射病患者。很多人把热射病理解为“中暑晕倒”，但它的本质是体温调节机制崩溃，细胞被“煮”坏，全身脏器像泡在滚水里，即使抢救成功也常有严重后遗症。

那么夏日炎炎我们该如何科学防暑？这份中医宝典请查收！



认识中暑



什么是中暑？

中暑是在高温、高湿环境下，因水分和电解质丢失过多，散热功能衰竭，导致中枢神经和心血管功能障碍的热损伤疾病。



根据国家《职业性中暑诊断标准》（GB11508-89），可将中暑分为以下三级：先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。

分类		主要症状	相对危险度
先兆中暑		恶心、头晕、头痛、出汗、耳鸣、面色潮红等	★
轻症中暑		呕吐、眩晕等	★★
重症中暑	热痉挛	腿抽筋等	★★★
	热衰竭（热晕厥）	一过性血压下降、心率增快、出现晕厥等	★★★★
	热射病	神志不清、可能会有抽搐、昏迷等	★★★★★



中暑了怎么办？

易中暑人群请注意

高温天气，这六类人群更要做好防暑



户外工作者



老年人



儿童



肥胖人群



久坐人群



孕妇

高温时段减少外出，及时补水，保持通风

●将中暑患者移至阴凉、干燥且通风的环境中进行急救。

●迅速解除患者身上湿透的衣物，避免造成患者体感上的束缚。

●迅速地降低患者体温，对于意识清楚的患者进行口服补液，有条件者可饮用冰镇的凉开水、糖盐水。如果患者意识不清，要迅速前往医院进行补液。

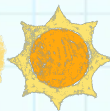
●监测患者的心率、血压、脉搏、动脉血氧饱和度等。

●如果患者明显体温上升，可用人工散热、冰敷或酒精擦身；或用冰盐水进行擦浴、擦拭，还可应用冰水进行清肠、灌肠，局部如头部和颈部也可以戴冰帽，进行物理降温。

●最重要的是，重症中暑一定要拨打120及时就医！



中医如何防暑？



中暑，属中医“暑温病”范畴，多由外感暑热之邪、内因正气不足引起。暑为阳邪，其性炎热，故暑邪伤人多表现为高热、心烦、面赤等症。



中医范畴里，中暑分为阳暑和阴暑两种类型。



阳暑

阳暑多由在烈日下暴晒过久，或长时间处于高温环境中而致。患者多表现为身热多汗，心烦口渴，头痛头晕，小便短赤，精神不振，舌红苔黄而干，脉滑数等，重者可见呼吸急促、抽搐、意识衰竭等状况。

针对此类中暑，需尽快将患者转移到通风阴凉之地，再据病情轻重选用清热祛暑，养阴益气、息风止痉、醒神开窍等治法。

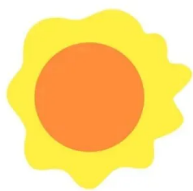


清暑益气汤为治疗阳暑之良方，内含西洋参、麦冬、石斛、荷梗、西瓜翠衣、黄连、竹叶、知母、甘草、粳米等药，共奏清暑益气、养阴生津之效。

阴暑

《景岳全书》中云：“阴暑者，因暑而受寒者也。”暑热时节，人体皮肤毛孔张开，腠理疏松，若过度贪凉饮冷，如空调、风扇长时间直吹，过量饮用冰镇饮料和瓜果，频繁冷水洗浴，易致风、寒、湿邪侵袭机体发为阴暑。

少喝高糖、冰冻饮料



少在高温时段外出



高温天气不要在外长时间逗留



患者常表现为头昏乏力，汗少或无汗，身体困重，恶心呕吐，腹痛腹泻，舌淡，苔白厚腻，脉沉滑等，可服用藿香正气散解表散寒、化湿和中。

针刺疗法

轻症中暑可取大椎、内关、曲池、委中等穴位针刺以泄热祛暑。大椎泻全身之热；委中以清血分热；曲池清热要穴；内关清热泄三焦火。

重症中暑患者先头痛，烦渴，呼吸喘息，继则突然昏倒。神志昏迷者，可刺水沟、百会以开窍醒神，曲泽为心包经合穴，配委中刺血以清血热，十宣放血以开窍苏厥。

信息来源：无锡市中医医院

编辑：赵廉 吴姝颖

校对：王琳 武云飞 陈佳莹 曹春

审核：张小凡 堵丽燕

复核：石健峰

----- END -----

