

# 健康與你

## 夏季炎熱慎防中暑

香港夏季氣溫經常高達攝氏三十多度，在戶外烈日當空下活動，不習慣酷熱潮濕天氣的人很容易中暑。人為甚麼會中暑呢？我們日常身體藉排汗來散發體內的熱能，在運動時或在溫度高的環境，更需要散熱，出汗就更多。在通常的情況下，氣溫都低於體溫，體內的熱能可以正常散發，但處於高溫的環境，加上濕度高而又沒有風，會對身體排汗形成障礙，熱能不能散發而令體溫上升，或是身體缺水，就很容易引致衰竭，甚至中暑。

在正常生活環境中，當氣溫驟升至三十度以上時，身體表面血管擴張，心跳加快，身體的這種自然調節功能，使身體表面散熱量大大增加，從而使體溫保持在正常範圍。

中暑主要是因心臟及血管功能對高溫不適應而造成身體缺水或血中鹽分含量過低，引起周圍循環衰竭。中暑常發生在身體狀態不佳時，或發生在日常缺乏運動、不習慣劇烈運動及不能適應高溫者身上。中暑者首先會感到眩暈、頭痛，而且臉色蒼白、脈搏轉弱，血壓下降甚至突然昏倒，如發覺及救治不及時可能會有生命危險。

中暑的人很多都會突然昏倒，不省人事，較嚴重的甚至會有發熱及抽搐，中暑的發生看來很突然，但如果細心留意，中暑前亦有種種先兆出現可以察覺而加以防備。

特別是在高溫的環境下，如果自己感到頭昏眼花、手腳無力、頭痛、噁心、心跳加速、胸口鬱悶、皮膚濕冷等，都是中暑的先兆，應該立即找處陰涼通風的地方休息。如在烈日以及沒有風的環境下，弄濕毛巾，再滴上幾滴驅風油或白花油，掩住口鼻來呼吸，有助預防中暑。

遇到有人中暑，應立刻把患者抬到陰涼通風的地方，把衣服解開，向患者搧風幫助降低其體溫，如患者清醒，可給與飲料補充體內因過度排汗而失去的水分，要注意的是由於鹽有吸水作用，所以應以鹽水補充鹽分，切不可將鹽餅吞服，因為這樣會引起胃部不適。

心臟病、糖尿病及發高熱患者較容易產生中暑、虛脫現象，應更加小心。

夏季到戶外活動，應帶備充足的飲料，穿淺色透氣的衣服及戴帽子遮太陽。

## 消暑食物簡介

消暑解熱的食物，除了西瓜之外，還有很多，較常見的有以下各種：

**冬瓜：** 功能解暑、利濕、消腫，治消渴、化痰、止咳。

**絲瓜：** 清血熱、解暑氣、清化熱痰，特別是絲瓜絡，更能清肺絡的積熱。

**節瓜：** 解暑而性質甘潤、健脾，無論寒底、熱底均可食用。

**苦瓜：** 性甘寒、解暑清熱，可治夏季癩瘡，榨汁外敷可治熱痱。苦瓜乾更是廣東涼茶常用材料。

**大豆芽：** 性甘寒，或甘平，有解散暑熱作用。

**白扁豆：** 治夏天暑濕內困、不思飲、腸鳴洩瀉，甚至嘔吐。患上暑症引飲不休，可用扁豆或扁豆衣煎湯飲用，戶外工作者亦可用作代茶水。

政府註冊骨傷科中醫師姚大東

香港大學中醫藥學部 中醫體質學說與疾病的防治課程證書

香港浸會大學持續進修學院骨傷及針灸綜合治療證書

姚大東醫館地址：九龍深水 南昌街 180 號普泰大廈 2 樓 B 室，電話：2777 1817。(敬請預約)