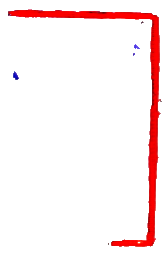
***中***

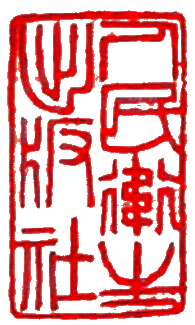
***暑***

***趙***

***徐树凤***

***著***

***R2542***

***“ ”,,***

***晟撒***

***1***

***百病中医自我疗养丛书***

***中 暑***

***徐 树 民 著***

***人 民 卫 生 出 版 社***

***百病中医自我疗养丛书***

***中 暑***

***徐 树 民 著***

***人 民 卫 生 出 版 社 出 版***

***(北京市崇文区天坛西里 10 号)***

***北京通县印刷厂印刷***

***新华书店北京发行所发行***

***787×1092毫米32开本 238印张 50千字***

***1983年9月第1版 1983年9月第1版第1次印刷***

***印数: 00,001—24,400***

***统一书号: 14048·4460 定价: 0.21元***

***〔科技新书目53-79〕***

***出 版 说 明***

***为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。***

***本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗(包括中药、针灸、简易外治、 自我按摩、气功导引、饮食等疗法)、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。***

***本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。***

***本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。***

***目 录***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***第一章夏季的时令和发病特点*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***1*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***一、夏季的时令特点*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***1*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***二、夏季的发病特点*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***3*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***第二章中暑的原因和发病机理*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***5*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***一、中暑的原因*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***5*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***二、中暑的发病机理*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***8*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***第三章先兆中曇和轻症中暑*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***12*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***一、主要症状*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***12*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***二、中药治疗*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***13*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***三、夏令保健成药*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***15*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***四、单验方选*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***18*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***第四章重症中*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***19*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***一、高热*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***19*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***二、昏迷*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***20*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***三、抽风*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***24*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***四、虚脱*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***26*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***五、单验方选*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***28*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***第五章中暑的鉴别诊断*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***29*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***一、中暑和暑温的鉴别*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***29*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***二、中暑和中风的鉴别*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***30*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***三、中暑和普通晕厥的鉴别*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***30*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***第六章疰夏*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***31*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***一、疰夏*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***31*** |

***〔1〕***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***二、夏季热（小儿疰夏）*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***32*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***第七章中暑的针灸疗法*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***34*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***一、常用针灸方法*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***34*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***二、治疗中暑常用穴*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***36*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***三、治疗中暑选穴法*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***39*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***第八章中暑的民间疗法*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***39*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***一、常用治痧方法*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***40*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***二、适应范围和选择方法*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***43*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***三、刮痧放痧为什么能治病*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***44*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***第九章中暑护理常识*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***45*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***一、一般护理常规*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***45*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***二、物理降温措施*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***47*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***三、物理降温注意事项*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***49*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***第十章夏令卫生*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***51*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***一、做好劳动保护工作*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***51*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***二、夏天话出汗*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***52*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***三、夏天怎样用补药*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***54*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***四、夏天话饮食*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***57*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***五、夏天话穿戴*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***64*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***六、夏天话午睡*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***66*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***七、夏天话乘凉*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***66*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***八、夏天话节欲*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***67*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***九、夏天如何进行体育锻炼*** | ***⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯⋯*** | ***68*** |

***〔2〕***

***第一章 夏季的时令和***

***发病特点***

***一、夏季的时令特点***

***每年一过立夏节 (5月5日，6日或7日)，就进入了夏季。农历4 月叫“初夏”、又叫“孟夏”， 5月叫“仲夏”， 6月叫“季夏”、又叫“长夏”，总称“三夏”。夏季的时令有两个显著的特点： 一是炎热，二是潮湿。***

***(一)炎热的夏天***

***入夏后，天气越来越热。夏季又称“暑令”、“暑月”，夏季的热病常称为“暑病”，夏季和“暑”可说是结了不解之缘。这个“暑”字，在古代就是“热”的意思。夏天有两个节气，一个是小暑 (7月6日，7日或8日)，一个是大暑(7月22日，23日或24日)，就是因为它处在一年之中最炎热的时候而得名的。顾名思义，小暑有个“小”字，表示还不算大热，大暑才是一年中最炎热的时候。俗话说：“热在中伏，冷在三九”，所谓“中伏”，就是指大暑以后的一段时间。***

***“三伏”，即初伏、中伏、末伏，它的起源是很早的。我国古代用天干、地支结合起来标记年、月、 日的次序。夏至后的第三个庚日起为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏。“庚”的本意，有坚强的意思，在五行属金，在时令主秋。“伏”，有藏伏的意思。夏至一阴生，阴气将起，而阳气尚盛，故为藏伏。凡三起三伏，而暑气方才消退，秋***

***一 〕 · 一***

***气行令。天干共十个，故两个庚日之间间隔十天。初伏到中伏的时间固定是十天，而中伏到末伏的时间，因秋后有一伏，所以有时是十天，有时是二十天，这要看初伏的日期是早还是晚而定了。***

***夏季，特别是三伏天，阳光直射，天气炎热。这时在我国的很多地区，气温都在30度以上 (本书所用温度，均指摄氏温度，下同，不另注)，有时可高达 40 度左右。人们常形容夏季的太阳为“骄阳”和“酷日”，形容酷热的天气为火伞高张，流金铄石。在那炎热的日子里，闷热的空气，纹丝儿不动，太阳烤灼着大地，令人望而生畏，连牲畜也悄悄地躲到树荫下喘气；在受到热浪袭击的时候，则更是热得非凡。炎热，这是夏季的第一个特点。***

***(二)潮湿的夏天***

***初夏时候，降水量很大，常常连绵阴雨，这时正当梅子黄熟的时候，所以特别称之为“梅雨”。前人曾用“黄梅时节家家雨”的诗句，来形容这个时期雨水之多。明代大医学家李时珍在《本草纲目》中说：“‘梅雨’或作‘霉雨’，言其沾衣及物，皆生黑霉也。芒种后逢壬为入梅 (壬是天干的第九位，属水，故梅雨从壬)，小暑后逢壬为初梅；又以三月为迎梅雨，五月为送梅雨。此皆湿热之气郁遏熏蒸，酿为霏雨，人受其气则生病”，形象地描述了梅雨及其对人们的影响。我国有梅雨的地区很宽广，西到秦岭、巴山和贵州高原，南到南岭，北到淮河以北，均为梅雨的分布区，其中尤以长江中下游一带气候为最典型。***

***梅雨期的结束叫做“出梅”。出梅和入伏基本上是相衔接的，有时先出梅，隔几天入伏，有时相反。出梅之后，天气虽较为晴燥，但雨水仍多。整个夏天多暴雨、多雷阵雨；***

***— 2 —***

***在我国南方，还经常有台风挟豪雨突然袭击大地。一直要到秋天，天晴气爽，天气方渐渐变得晴朗干燥。我国古代的一本以四季气候变化为纲，以典章制度、风俗物产为目的名著《月令》中，有“士润溽 (rù，音褥)暑，大雨时行”的话，“润”、“溽”，都是潮湿的意思。 多雨多湿的天气，可以说和整个夏季相终始，因此前人常说“暑必挟湿”。潮湿，这是夏季的又一个特点。***

***二、夏季的发病特点***

***中医学认为，人与天地相应。人类每时每刻都在和自然界打交道，与自然界的变化息息相关。我国现存最早的医学经典著作《内经》总结了当时丰富的气象知识，它阐述天气和地气之间的关系是“天气下降，气流于地，地气上升，气腾于天，故高下相召，升降相因，而变作矣”。指出天气和地气之间处在不断的相互作用和变化之中，《内经》把这个变化称做“气交”。夏季气交的形式，是天的热气下逼，地的湿气上蒸。热气下逼产生炎热，湿气上蒸产生潮湿。炎热、潮湿两大气候因素的升降变化，形成了整个夏季气候的基调。它作用于人体后，使夏季人体的发病具有鲜明的季节、时令特点。***

***中暑是夏天常见的急症。中医学认为：暑为夏病之首。中暑的“中”字，形容暑热侵犯人体，来势凶猛，有如箭矢石块猛然击中人体一样。环境气温超过32度时，就可能有中暑发生。根据发病的轻重，一般可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑三个类型。先兆中暑和轻症中暑属于较轻的中暑，表现为身热多汗，心烦口干，倦怠乏力，小便短赤等症状。重症中暑常出现高热，大量出汗，头痛呕吐，甚则突然***

***3 一***

***昏倒，不省人事，或手足发冷、抽风等症状。重症中暑是夏季常见急症之一，有生命危险，须及时抢救。***

***夏季潮湿多雨，气温很高，过多的水份蒸发到空气中去，使空气中的湿度升高。在人体抵抗力降低的时候，湿气便会侵犯人体，引起一系列的病理变化。这时候的湿气，就成为一种致病因素，叫做湿邪。***

***湿邪是中医学所认为的外感病因——六淫 (风、寒、暑、湿、燥、火)之一。湿为阴邪，其性重浊粘滞，且又阴柔易入，容易和其它病邪结合，狼狈为奸。由于湿邪有以上特点，故暑不挟湿，治疗便较容易，而暑湿交阻，病势就较缠绵了。中暑挟湿的常见症状为头重头胀，身体困倦，肢节痠楚，呕吐恶心，腹胀腹泻，身热不扬，舌苔白腻等。治疗时要分辨湿和热孰多孰少，辨症施治。***

***体质较差的人，不能适应夏季炎热潮湿的气候环境，出现头昏脑热，少气无力，腿痠脚软，手足烦热，病程较长的，叫做“疰夏”。小儿疰夏，又名“夏季热”，一般较成人严重，有长期发热，午后更甚，多饮多尿，无汗或少汗等症状。疰夏，究其实质，可看作是慢性中暑。因此，本书对疰夏的辨症施治方法也适当进行了介绍。***

***夏季是多种疾病的好发季节。近代浙江绍兴名医裘吉生说：“业医者苟于一年间诊治之症按日纪之， 自必以暑症居多数。故专治感症之医生，夏秋之间，其门如市，一过其时，遂无问津者，此尤足征六气感症中最多者为暑病”(见裘吉生《伤暑全书》序)。***

***夏季炎热、潮湿，疾病较多，这是对人体不利的一面，但是夏季也有有利的一面。夏季是万物生长繁茂、欣欣向荣的季节，所以古人称它是“蕃秀”的季节。与此相应，也是***

***一 4 一***

***人体生长发育旺盛的季节，这时人体阳气充足，血行加速，沉寒痼冷的慢性病，如支气管哮喘等，在夏季便很少发作；而跌打损伤的后遗症，医生常对病人说：“过两个夏就会脱体了”。这就是说，借助于夏季阳气亢盛的有利条件，能够使机体发挥良好的自愈功能。假使充分利用夏季阳旺的有利方面，积极进行体育锻炼，做好防病保健工作，那么，不但可以提高机体的适应能力，保持身体健康，在夏天，照样能精神饱满地学习、工作；而且可以“冬病夏治”，使身体原有的某些慢性病得到好转甚至根除。***

***第二章 中暑的原因和***

***发病机理***

***一、中暑的原因***

***中暑是人体感受暑热后引起的疾病。夏季气候炎热，人们在高温高湿的环境下生活和工作，如果在烈日下从事繁重的体力劳动、长途步行，或在高温车间持续作业时间过长，暑热侵犯人体，使体温升高，超过了人体的适应范围，便会发生中暑。***

***(一)各种气象因素***

***1.高温：高温是中暑的主要原因，没有高温也就没有中暑。大范围内气温的高低，是由太阳的热辐射决定的。太阳辐射的热量不能直接加热空气，它需要照射到大地上后，使大地加热，成为二次辐射源，再把热量放散到空气中去，使空气加热，形成气温。根据中央气象局的资料，我国各地区***

***一 5.***

***7月份的最高气温: 北京39.6度,上海38.3度, 沈阳38.3度, 兰州39.1度, 西安41.0度, 济南42.5度, 长沙39.4度，广州37.5度，成都36.2度。这些地区的最高温度都高于引起人体中暑的温度，在持续高热的时候，就有可能引起中暑。***

***上面说的气温是大范围的气温，人们生活、工作所处环境的气温是小范围的气温。一般情况下，大范围的气温也就是小范围的气温。但由于多种因素的影响，两者有时并不一致。如环境中存在热源，比方有各种熔炉、开放火焰、熔化的金属等，气温便会大大升高；而在具备良好的防暑降温设施的房间里，外面尽管骄阳似火，居住在里面的人却自能清凉无汗。大范围内的气温，现在人们还无力改变，小范围内的气温条件，则可能通过各种防暑降温措施而得到改善，以预防中暑的发生。***

***2.高湿： 空气中的湿度是影响中暑的重要因素之一。湿的本身不会引起中暑，但它和中暑却有着密切的关系。湿气善于助纣为虐：寒冷的气候，湿度高，便显得更冷，容易发生冻伤；炎热的气候，湿度高，便变得更热，容易发生中暑。***

***空气中容纳水分的量是有一定限度的，空气湿度小 (相对湿度低于30%)，说明空气中还可以容纳水分，人体可以通过汗液的蒸发向空气中散热。如果空气湿度高 (相对湿度在80%以上)，说明空气中已难再容纳水分，这时汗液便不易蒸发，限制了人体向外散热。这时，虽然汗流浃背，但由于汗液不是蒸发而是成滴淌下，散热的效果便很低。炎热而又潮湿的环境，使人觉得特别闷热而不舒服，人体热量积蓄而不易外散，容易引起中暑。***

***一 6 - -***

***3.通风不良：夏天，从事轻松工作时每小时放散热量约100大卡，重体力劳动时可达300大卡。风能够把身体周围由于皮肤散热而形成的热空气带走，降低环境中的湿度，使汗液易于蒸发，促使人体向外散热。凉风习习，使人精神为之一爽，暑意全消；而通风不良的环境，空气停滞，往往又-潮又闷，容易使人中暑。因此，夏季改善工作环境时，一定要重视通风条件，才能预防中暑。***

***(二)身体健康状况***

***中暑除了高温、高湿和通风不良等原因外，还和每个人的身体健康状况密切相关。在同样的高温、高湿环境下，有的人容易中暑，有的人却能够很好适应，象平常一样工作、学习。这是因为人们的健康状况不同，对炎热气候的耐受力、也是大不相同的。影响身体健康状况的主要因素有以下几个。***

***1.体质因素：人的体质因素在发病学上占有十分重要的地位。体质来源于先天 (胚胎时期)的遗传，又是在后天(出生后)各种条件，如环境、营养、锻炼等的长期影响下，逐步发展、形成的。中医学常说：“正气存内，邪不可干”这样一句话。其中正气是指人体的抗病能力。体质强健的人正气就旺盛，对不利的环境和气候有很强的抵抗力；而体质薄弱的人正气就虚弱，抵抗力也就很差。***

***具体的个人，体质是千差万别的。有些人“能冬不能夏”，有些人“能夏不能冬”(上面几个“能”字，读音、意义和“耐”字一样，是“耐受”的意思)。一般说来，阴虚的人，阳气偏亢，夏天阳热盛，使阴气更虚，容易患疰夏等疾病，也容易中暑，属于“能冬不能夏”的类型。瘦弱的小孩、 老年人、慢性病病人、产妇等，体质较差，对高温的适应能力***

***7***

***比健康人差，需特别注意，做好他们的防暑防病工作。***

***2.劳动强度：夏天，人体出汗多，消耗大，一般人的体质有所下降，因此，这个时候要特别注意劳逸结合。劳累过度，劳动时间过长，有损人体健康，使人体对炎热的耐受能力降低，容易发生中暑。事实上也是这样，中暑往往发生于劳动强度大。连续作业时间过长的时候。***

***3.睡眠和营养：我国大部分地区处在北温带，夏季日长夜短，比起冬季来大约每夜要短2小时左右。又因气候炎热，人们晚饭后总要乘凉到夜深人静方睡，这样一来，实际睡眠时间就更少了。所以夏天一定要保证睡眠时间，一般不得少于6小时。如果睡眠不足，身体得不到良好的休息，人体各个器官的生理功能下降，体温调节能力降低，就容易中暑。***

***合理的营养也很重要，夏天水、盐、维生素大量通过出汗排泄，需要及时补充，还要补充足够的蛋白质等营养物质。缺乏营养的人，特别是处在饥饿状态的人，对高温的抵抗力明显减弱，很容易发生中暑。***

***二、中暑的发病机理***

***中暑是高温引起的急性疾病。高温对人体能造成广泛的损害，其发病机理主要有以下三个方面。***

***(一)体温调节功能障碍***

***人类是温血动物，人体必须保持36.5~37度左右的体温，方才能够进行正常的生理活动。在严寒的冬季，或炎热的夏季，不管外界气温的变化多么剧烈，人体都能保持相对恒定的体温。这是因为在漫长的进化过程中，人体形成了一套完善的体温调节机构，使体内的产热过程和散热过程能维持相对平衡的缘故。***

***— 8 —***

***人体通过辐射、对流、蒸发三种方式向外散热。人体的散热方式和环境气温的高低有直接的关系，当外界气温在20度以下时，人体主要以辐射、对流方式散热；气温在26度时，蒸发散热便显著增加。正常人的皮肤平均温度约30.5~32度。当气温升高至人体皮肤温度时，蒸发散热便成了主要的散热方式。当气温继续升高，超过人体正常体温 (37度左右)时，人体非但不能通过辐射、对流的方式散热，而且外界的热量反可由辐射、对流这两条途径传到人体上来。这时，人体只能靠汗液蒸发来散热了。夏季，外界气温常常高于人体皮肤的温度，因此，汗液的蒸发便成为夏季人体散热的主要方式。这就是夏天汗水多的原因。***

***人体通过体温调节功能，在一定限度内能适应外界的不良气候条件。人在炎热的环境里，人体物质代谢变慢，、产热量减少，皮肤血管扩张，出汗速度加快，蒸发散热能力提高，使热量的散发和积蓄基本上相等，体温不致于升高。***

***但是，人体的适应能力是有限度的，如果人在高温环境里时间过长，或者环境温度太高，或高度潮湿、通风不良，使散热发生困难，或健康状况差、劳动过度等削弱了人体的抗病能力，导致体温调节功能障碍，体温不断升高，就会引起中暑。***

***(二)水、盐代谢失常***

***在高温的情况下，体内的水分和盐分随汗液大量排出，引起人体水分和盐分的缺少。水分对于人体是很重要的，它是人体进行正常生理活动时不可缺少的物质。一个成年人身体里所含的水分约占体重的60%。水在体内参加新陈代谢的整个过程，它是血液、消化液等体液的主要组成成分。保持体内酸碱平衡，调节体温，排除代谢产生的废物等，都离不***

***- 9 - -***

***开水。一般人平时每天约摄入水分2，000~2，500毫升，排出量也有这么多，两者保持着平衡。夏季在大量出汗的时候，每日排出水分有时达5，000毫升以上，需要及时得到补充。***

***随着大量出汗，也损失大量的盐分。一个人每日吃进食盐约10~20克，出汗多的时候，排出的盐分却常常超过所摄入的，这样就会使体内缺少盐分。缺少盐分就会出现头晕眼花、倦怠乏力等症状，严重的还会引起肌肉痉挛 (热痉挛)的现象。水分和盐分的损失，使人容易中暑，也是引起内脏功能失调的重要原因。***

***(三)内脏功能失调***

***1.循环系统：在高温环境下，大量水分随汗排泄，血液变浓变少，血容量不足。严重时血压下降，面色苍白， 四肢发凉，出现虚脱症状。***

***2.神经系统：高热能够引起神经系统的抑制，出现头昏脑胀，工作效率降低，注意力不集中等现象。太阳光直接作用于无防护的头部，热量能穿过颅骨，使颅内组织受热，脑膜温度升高，脑组织充血而发生日射病。***

***3.消化系统：夏季，胃肠道活动减弱。高温汗多，使大量血液流向体表，胃肠供血减少，消化道分泌也减少，胃酸浓度降低，再加喝水使胃酸稀释，这种种原因，常会引起食欲不佳和消化不良。胃肠功能减退，使人体健康水平下降，对暑热的抵抗力也减退，就容易引起中暑。***

***4.泌尿系统：平时，人们每天摄入和排出的2，000~2,500毫升水分中, 由尿液排出的为1,000~1,500毫升, 肺呼吸及皮肤出汗蒸发掉的约850毫升。在高温环境下，大量水分经汗腺排出，尿液减少，有时仅占排出水分的10~15%。如不及时补充足够的水分，可使尿液过度浓缩，使肾功能***

***一 10一***

***受到损害。***

***心、脑、肾受损害的程度，是重症中暑预后好坏的主要依据，需要特别注意。***

***(四)中医学对中暑发病的认识***

***中医学认为，暑为夏天的主气，乃火热之气所化，其性炎热。暑热侵犯人体后，首先使人体发热。人体通过出汗将热量散发，因此出汗量增多，《内经》有这么一句名言：“体若燔炭 (人体象烧着的炭火那样灼热)，汗出而散(出了汗，热便消散)”。这是人体对外界环境具有适应能力的表现，这个适应能力，通常就称做抵抗力，中医学叫做“正气”或“元气”。***

***中医学把体内各种正常水液叫做“津液”。汗即为津液所化。由于炎热而经常出汗，就会使津液受到损伤，所以人们在夏天时津液常显不足。而正气(元气)与津液这两者关系很密切，津液受伤，必然影响正气(元气)。夏天，人体全靠津液所化的汗来散热，津液不足，散热的功能便降低，对暑热的抵抗力，即正气也就减弱，对此，中医学称做“津伤及气”。***

***津液不足，可出现口渴想喝水，小便短少等症状。正气耗伤，可出现气短神疲，脉虚无力等症状。津液、正气受伤，暑热不能及时排出而积累，就会引起中暑。***

***严重的中暑，首先表现为高热。持续高热，还会引起昏迷或抽风等症状。***

***津液有濡养筋脉的作用，如汗多津液严重受损，筋脉得不到濡养，便会引起痉挛，这叫做热痉挛。而正气、津液突然而大量的损耗，又会引起虚脱。***

***夏季气候潮湿，湿气的存在，能促使中暑的发生。中暑***

***— 11 —***

***后，如兼感湿邪，则暑湿交阻，往往使病程延长，不易及时痊愈。湿邪在上，则头重如裹，好象湿毛巾蒙在头上一样不舒服；湿邪在肌肉、关节，则肢体困重、疫痛；湿邪在下，则腹泻、小便短赤。中暑兼湿，还表现为口粘不渴，或渴不多饮。苔白腻或黄腻，脉濡(表现为浮而细软)而快。***

***总起来说，中医学认为：中暑的发病机理是暑热亢盛，或兼湿邪，耗气伤津，正气内虚，不能适应而成。***

***第三章 先兆中暑和***

***轻症中暑***

***一、主要症状***

***(一)先兆中暑***

***人体受到暑热侵犯，出现一系列中暑症状，但病属初起，发病较轻的，叫做先兆中暑。***

***主要症状：汗量增多，疲倦乏力，口干心跳，头晕耳鸣，注意力不集中，动作不协调。体温正常或略有升高，一般不超过37.5度。***

***(二)轻症中暑***

***中暑后，发病较先兆中暑重的，叫做轻症中暑。一部分轻症中暑是先兆中暑没有及时治好，发展而成的。***

***主要症状：除先兆中暑的症状外，体温升高，在38.5度左右，面色潮红，皮肤灼热，胸闷，脉搏加快 (正常成人脉搏每分钟约70次。生了病，体温升高1度，脉搏约相应增加20次。儿童比成人快。可以用钟表进行计数)。***

***— 12 —***

***二、 中药治疗***

***先兆中暑，可用清络饮治疗。轻症中暑，夹杂风寒、湿气外感的，可用香薷散治疗；一般轻症中暑，可用六一散加味治疗，清暑利湿，且又药性平和，没有副作用； 中暑后，元气虚弱的，可用清暑益气汤治疗；恢复期，暑热已退，体虚无力的，可用生脉散治疗。***

***(一)清络饮***

***组成：鲜银花、鲜荷叶边、西瓜翠衣 (西瓜皮)、鲜扁豆花、丝瓜皮、鲜竹叶各 6克。***

***适应症：先兆中暑，头昏脑胀，汗多口干，舌白干燥，或舌尖红，脉搏加快。或夹于严重中暑恢复期，尚遗留余热，时有低热，头晕眼花等症状。***

***用法：水煎，分两次服，也可频饮代茶。***

***附注：本方药性平和，常服无害，夏天可以照方制成清凉饮料，代茶饮用，能预防暑病。***

***(二)香薷散***

***组成： 香薷、厚朴各6克， 白扁豆9克。***

***功用：清暑化湿，解散风寒。***

***适应症：中暑初起，或夹杂风寒外感，如沐浴时间过长，或汗出当风等，致身热，无汗或少汗，微微怕冷，头痛， 四肢痠痛，舌苔薄白，脉搏浮紧。***

***用法： 以水2碗，煎至1碗，放冷后， 分2次服。***

***附注：本方除治疗中暑外，还广泛用于适合本方治疗的夏季感冒、夏季胃肠炎等疾病。是夏季的常用方。如没有风寒湿气症状，或汗多的，不能使用。原来无汗的，服本方后出汗，各种症状便逐渐好转，这时应当停止服用。如用过了***

***13***

***头，汗出过多，使大量水分、盐分受到损失，对病人是不利的。***

***(三)六一散***

***组成：滑石180克，甘草30克， 研末。***

***功用：清暑利湿，退热，利小便，为治疗中暑的要药。***

***适应症：感受暑热湿邪，身热口干，小便不利、短赤，舌质红，舌苔白腻或黄腻。***

***用法：每次9克，温开水调服，或布包煎服。***

***加减法：本方加朱砂叫益元散，增加了镇心、安神的效果，兼有心烦症状的较适宜。***

***本方加薄荷叫鸡苏散，增加了清散风热的效果，兼有汗少或无汗的较适宜。***

***这两种药用法与六一散相同(六一散、益元散、鸡苏散，药店均有成药供应)。***

***编者临床用六一散时，常配伍青蒿9克、佩兰6克、西瓜翠衣、芦根各30克，效果很好，供参考。***

***(四)清暑益气汤***

***组成： 西洋参4.5克，石斛、麦冬各9克， 黄连、甘草各1.5克，知母6克，西瓜翠衣30克，荷梗1尺，粳米15克，竹叶6克。***

***功用：清暑退热，益气生津。***

***适应症： 中暑汗多，心烦口渴。身体发热，但热度不甚高，一般在38度左右。小便少，舌质红，脉按之无力。 自觉倦怠少力，少气懒言。***

***用法：以水3碗，煎取2碗，分2次服。***

***附注：本方由清暑和益气两部分药物组成：黄连、知母、竹叶、荷梗、西瓜翠衣，属于清暑部分；西洋参、麦冬、石***

***— 14 —***

***斛、粳米、甘草，属于益气部分。是一张既清暑热，又补元气的良方。如暑热较轻，体虚较显著者，编者使用时常减去黄连和知母，因这两味药偏于苦寒，有化燥伤津的副作用。西洋参货源紧张，一般可用党参9克代替。***

***(五)生脉散***

***组成： 党参、麦门冬各9克， 五味子3克。***

***功用：益气生津，清热养阴，有增强体质的作用。***

***适应症：暑热已退，体温正常，或仅有微热。病人疲倦少力，容易出汗， 口燥， 脉虚无力。***

***用法： 以水2碗，煎取1碗， 分2次服，或频饮代茶。***

***附注：本方纯系补剂。如果夹杂风寒湿气 (如香薷散适应症)、和暑气湿气 (如六一散适应症)，本方便不可使用。***

***体质较弱的人，尤其在去年曾患中暑、疰夏的人，可用本方各药打碎，泡开水，代茶常饮，可以增强元气，改善体质， 预防暑病的发生。***

***三、夏令保健成药***

***这部分药品，大多采用清凉、芳香之药制成。清凉可以解暑退热，芳香可以化湿解毒，有助于中暑的恢复，是夏令.居家、旅行必备的良药。***

***(一)人丹***

***组成： 薄荷脑、桂皮、冰片、 胡椒、丁香、木香、砂仁、姜、茴香、儿茶、人造麝香。***

***功用： 清凉舒气，健胃和中。***

***适应症： 中暑头昏脑胀，胸闷，恶心不适， 消化呆滞等症。***

***用法： 每次4~8粒， 吞服或口含溶化均可。***

***— 15 —***

***附注：组成、功用及适应症类似人丹的，尚有一片丹，每次1~2格；大湮丹，每次4~8粒，此两药吞服或口含溶化均可。***

***(二)清凉油***

***组成： 樟脑、薄荷脑、樟脑油、薄荷油、桉油、桂皮油。***

***功用： 清凉醒神。***

***适应症：中暑引起的不适，头昏脑胀，注意力不集中等。***

***用法：取少许，搽于太阳穴或额部。***

***附注：类似药品还有永备油、一心油等，功效和用法相同。***

***(三)十滴水***

***组成： 辣椒、桂皮、小茴香、樟脑、大黄、姜、桉油。***

***功用：健胃舒气。***

***适应症：中暑及夏令胃肠病引起的头晕、恶心、胃肠不适。***

***用法：每次10~40滴，用温开水冲服。***

***(四)藿香正气丸 (藿香正气水)***

***组成： 藿香、 紫苏、桔梗、大腹皮、 陈皮、半夏、白芷、白术、白茯苓、厚朴、甘草。丸剂成药。有大小两种：大粒是蜜丸，每丸重9克；小粒是水泛丸，如绿豆大，每袋12克。***

***功用：解表祛湿，顺气和中。***

***适应症： 中暑引起的腹中不适，恶心呕吐，发热怕冷，以及夏季感冒、 胃肠炎等。***

***用法：大粒每次1丸，1日2次，温开水化服。小粒每次6~9克,1 日2 次, 温开水送服。***

***附注：本方制成水剂，叫做藿香正气水，功用及适应症***

***- - 16 - -***

***相同。每小瓶装10毫升，每次5 毫升，1日2次，凉开水冲服。服时摇匀。***

***(五)辟瘟丹***

***组成：朱砂、毛慈菇、赤豆、鬼箭羽、麝香、冰片等数十种药物制成的块状成药。***

***功用：芳香辟秽，解毒和中。***

***适应症：中暑所致的各种不适，发热头痛，胸闷呕吐，腹痛腹泻。***

***用法： 每次一块，开水送服。孕妇忌用。***

***(六)万应锭***

***组成： 京墨、儿茶、胡黄连、黄连、冰片、麝香、牛黄、熊胆(一方无熊胆)。呈枣核形的金黄色小锭，每小袋装3克；或片剂，每小袋装10片。***

***功用：清热解毒，通窍止血。***

***适应症：中暑头晕，吐血衄血，喉痹乳蛾，小儿惊风，疮疖肿毒。***

***用法： 锭剂每次 1.5~3克，片剂5~10片， 开水送下。儿童减半，孕妇忌用。外用醋磨调敷患处。***

***(七)金银花露***

***组成：金银花1斤，蒸馏成露剂4斤。每瓶装1斤。***

***功用： 清暑解毒。***

***适应症：暑热烦渴，热疖痱毒。***

***用法： 每服 100 毫升，代茶饮用。***

***(八)薄荷锭***

***组成： 薄荷脑。锭剂，每小支装6分。***

***功用： 清凉醒神。***

***适应症：夏天高热引起的头昏脑胀。能促进轻症中暑的***

***- 17 - -***

***恢复。***

***用法：搽太阳穴、额部。***

***(九)风油精***

***组成：由芳香性中药制成。1小瓶装3克。***

***功用：提神解暑，镇痛祛风。***

***适应症： 中暑，感冒， 头痛鼻塞。***

***用法：外擦局部，或滴数滴于手帕，掩鼻吸入。内服4~5滴。***

***四、单验方选***

***单方验方具有廉、便、验的优点。俗语有“单方一味，气死名医”的话，说明单方验方有时能发挥巨大的作用。历代治疗中暑的单方验方是很多的，现择要介绍于下。***

***1. 鲜芝麻叶一把，开水冲泡代茶饮。治中暑，头昏口渴。***

***或用新芝麻1升，炒熟、摊冷，为末，凉开水调服1 匙，适应症同上。***

***2. 绿豆1两，鲜丝瓜花8朵， 同煮，待豆熟即成， 温服。治中暑身热口渴。***

***3. 绿豆壳12克，煎汁， 随意饮服。治暑热引起诸病。***

***4. 冬瓜1斤，切块，煮汤3大碗， 分3次服下。治中暑身热口渴，心烦，小便不利。可放少量盐调味， 更好。***

***5. 鲜扁豆叶一把，捣取汁， 冲开水服。治伤暑热烦口渴， 呕吐腹泻。***

***6. 鲜荷叶一张，竹茹(又叫竹二青，即刮去外层青皮，取内层竹皮) 2两，水煎，临服加食醋1匙。治伤暑身热头痛。***

***— 18 —***

***7.葱头 (香葱) 2寸许，嚼服。治盛暑途中， 仓卒无水， 渴甚， 其解渴效力， 可抵饮水2升。***

***8. 虎杖30克， 甘草3克，煎服。治中暑烦渴，利小便。***

***9. 鲜丝瓜叶15克， 鲜荷叶一角 (张)， 西瓜皮30克， 水煎代茶饮。治暑热心烦口渴。***

***10. 鲜地黄捣汁1杯，服下。治中暑，轻、重症皆有效。***

***第四章 重 症 中 暑***

***凡是中暑，体温升高， 达40度，甚至40度以上，或突然晕倒，昏迷不醒，或发生痉挛，四肢抽动，或出现大汗淋漓，引起虚脱等现象的，为重症中暑。重症中暑病情危急，对生命威胁很大，需争分夺秒， 迅速抢救。***

***根据重症中暑的发病特点，下面分高热、昏迷、抽风、虚脱四个症型叙述。不过我们要知道，这四大危症实际上互为因果，相互之间有着密切的联系，具体发病时又往往交叉出现，因此，应该互相参考，不能孤立起来看待。***

***一、 离热***

***中暑，体温超过40度， 为高热。***

***(一)主要症状***

***体温升高至40度以上，甚至有超过42度的，面色潮红，皮肤干燥灼热，气喘息粗，烦渴欲喝水，大汗或无汗。舌红，舌苔黄燥，脉搏很快。***

***(二)中药治疗***

***-- - 19 - -***

***白虎汤***

***组成：生石膏30~60克，知母9克，生甘草3克，粳米15克。***

***功用：清暑退热。***

***适应症： 中暑、高热，大量出汗，面色潮红，皮肤按之发热，喘息气粗，齿燥面垢， 口大渴喜冷饮。舌质红，舌苔黄色，脉大而快。***

***用法： 以水3碗，煎至2 碗，米熟为度， 分2次服。***

***加减：如汗出过多，背部微微怕冷的，是津液伤、元气虚的表现，可于方内加党参9克。***

***如口渴厉害的，方内加天花粉、麦门冬各 9克。***

***如兼有小便短赤，舌苔发腻的，方内加滑石12克、佩兰6克。***

***如无汗或少汗的，方内加香薷6克。***

***二、 昏迷***

***昏迷，是由于中暑后，大脑的功能受到损害而出现的严重症状。一般是因高热引起的。另外，在烈日下，头部没有做好防暑保护工作，阳光穿透颅骨，直接对大脑加热，使大脑受到高热损害，突然昏迷的，叫“日射病”。 日射病的特点是剧烈头痛头晕，接着昏迷，体温升高或不高。***

***(一)主要症状***

***发生昏迷前，多出现头晕头痛，眼前金星直冒，高热(日射病有时体温不高)，气粗如喘，汗出， 恶心欲吐， 闷热不适，心慌得厉害，乏力等症状，接着便摔倒在地，失去知觉。***

***昏迷轻的，血压和呼吸等常无改变，或改变不大，对疼痛刺激能出现痛苦表情及防御反射；深度昏迷则意识全部丧***

***- - 20--***

***失，瞳孔多数散大，呼吸不匀，脉细而快，血压下降。***

***(二)中药治疗***

***中暑昏迷，意识丧失， 口闭牙紧的，中医学叫做“关窍不开”，治疗方法是开关和开窍。***

***耳、 目、 口、鼻，好比人体的门户关窍。两耳、两目、两鼻孔和嘴巴，合称七窍。相对于前、后阴之浊窍而言，故又称为“清窍”。人体因病清窍不能活动、运用时，表现为目不能视、耳不能听、鼻不能嗅、 口不能言，称为“清窍闭塞”。其中鼻为空气出入的门户，嘴巴为饮食进入的通道，更是人体重要的“关窍”。用药使鼻打喷嚏，使紧闭的牙关张开，叫“开关”。用药使病人苏醒，耳、 目、 口、鼻七窍功能恢复，叫“开窍”。***

***1.开关药***

***(1)卧龙丹 (又名通窍散，为散剂成药)***

***组成：麝香、闹羊花、灯草灰、蟾酥、硼砂、细辛、荆芥、牙皂、冰片。***

***功用：通关开闭。***

***适应症： 中暑，神志不清，昏迷。***

***用法：将药粉少许，吹入鼻中取嚏。***

***附注：本方只可外用，不可内服。孕妇忌用。***

***⑵ 通关散***

***组成：猪牙皂角、细辛各等分，研极细末，和匀。***

***功用：通关开闭。***

***适应症：中暑昏迷不醒，牙关紧闭。***

***用法：取少许吹入鼻腔取嚏。***

***2.开窍药***

***开窍药有一般开窍药和凉开药之分。高热现象显著的，***

***— 21 —***

***宜用凉开药；热象较轻，或挟湿邪的，宜一般开窍药 (如同时配合清暑退热药，如白虎汤等，在高热时也可考虑用一般开窍药)。中暑多挟湿，用一般开窍药的机会较多，这是和暑温等其它夏季热性病不同的地方。***

***(1)一般开窍药***

***行军散 (又名诸葛行军散、武侯行军散)***

***组成：麝香、珍珠、牛黄、冰片、雄黄、马牙硝、姜粉、硼砂。散剂成药，每小瓶装1克。***

***功用： 清暑，开窍， 辟秽。***

***适应症： 中暑昏迷，神志不清，头胀胸闷，呕吐腹泻。***

***用法： 每服0.3~0.5克， 需要时每日可服2~3次， 开水送下。孕妇忌服。***

***紫金锭 (又名玉枢丹)***

***组成：麝香、 山慈菇、千金子霜、雄黄、大戟、朱砂、五倍子。锭剂成药，现多制成散剂供使用。***

***功用：开窍解毒、辟秽。***

***适应症： 中暑、神志昏迷， 夏月吐泻，小儿惊风。***

***用法： 每次 0.3~1克， 日服1~2次，开水送下。孕妇忌服。***

***附注：类似成药尚有下面几种，功用和适应症差不多。***

***人马平安散： 行军散去牛黄、珍珠，加朱砂组成。散剂成药。每次0.3~0.5克， 开水送下， 日服1~2次。孕妇忌用。***

***红灵丹： 麝香、冰片、朱砂、 马牙硝、雄黄、硼砂、青碳石。散剂成药。每次0.3~0.5克， 开水送下， 日服1~2次。孕妇忌用。***

***飞龙夺命丹：青黛、珍珠、牙皂、麝香、冰片、牛黄、***

***- - 22 - -***

***银硝、明矾、灯草灰、麻黄、雄黄、硼砂、人中白、蟾酥、朱砂。散剂成药。每次 0.3~0.5克， 开水送下， 日服1~2次。孕妇忌用。本品还可外用开关，取少量吹鼻取嚏。***

***痧气蟾酥丸：麝香、蟾酥、公丁香、天麻、雄黄、朱砂、麻黄、苍术、大黄、甘草。丸剂成药。每次10粒，开水送下， 口服1~2次。孕妇忌用。本品还可外用开关，取少许研末吹鼻取嚔。***

***苏合香丸：苏合香油、麝香、犀角、冰片、檀香、乳香、沉香、朱砂、诃子肉、木香、安息香、丁香、荜拨、香附。大粒蜜丸成药。每次1丸，开水送服， 口服1~2次。孕妇忌用。***

***⑵ 凉开药***

***安宫牛黄丸***

***组成： 牛黄、郁金、犀角、黄芩、黄连、雄黄、 山栀、朱砂、冰片、麝香、珍珠。大粒蜜丸成药，或散剂。***

***功用：清热开窍。***

***适应症： 中暑，高热昏迷，烦躁，抽风。***

***用法： 丸剂，每次1粒，开水化服。散剂，每次0.5~1克，开水送下。孕妇忌用。***

***附注：安宫牛黄丸较为稀缺，可用下列功用相同的类似成药代替。***

***至宝丹： 犀角、玳瑁、琥珀、朱砂、雄黄、冰片、麝香、牛黄、安息香。大粒蜜丸剂，每次1粒，开水化服。孕妇忌用。***

***万氏牛黄丸： 牛黄、黄连、黄芩、山栀、郁金。大粒蜜丸剂，每次1丸，开水化服， 日服1~2次。***

***上面三种药，安宫牛黄丸效力最大，至宝丹次之，万氏***

***— 23 —***

***牛黄丸药性平和而效力较弱，可根据病情轻重选用。***

***(3)注意事项：开关、开窍适用于中暑昏迷急救，昏迷解除后应停止服用。使用时，还须配合清暑退热(如白虎汤)、清暑化湿(如六一散)等药物治疗，方能取得良好效果。否则单用开关、开窍药，好象打仗，先遣部队上去了，没有后继部队增援，虽然取得暂时的胜利，还没有巩固、扩大战果，仍有可能失败。因此昏迷好转后，应接着用药，以善其后，不使昏迷重复出现 (中医叫作“暂开复闭”)，这一点十分重要。***

***三、抽风***

***严重中暑，常会出现抽风。并可分为高热引起的抽风，和大量损失盐分引起的抽风两种。前者体温升高，后者体温不高。这两症发病机理不同，治法也不一样。***

***(一)高热抽风***

***1.主要症状：体温升高，常达 40度以上，皮肤按之烙手。神识昏迷，手足抽搐，角弓反张 (头向后仰，强直如弓，是严重抽风的一种症状)。面红目赤， 口干欲喝水。舌质红，舌苔常黄燥，脉搏快而有力。***

***本症一般直接由高热、昏迷两症发展而来，因此，高热、昏迷两型所见症状，本症皆可能出现。高热、昏迷不一定抽风，而病情发展到抽风时，必定伴有高热、昏迷。***

***2.中药治疗：高热抽风的治疗原则是清热息风，首先要迅速制止抽风的发作。一般抽风，可用清热息风汤治疗；如抽风严重，角弓反张，牙关紧闭，宜用羚角钩藤汤治疗。此两方同时需配合紫雪丹或安宫牛黄丸 (见前)内服。***

***(1)清热息风汤 (自拟方)***

***— 24 —***

***组成： 钩藤钩、细生地各12克，连翘、金银花、玄参、冬桑叶各9克，甘菊花、蝉衣、宣木瓜、竹叶各6克。***

***功用：清暑养阴、平肝息风。***

***适应症：严重中暑，高热昏迷，进而抽风。***

***用法： 以水2 碗，煎取1碗， 分2次服。***

***(2)羚角钩藤汤***

***组成： 羚羊角0.3~0.9克，磨汁服； 或镑片另煎，分两次冲入药汁内。川贝母、钩藤 (后放入)、滁菊花、生白芍、茯神木各9克，冬桑叶6克，生甘草3克，鲜生地、淡竹茹各15克。***

***功用：凉肝息风，清热养阴。***

***适应症：中暑，热盛动风，高热神昏，手足抽搐，舌质深红而干燥，脉搏快。***

***用法： 以水2 碗，煎取1碗，兑入羚羊角汁，分2次服。***

***(3)紫雪丹***

***组成： 寒水石、滑石、磁石、生石膏、青木香、玄参、升麻、甘草、芒硝、硝石、沉香、丁香、羚羊角、朱砂、犀角、麝香。散剂成药，每小瓶装3克。***

***功用： 清心开窍，镇惊息风。***

***适应症： 中暑，高热烦躁，神志不清，抽风。***

***用法： 每次服1.5克，严重的可服3克，1 日1~2次。孕妇忌服。抽风停止后，可停服。***

***(二)无热抽风 (热痉挛)***

***1.主要症状： 抽风前， 先有持续大量出汗，头晕乏力，口干，小便减少，接着突然产生肌肉痉挛。开始仅有腓肠肌(小腿肚)痉挛，俗名小腿抽筋，继而出现四肢肌肉及腹部肌肉痉挛，痉挛时伴随肌肉抽痛。痉挛呈对称性，时而发作，***

***-- - 25 - -***

***时而缓解。体温一般正常，或略有升高。舌干燥，脉搏加快，按之无力。***

***2.补盐治疗：热痉挛是大量盐分随着出汗排泄掉，而没有及时得到补充引起的。治疗时首先要补盐。***

***补盐量简单的估算方法：病人体重减轻2公斤，可补充生理盐水 (含盐0.9%) 2,000毫升, 即折合食盐18克。***

***严重病人以静脉输液补充为主， 口服为辅。一般病人，可单纯口服含盐饮料。***

***3.中药治疗：中药治疗应以补气养阴，敛汗舒筋为主，可用加减保元汤治疗。***

***加减保元汤***

***组成：党参、黄芪各15克，麦门冬、细生地、白芍、木瓜各 9克，乌梅6克，五味子、炙甘草各3克。***

***功用：补气生津，敛汗，舒筋止痉挛。***

***适应症： 中暑热痉挛，筋脉抽痛，汗多神疲，少气懒言，体温不高。***

***用法： 以水3碗，煎取2 碗，分2 次服下。***

***四、虚脱***

***中暑后，高热，大量出汗，以致体内津液骤伤，元气突然外脱，产生一系列危象的， 叫做“虚脱”，和现代医学的“休克”相类似。***

***(一)主要症状***

***大汗淋漓，四肢发冷，面色苍白，精神疲乏，烦躁不安。原来高热病人，体温可突然下降，甚至降到正常以下。脉细而快，血压下降。***

***(二)中药治疗***

***— 26 —***

***虚脱的治疗原则是益气固脱、敛汗救逆。可用独参汤加味治疗。***

***独参汤***

***组成：别直参 (或红参)9~15克，如无，可用党参30~60克代替。***

***功用：益气固脱。***

***适应症：大汗淋漓所致虚脱，四肢发冷，面色苍白，精神疲乏，脉细而快。***

***用法： 以水1 碗，浓煎取半碗，温服。***

***加味法：大汗不止，加煅龙骨、煅牡蛎各15克，浮小麦30克； 四肢发冷过肘、膝，血压、体温下降，脉搏微细，加附子9克。病情好转即去附子。***

***(三)注意事项***

***1.虚脱病人经治疗后，冷汗停止， 四肢转温，精神好转，面色红润，血压回升，脉搏有力，表示抢救成功，病人脱离险境。可出现下面两种情况：***

***(1)病人各方面情况良好，体温不再升高，休息几天，即可痊愈。如疲倦乏力，一时不易恢复的，可用生脉散(见前)煎汤代茶，以加快元气的恢复。***

***(2)病人虚脱症状虽然解除，但是体内暑热未清，体温又见升高， 口干欲喝水等症状又出现的，可根据暑热的轻重，给予清暑热的方药。出现低热的，可用清络饮 (见前)；高热39~40度的，可用白虎汤 (见前)；元气已虚，暑热未清，可用清暑益气汤 (见前)。***

***2.虚脱病人需注意保暖。同时可结合使用隔盐灸神阙穴等方法 (请参看有关内容)。***

***— 27***

***五、单验方选***

***严重中暑，事起仓卒，或突然发生在山野、道路，求医不及，求药不获的时候，单方验方，可以济急。现择要介绍如下。***

***1.热汤熨脐：烈日下昏倒途中，应急移荫凉处，用毛巾或衣服等蘸热汤熨肚脐及气海穴 (肚脐下1寸半处)，并不断用热汤淋于布上，使热气透入脐腹，可以促使病人苏醒，但要注意防止烫伤。***

***2.小便淋腹： 中暑昏倒途中，一时没有抢救的东西时，可取路上热土壅于脐周，使人对着脐部小便，能多几个人最好。这是一种古老的(起于汉代)但却有效的简便治疗法。***

***3.热瓦熨心窝：取屋瓦两片，热熨心头，冷即更换。治中暑昏倒，可使之苏醒。***

***4.中暑昏倒，将病人的头稍昂起，用热开水慢慢灌入喉中。又用凉水数滴，滴入鼻中。***

***5.西瓜一只，取瓤捣汁，滤去渣滓，缓缓灌下。治中暑昏迷，能使其苏醒。***

***6.韭菜一把，捣取汁一杯，灌服。治中暑昏倒，有效。***

***7.大蒜头3个，捣烂取汁，每个鼻孔滴入3~4滴。治中暑昏迷，有开窍通关的功效。***

***又方：大蒜头3个，捣烂取汁，凉开水调，缓缓灌下。治中暑昏迷。***

***8.地浆： 掘地成坑， 以新汲水倾入，搅拌混浊，待水澄清后取用， 名叫地浆。中暑，服地浆1升，有一定效果。***

***又方：大蒜头3个，捣取汁，调地浆一杯，缓缓灌下。治中暑昏迷。***

***—28 —***

***9.皂荚烧存性、甘草微炒各等分研末，每次用3克，温水调灌下。治中暑昏迷。***

***10.附子、干姜各 20克，打成粗末，温水调敷两足心30~60分钟。治中暑汗多虚脱， 四肢不温。***

***11.行军散(或其它开窍药)0.5克，滴烧酒或凉水 2~3滴使湿润，敷填脐眼，外用布条或橡皮膏包扎，可包30~60分钟，孕妇忌用。治中暑昏迷，不能服药者更适宜。***

***第五章 中暑的鉴别诊断***

***重症中暑，出现高热、昏迷、抽风、虚脱等症状时，有时需要和暑温、中风、普通晕厥等病相鉴别。这三个毛病和中暑发病机理不同，治疗方法也不一样。***

***一、中暑和暑温的鉴别***

***暑温，是中医学的病名，包括流行性乙型脑炎等夏天的急性热病。暑温也常常出现高热、昏迷、抽风等症状，其鉴别的要点是：***

***1.暑温病程较长，除暴发型外，常有一星期左右的前驱期，在前驱期，往往有发热，微微怕冷，头痛嗜睡等症状。热邪深入，达到一定程度后，才出现昏迷、抽风等危重症状。中暑，大多是骤感暑热，起病突然，病程短，昏迷抽风等症状常出现于发病不久。***

***2.暑温一旦出现昏迷、抽风，便很难立即治好。而中暑则不同，暑热解除后，昏迷、抽风也就停止，不象暑温那样常常反复出现昏迷和抽风。***

***— 29 —***

***3.中暑常有在烈日下劳动、跋涉，在高温车间工作等明显诱因，而暑温则无此病史。***

***二、中暑和中风的鉴别***

***中风常出现昏迷，不省人事，突然倒地等症状，有时容易和中暑混淆，其鉴别是：***

***1.中暑起于夏天炎热时，有高温接触史；中风四时皆有，和接触高温无关。***

***2.中暑大多出现在参加体力劳动的青壮年，既往史无特殊；中风多见于老年人，往往有高血压、动脉硬化等心血管病既往史。***

***3.中暑出现昏迷、抽风时常伴有高热；中风一般无体温升高现象。***

***4.中风常有半身不遂，口眼歪斜，痰涎潮涌等特殊症状，中暑则没这些表现。***

***三、中暑和普通晕厥的鉴别***

***普通晕厥，又叫做“血管神经性晕厥”。是一种短时间内出现循环障碍、暂时性脑缺血的疾病。普通晕厥有突然昏倒，失去知觉，偶有轻微抽风等症状。由于普通晕厥是极常见的毛病，需要和中暑鉴别。***

***1.普通晕厥，常因情绪激动，如争吵，精神创伤，恐惧，焦虑，或疼痛等引起。体位的突然改变，如蹲位过久，突然起立时也会发生。某些男性排尿时也会发生晕厥。中暑则有高温接触史。两者原因不同，讯问病史，不难分别。***

***2.普通晕厥虽然和中暑昏厥一样，有头晕眼花，恶心呕吐，心跳乏力，接着突然昏倒，失去知觉等症状，但经过休***

***— 30 —***

***息(最好采取平卧，或头低足高的卧位休息)，随着血液供应的改善，病情常迅速好转。整个过程往往只有几秒到几分钟。根据“来得快，去的也快”，具有一过性的特点，可以鉴别。***

***3.普通晕厥，体温不升高；中暑昏倒，常伴高热，两者不同。***

***4.普通晕厥，有时冷汗淋漓，手足发冷，脉微细，要和中暑虚脱鉴别。普通晕厥，发病前身体常健康，中暑虚脱，则先有身热大汗的病史；普通晕厥病情轻，迅速好转，中暑虚脱病情重，好转时间相对来说要缓慢一些。***

***第六章 疰 夏***

***一、 疰夏***

***人们在夏天出汗多，消耗多，又因睡眠不足，休息不好，食欲减退，常常感觉到精神不振，倦怠乏力，体重减轻。古人说：“夏一季，是人脱精神之时”，就是说的这种情况。一般人这样，而那些体质较差的人，不耐暑热熏蒸，一到春末夏初，更会得疰夏的毛病。疰夏又写作“注夏”。“疰”或“注”，本是古代对虚劳病的称呼。疰夏也称做疰，是因为疰夏的人消瘦，精神不振，缠绵难愈等表现，好象和虚劳病类似。当然，在本质上两者是不同的，不过这说明疰夏并非是不足挂齿的小疾，它严重防碍夏天人们的生活和工作，中医学对此历来是重视的。***

***(一)主要症状***

***头昏脚软，眩晕肢痠，呵欠频频，神疲思睡，手足心发热，午后身热，病人容易出汗，小便短赤。脉搏较快而无力，***

***— 31 —***

***舌质偏红。疰夏的症状，有个特点，就是和气候、时间密切相关：早晨天气凉爽，病人也就神清气爽，随着太阳的升高、特别到了中午前后，病人各种症状便加重起来，太阳一落山，精神便又稍稍好转，碰到天气闷热的时候，病人常常更加难受。***

***(二)中药治疗***

***1.加减补中益气汤***

***组成：党参、黄芪、当归、白术、白芍各 9克，炒黄柏、炙甘草各3克，陈皮5克。***

***功用：补元气，退虚热。***

***适应症：疰夏，虚弱无力，午后低热各症。***

***用法：水2碗，煎至1 碗，分2次服。***

***2.病情较轻，仅有低热，倦怠乏力，容易出汗，可用生脉散(见前)泡汤代茶。***

***(三)单验方选***

***1.枸杞子50克，五味子10克，研细，滚开水1斤泡，密封3日，每日服2次，每次1盅。***

***2.鲜佩兰、鲜藿香各15克，煎汤代茶。***

***3.本年患疰夏的人，宜于秋冬吃点补益药品。小儿夏季热愈后也可服用。如：***

***孩儿参10克，煮瘦猪肉，或煮鸭肫食，可连吃半个月。***

***二、夏季热 (小儿疰夏)***

***夏季热，是小儿的疰夏。小儿，尤其是五岁以下的婴幼儿，阴气不足，阳气亦虚， 叫做“稚阳之体”，体质稚弱，脏腑娇嫩，体温调节的功能不完善，容易疰夏。小儿的疰夏，比起成人来，有其不同的特点，因此另称夏季热，而分别叙述。***

***— 32 —***

***营养不良的小儿，或病后抵抗力降低，或夏令断奶、饮食不当，常易发生夏季热。本病一时不容易好，往往到秋凉方始逐渐痊愈。如病后体质未获改善，到第二年夏天又会复发，有时一连闹几年。***

***(一)主要症状***

***长期发热，和大人疰夏一样，但症状要严重，早晨基本不热，到中午开始有体温出现，下午及傍晚体温达到高峰，有时可达39度左右，甚至达40度，入夜逐渐退热，严重的要到后半夜才能退尽。气候越闷热，体温便越高。汗液偏少，甚至基本无汗，皮肤干燥， 口渴想喝水。小便很多，一般清长，是这个毛病的特点。脉虚而快，舌苔白而干燥。***

***(二)中药治疗***

***1.加减竹叶石膏汤***

***组成：竹叶5克，生石膏12克，党参、麦冬、生山药、桑螵蛸各9克，青蒿6克，钩藤12克，蝉衣、扁豆花各4.5克，西瓜翠衣30克，炙甘草2克。***

***功用： 补元气，清暑热。***

***适应症：小儿夏季热，症状典型，热较重的。***

***用法：水3 碗，煎至2 碗，分2 次服下，或代茶频饮。***

***2.各种症状较轻，体温在38度以下的，可用清络饮(见前),加蝉衣4.5克。***

***(三)单验方选***

***1.鲜青蒿6克，地骨皮9克，红枣3个，煎汤频饮代茶。***

***2.蚕茧20个，红枣20个，煎汤代茶，对多饮多尿有效。***

***3.绿豆、白扁豆各10克，糯米适量，煮粥，白糖调服，可作点心长服。***

***— 33 —***

***4.鲜薄荷叶2两，煎水洗浴。***

***5.烧酒适量置于碗内，加葱白5条，取酒擦浴，以皮肤微红为度,1 日2~3次。***

***第七章 中暑的针灸疗法***

***针灸疗法，是一种古老的外治方法。针灸疗法能使经络通畅，气血调和，调动和激发人体对疾病的抵抗能力，从而取得治疗疾病，恢复健康的效果。***

***针灸疗法治疗中暑，对减轻症状，缩短病程，有很好的作用。尤其是用于急救更有一般药物所不及的地方。***

***一、常用针灸方法***

***(一)针刺法***

***1.工具： 针刺工具，常用毫针，用不锈钢制成。规格：针身长度有0.5~4.0寸各种，常用者为1寸和1寸半。粗细有26、28、30号各种, 一般可用30号毫针。***

***2.操作方法：***

***(1)体位：按具体穴位的不同，体位有坐、立、卧三种，一般应尽量采取卧位，再用枕垫或衣服衬垫妥贴，使病人感觉舒适，并能持久。***

***(2)针刺的程序和角度：针刺的程序，一般是“先上后下，先背后腹，先头身后四肢”。刮痧、放痧的程序也同样。***

***针刺的角度，可根据各个不同的穴位，而有直刺 (90度)、斜刺 (45度)、横刺 (15度)、 平刺 (10度) 等区别。***

***(3)进针和得气：选定穴位，用酒精棉球消毒皮肤后，轻***

***— 34 —***

***轻将针点在穴位上，一捻而进。针刺到一定深度后，病人觉得有疫、胀、麻的感觉，这叫做“得气”，是正常反应。如病人没有疫、胀、麻的感觉，就是未得气。这时可轻轻捻转，得气后即可出针。有时为了加强效果，可留针5~20分钟。留针时可间隔几分钟捻转一次，以增强刺激，提高疗效。***

***(二)点刺法***

***1.工具：点刺工具，常用三棱针或挑痧刀。临时找不到点刺工具，可用缝衣针、注射针头消毒后代替使用。***

***2.操作方法：消毒应刺穴位后，用三棱针 (或挑痧刀)对准穴位上的浅表静脉迅速点刺，立即出针，放出少量血液即可。如没有出血，可轻按点刺点周围皮肤，挤出少量血液。(参看下一章放痧法有关内容)。***

***(三)指针法***

***指针法，是用施术者的拇指尖在相应穴位上点、掐，以指代针的一种治疗方法。指针法不需任何工具，病人痛苦少，乐于接受，施术又简便。***

***操作方法：***

***(1)掐法：施术者需将右手大拇指指甲修整光滑。选好穴位后，用左手握拳头，拳头尖贴肉，作为支点，拇指尖对准穴位深掐，并稍用力，再频频转动，以加强刺激。病人觉得痠、麻、胀时， 即已成功。***

***(2)点法：用右手拇指或屈曲的食指尖点在穴位上，用力较掐法轻一些，并不必握拳，其他和掐法相同。***

***发生中暑急救时一般用掐法，病势较缓，年老体弱，可用点法。***

***(四)灸法***

***中暑是热性病，灸法是温法，在一般情况下禁忌使用。***

***— 35 —***

***但严重中暑的虚脱型病人，由于大量出汗，循环衰竭，阳气虚弱，疾病的性质已改变，也可用灸法，可用隔盐灸神阙穴(即肚脐)的方法急救。***

***1.工具： 艾绒、食盐炒适量。***

***2. 操作方法：***

***隔盐灸神阙穴的方法是：用食盐填平肚脐，上面放1个艾炷，艾炷须比食盐范围小一点，用火点着艾炷。艾炷烧成灰烬后吹去艾灰，更换艾炷。 1个艾炷，针灸术语叫1壮。一般可灸5~10壮。***

***二、治疗中暑常用穴***

***(一)头面部常用穴***

***1. 百会***

***部位：位于头顶正中。即两耳尖连线与头部正中线之交点处。***

***功用：清暑退热，开窍息风。***

***适应症： 中暑高热， 昏迷，抽风。***

***用法：针刺0.5寸，平刺。或用三棱针挑破皮肤，略见微血。***

***注意：本穴针刺时，动作宜柔和，不要粗暴。***

***2.人中***

***部位：在鼻柱下，鼻唇沟上为与多交界处。***

***功用：清暑退热，开窍宁神。是急救要穴之一。***

***适应症： 中暑，突然昏迷，虚脱。***

***用法：针刺0.2~0.3寸，斜刺。急救时常用指针掐。***

***(二)上肢部常用穴***

***— 36 —***

***1. 曲泽***

***部位：位于肘部横纹中间 (肱二头肌腱内侧)，微屈肘取穴。***

***功用：清暑退热，疏通血络，除湿止泻。***

***用法：针刺0.5~1寸，直刺。或用三棱针点刺浅静脉出血。***

***2. 内关***

***部位：腕横纹正中直上2寸两筋间 (图1)。***

***功用：镇静镇痛，宁心安神，调和脾胃。***

***适应症： 中暑，抽风，呕吐，腹泻。***

***用法: 针刺0.5~1寸, 直刺。***

***3. 合谷***

***部位：拇食两指张开时，当第一、二掌骨之中点，稍偏食指处。***

***功用：通经活络，疏风解表，镇痛安神。***

***适应症： 中暑，昏迷，抽风，头痛，吐泻。***

***用法： 针刺0.5~1寸，直刺，或用指针点、掐。孕妇忌用。***

***4. 十宣***

***部位： 两手十指尖端，离指甲0.1寸处，每一指各一穴。***

***功用： 通关开窍，退热镇痛。是急救要穴之一。***

***适应症： 中暑高热， 昏迷，虚脱。***

***用法： 十指依次点刺0.1寸，挤出少量血液。***

***(三)下肢部常用穴***

***1. 委中***

***部位：膝关节后面， 当腘横纹中点处 (图1)。***

***功用： 清暑退热，止吐泻。***

***— 37 —***

***适应症： 中暑， 昏迷，高热，吐泻。***

***用法：针刺 0.5~1寸，直刺。或在浅静脉点刺出血。***

***2. 足三里***

***部位：在外膝眼下四横指，胫骨前缘外侧一横指处。***

***功用：疏通经络，强健脾胃，有强壮作用。***

***适应症： 中暑，消化不良，呕吐，腹泻。***

***用法: 针刺0.5~1.5寸, 直刺。***

***3. 承山***

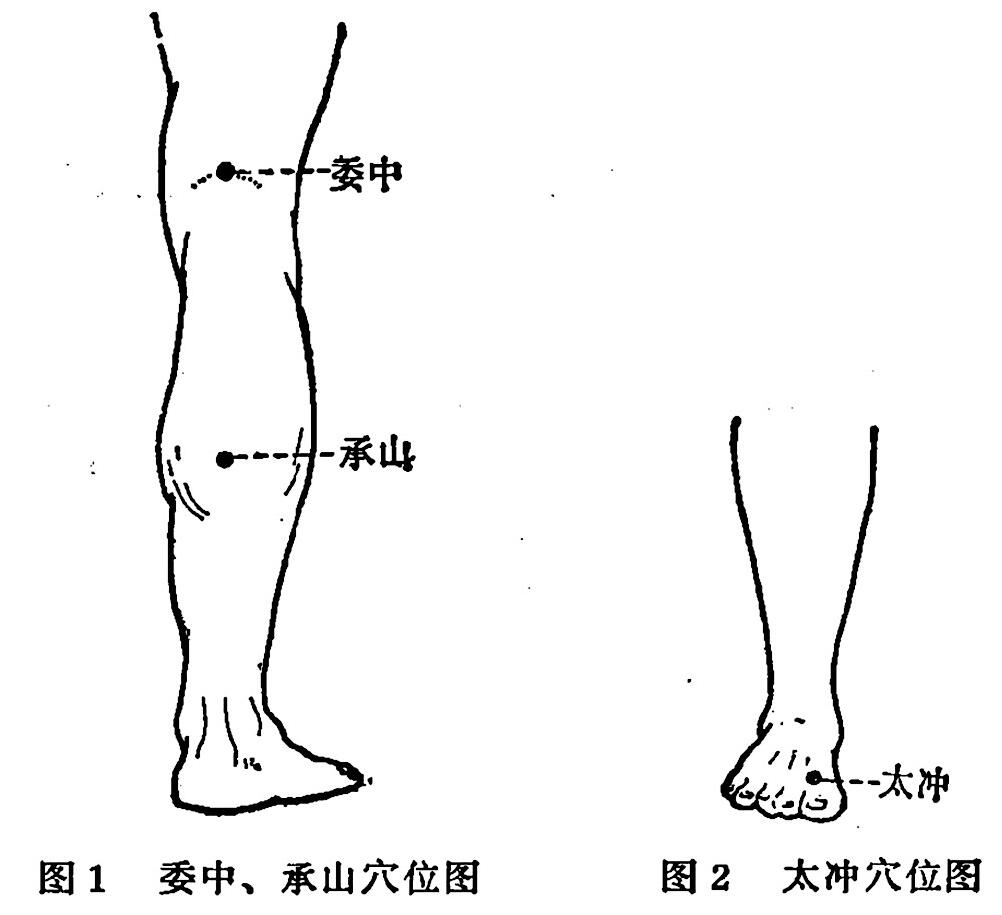
***部位：踮起脚跟后小腿后面中部“人”字形之凹陷处(图1)。***

***功用：舒筋活络，调理气血。***

***适应症：中暑热痉挛，转筋抽痛。***

***用法: 针刺0.5~1.5寸, 直刺。***

***4. 太冲***



***— 38 — .***

***部位： 足第一、二趾缝上1.5~2寸处 (图2)。***

***功用：通经活血，舒肝理气。***

***适应症： 中暑昏迷，头痛，腹泻。***

***用法: 针刺0.3~0.5寸, 直刺。***

***(四)腹部常用穴***

***神阙 (即肚脐眼)***

***功用：温阳救逆，健脾和胃。***

***适应症： 中暑虚脱，腹痛腹泻，四肢发凉。***

***用法：本穴禁止针刺。中暑虚脱急救，可用隔盐灸，灸5~10壮。***

***三、治疗中暑选穴法***

***(一)一般中暑选内关、合谷、委中、足三里等穴。***

***(二)高热选曲泽、内关、合谷、委中等穴。***

***(三)昏迷选百会、人中、曲泽、合谷、十宣、委中、太冲等穴。***

***(四)抽风选百会、曲泽、内关、合谷、委中等穴。***

***(五)热痉挛选内关、足三里、承山等穴。***

***(六)虚脱选人中、内关、十宣、足三里、神阙等穴。***

***第八章 中暑的民间疗法***

***我国民间，尤其是广大农村，多采用刮痧、放痧的方法来治疗暑病。“痧”，或写作“沙”，是民间对夏天多种急性疾病的通俗称呼。这种治疗方法起源很早，根据文献记载，至少在明代已有人采用刮痧、放痧法治病了，可见它源远而流***

***— 39 —***

***长。***

***刮痧、放痧等方法简单易行，不必化钱，具有一定的疗效，基本上没有什么副作用，因此它是一种值得推广的民间疗法。***

***根据操作方法(有用瓷调羹等刮，用针、刀等点刺，及单用手法)的不同，分刮痧、放痧(包括挑痧)、挤痧(包括扯痧、拧痧)三类，叙述如下。***

***一、常用治痧方法***

***(一)刮痧法***

***刮痧法，是用瓷调羹等工具刮选定皮肤区的一种方法。***

***1.工具： 瓷调羹1 只，或铜钱一枚，或5分硬币1 枚亦可。另备香油、软纸、布片等。***

***前额、臂弯、腿弯等处不便用硬物刮的地方，可用棉纱线，或麻线蘸香油刮之。***

***腹部可以用食盐，以手来回摩擦。***

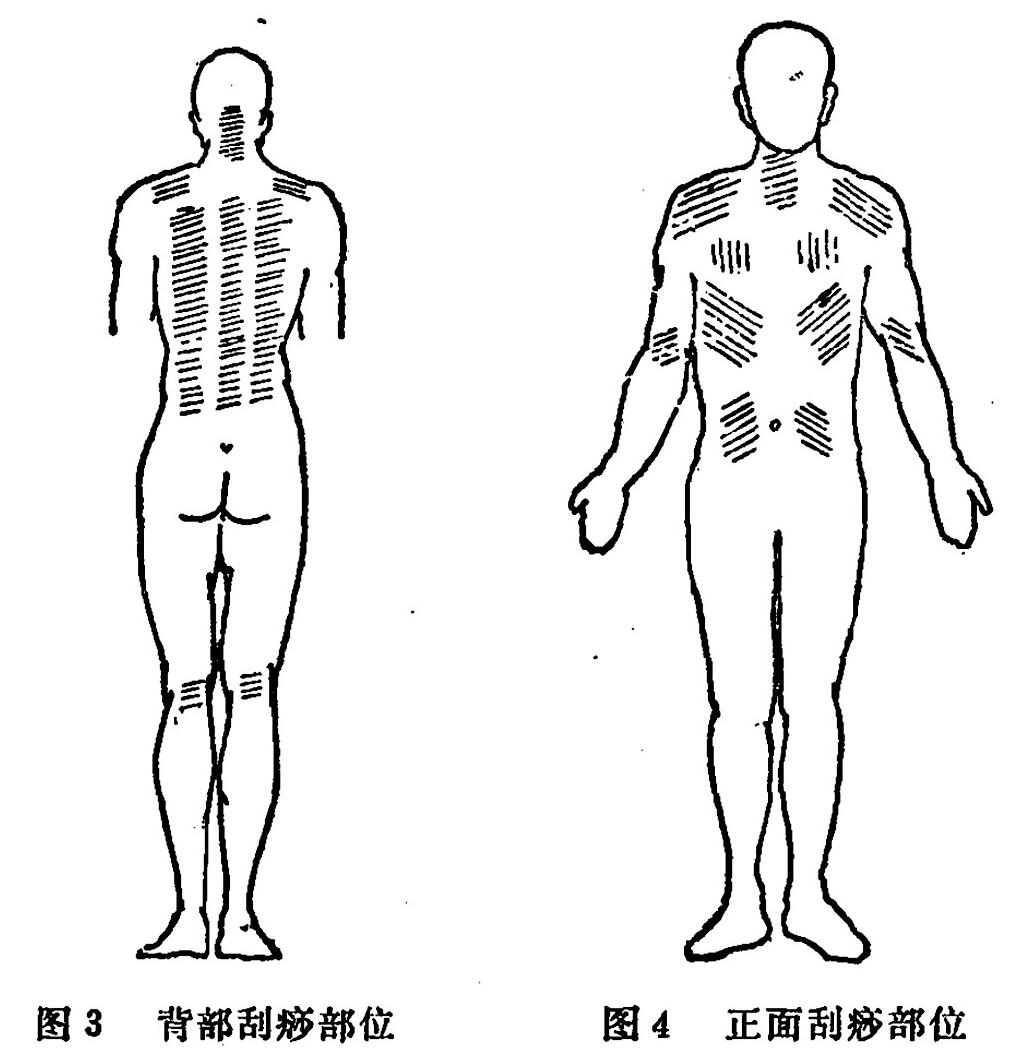
***2.操作方法：刮背部时，一般采取坐位，病人俯伏在桌子上，脱开上身衣服。施术者右手持瓷调羹(或铜钱等)，蘸香油，在病人颈项正中凹陷处沿着背部中线，从上到下一直刮到腰部，再刮背部中线左右旁开1.5寸处，也是从上到下一直刮到腰部 (图3)。***

***刮痧时，应先轻后重，从上到下，用力均匀，不要刮破皮肤。以达到痧气外泄，即被刮处皮肤呈现红紫色为度。然后用软纸或布片擦干残留在皮肤上的香油，再在原处轻轻刮3~4遍，使皮肤汗孔通畅。刮痧完毕，让病人卧床休息。***

***一般病例，单刮背部即可。其他部位，如胸部、臂弯、腿弯、前额、前项、胁肋部、腹部等部位，可以根据病情随***

***二 40一***

***症加减选用 (图4)。如胸闷咽痛的，加前项、胸部；头痛较重的，加前额；腹痛泄泻的，加腹部；四肢疫痛厉害的，加臂弯、腿弯。***



***注意：刮痧时要避风。刮痧后要忌食油腻、辛辣、生冷、酒等物。前人经验，刚刮好痧不可喝水，以防疾病反复。***

***(二)放痧法***

***放痧法，是用三棱针或挑痧刀点刺选定的穴位和皮肤区的治疗方法。有放痧、挑痧两种。放痧法又叫刺络法，是点刺选定的穴位范围内浅表静脉的方法；挑痧则是连续点刺一定皮肤区的方法。这是两者不同的地方。***

***1. 工具：三棱针，或挑痧刀。***

***- - 41 - -***

***2.操作方法：一般选择两腿弯中央 (委中穴)及附近处，看到浅表静脉呈深青色，或紫色，或深红色，就是痧筋。用三棱针对准痧筋迅速刺入0.1~0.2寸，立即出针，不按针孔，痧血就能排出。如无血，或血出不畅，可轻按周围皮肤，挤出少量瘀血。如用手掌蘸温水拍打放痧处，使浅表静脉充血、暴露，然后放痧，则瘀血易出。***

***其他如两臂弯 (曲泽穴)、头顶正中 (百会穴)、十指指尖(十宣穴)等，均是常用放痧的部位，可根据病情选用。如病情较重者，加曲泽穴；头痛、头晕严重者，加百会穴；昏迷急救，加十宣。***

***注意：委中穴两旁硬筋 (肌肉韧带)不可刺，误刺会使人腓肠肌痉挛、心烦。百会穴只可用针微挑，出少量血即可，出血多使人头晕。***

***(三)挑痧法***

***1. 工具： 同放痧法。***

***2.操作方法：用三棱针或挑痧刀在选定的皮肤区上连续点刺。为了容易掌握点刺深度，右手无名指或小指可随着向下点刺短暂急速地接触皮肤。每个皮肤区可点刺10~30点不等。挑痧皮肤区可选择后项、肩背、额部等，四肢和腹部等地方一般不挑痧(图5)。挑痧完毕后用布片或棉球擦去血迹，卧床休息。***

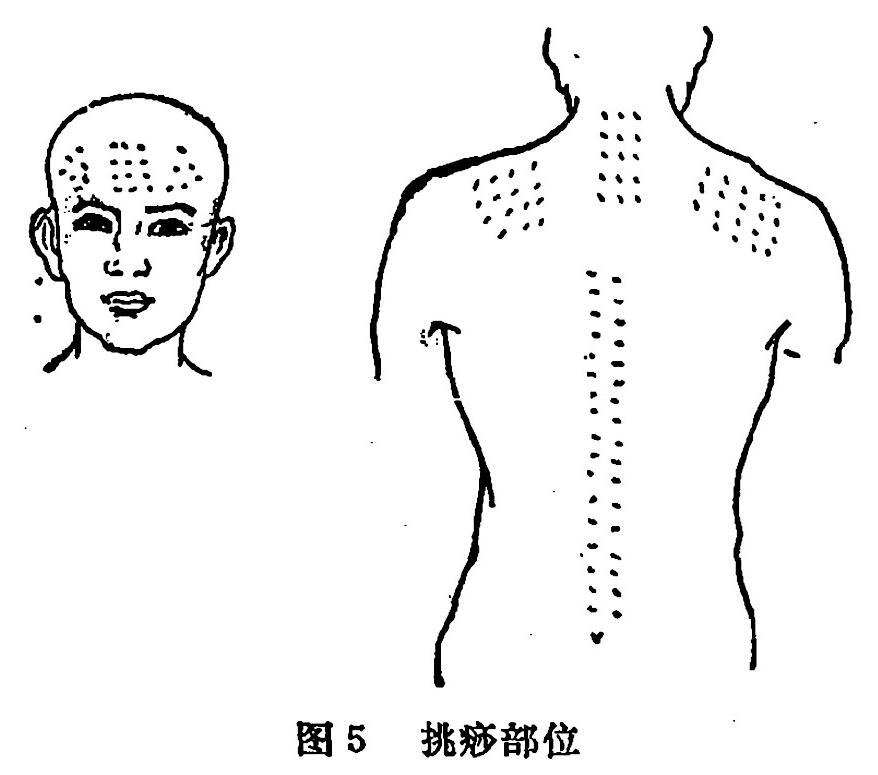
***(四)挤痧法***

***本类治痧法的特点是不需任何工具，单用手法治疗。有挤痧、扯痧、拧痧三种。后两种方法病人可以自己操作，十分简便。***

***1. 挤痧法：***

***操作方法：挤痧又叫“捏痧”，是施术者用两手的拇指***

***— 42 —***



***和食指，两两相对在选定部位用力挤捏，使局部出现紫红色。适宜于额部、鼻梁、下巴、颈部、喉头等地方。***

***2.扯痧法和拧痧法：***

***操作方法：扯痧法和拧痧法可由施术者操作，但更多的是由病人自己进行。***

***扯痧法，是用右手拇、食指 (弯曲)捏起病人需扯痧部位的表皮，用力提扯至局部出现紫红色。***

***拧痧法，是用右手食指及中指拳起，在拧痧部位用力提拧，使局部变成紫红色。此两法适用于眉心、太阳穴、颈部等皮肤较宽松的地方。***

***二、适应范围和选择方法***

***(一)适应范围***

***凡中暑，夏天感冒， 胃肠炎等病，出现头痛头晕，畏寒发热，胸腹满痛，烦闷口渴，或上吐下泻，甚或四肢厥冷，***

***— 43 —***

***或猝然昏倒等症。***

***(二)选择方法.***

***清代名医雷丰在《时病论》中说：“盖痧在皮肤气分者，宜刮之，在肌肉血分者，宜刺之”。就是说，病较轻者用刮痧法，病较重者用放或挑痧法。刮痧法善于解表通经，中暑、感冒有头痛、发热怕冷的，主要用刮痧法；放痧或挑痧法善于泻热化瘀，高热、昏迷和急救时，主要采用放痧或挑痧法。挤痧、扯痧、拧痧三法，手法更轻而平和，适用于轻症，重病急救，则不能胜任。***

***在实际应用时，常互相配合，如背部刮痧，额部及颈部挤痧；或背部刮痧，两肘弯 (曲泽穴)、两腿弯 (委中穴)放痧等等。如此适当的配合，可以提高疗效。***

***三、刮痧放痧为什么能治病***

***刮痧、放痧所以能够治疗疾病，主要是因为通过刮痧和放痧，能疏通人体气血的瘀滞。气和血，是人体生命活动的动力和物质基础。外来病邪无不侵犯气血，人体病理变化无不涉及气血。气和血之间，存在着密切的关系，病邪侵犯，先伤气分，进一步引起血液瘀塞。这个病理机制， 中暑、夏天感冒、胃肠炎等疾病基本上是相同的，故都可用刮痧、放痧的方法治疗。这种不同的病症用同一种方法治疗的情况，在中医学中是常见的，被称做“异病同治”。***

***刮痧的主要部位在背部。背部是五脏六腑重要穴位集中的地方。刮痧部位的三条直线，正中属督脉经部位，督脉经主人身的阳气；两旁属足太阳膀胱经部位，膀胱经最长，为六经之藩篱，外邪侵犯先入此经。自上而下，反复刮痧，能起到宣通经络气血、疏通表里上下的作用。***

***— 44 —***

***放痧的主要部位在四肢的腿弯、肘弯部，正当委中、曲泽两个穴位的地方。这两个穴位都是冶疗各种中暑、痧症的要穴。气血的运行，好象河水，水流动则不腐，水停滞则淤塞。在这两个穴位放痧，能使瘀血外出，气血通畅，起到旁开支河，疏导淤塞的作用。气血的运行恢复正常，病邪便不能存留，毛病也就好了。这就是刮痧和放痧能治疗疾病的道理。***

***刮痧、放痧虽有良好疗效，但对严重病症，必须结合药物治疗，以防耽误病情。郭右陶《痧胀玉衡》说：“如痧在肌肤者，刮之而愈；痧在血肉者，放之而愈。此二者， 皆其痧之浅焉者也，虽重亦轻。若夫痧之深而重者……则刮、放之外，又必用药以济之”。这一点是需要注意的。***

***第九章 中暑护理常识***

***中暑，除了药物冶疗外，良好的护理对清暑退热、促使病人早日康复，有十分重要的意义。***

***一、 一般护理常规***

***(一)改換环境***

***迅速撤离高温、高湿环境，转移到阴凉通风的地方，以去除外界环境对机体的有害影响。***

***为了降低环境温度，有条件时，室内可放置大量冰块，用电风扇向冰块吹风，使室温降至 28度以下，有利于中暑病人的恢复。***

***(二)严密监护***

***45一***

***中暑后，必须严密监护，加强观察。先兆中暑和轻症中署，经过休息和治疗，大多数短时间内即可恢复。暑热侵犯特别严重的，有时先兆中暑或轻症中暑的症状出现后只经过短暂的几分钟，便一下子出现严重中暑的症状。因此，对先兆或轻症中暑严密监护，给予正确而及时的治疗，截断其发展，以防止严重中暑的发生，实具有十分重要的意义。***

***严重中暑，更需要严密监护，加强观察。勤试体温，高热病人，最好15~30分钟测量一次，并勤数脉搏，以便及时采取相应措施。***

***(三)注意休息***

***中暑后，必须好好休息。高热病人，更需绝对卧床休息。***

***(四)饮食疗养***

***中暑病人消耗大，胃肠功能差，应当食用高热量流质或半流质饮食。忌食油腻、荤腥、辛辣、生冷的食物。***

***清暑食品，冷饮如冰冻果汁、棒冰、冰淇淋等，水果如西瓜、甜瓜等，适量食用，有清暑退热的良好效果，能促进中暑的恢复。***

***补充水分和盐分，如喝淡盐水、含盐清凉饮料等，可参看有关章节。***

***(五)昏迷、抽风的护理***

***昏迷病人，装有假牙的，要取下，以防误吞入胃，或进入气管造成窒息。病人应仰卧，头要偏向一侧，防止分泌物吸入呼吸道。昏迷而抽风的病人，可用压舌板或筷子(最好裹上纱布)撑开口腔，防止抽风时咬伤舌尖。同时，注意保护病人，防止因躁动、抽风而从床上坠下摔伤。***

***(六)重症中暑服药法***

***中暑病起急骤，用药和一般慢性病有所不同。尤其在重***

***— 46 —***

***症中暑时，服药不必拘守1 日1 剂，可以3~4小时服1次。危急症服药可以日夜不停，直到危急症状解除为止。***

***(七)抢救要及时***

***一出现中暑，即须及时治疗。严重中暑，更要随时处理，不要等待送医院，放弃治疗机会。送医院时，途中也要不断地观察、治疗。严重中暑抢救的成败，治疗是否及时是一个重要的因素，这一点必须注意。***

***二、物理降温措施***

***中暑病人高热的存在，对病人的生命是一个极大的威胁。持续高热42度以上2~4小时，往往难以挽救病人的生命。高热同时又是昏迷、抽风、虚脱的重要原因。因此治疗中暑、特别是严重中暑的关键，是尽可能快速地把体温降至安全范围 (38度左右)。***

***物理降温是直接而有效的降温方法，是治疗中暑的重要措施。下面分一般物理降温和强力物理降温，分别叙述。***

***(一)一般物理降温***

***适用于治疗各种中暑体温升高，根据病情选用。***

***1.加强通风： 中暑后应转移到阴凉通风的地方。为了加强通风，可对病人扇风：脱去外衣后，拭干汗液，对躯干、四肢扇风。注意不要对着头部、肚腹猛烈扇风，应以病人感到清凉舒适而不觉得寒冷为度。***

***2. 温水摩擦：用温水摩擦躯干、四肢，直至皮肤潮红，津津汗出。本法能加强血液循环，使汗腺畅通，有驱暑热外出的效果，而没有副作用。对中暑后微微怕冷，汗液不畅，甚至无汗的病人，更为适用。***

***3.劳宫降热：根据古人经验，劳宫穴 (位于手掌心，屈***

***— 47 —***

***指握拳时中指指尖所点处)是心包经的荥穴，对着劳宫穴扇风，或将手浸入凉水中(井水、冰水更好)几分钟，能清暑热，引导心火下行，有一定的退热效果。天气闷热时，用此法，一般顿时可觉精神为之一爽，头目清明。***

***4.酒精擦身：用50%酒精摩擦肢体，利用酒精蒸发快的特点，可以迅速将热量散发出去。同时，酒精能将部分有机物溶解除去，能使皮肤保持清洁、干燥，汗腺通畅，有利散热。***

***没有酒精，用烧酒也一样。在50%酒精或烧酒里，浸入葱白5根，或薄荷10克，摩擦肢体，更有清热解表之功。***

***(二)强力降温措施***

***适用于高烧40度以上的病人。***

***1.喷雾吹风：脱去病人外衣，向其身上喷水雾，结合吹风，使水雾迅速蒸发，有良好的降温效果，但需注意头面及脐部不要喷、吹。***

***.2. 冰水浴： 一般可用冰水擦洗。体温特别高的，可行短时间冰水 (或井水)浸浴。方法是先用温水擦浴，按摩四肢和躯干的皮肤，然后将整个身子浸泡在冰水中，以水浸至乳头为度。体温降至39度以下，即可停止浸浴，擦干全身，喝一点含盐饮料， 躺下休息。***

***3.放置冰袋：放置冰袋，进行冷敷，是重要的物理降温方法。如没有冰袋，热水袋、塑料袋也可代用。将砸碎的冰块，或冷水 (如井水等)装入冰袋内。-冰或冷水的总量，应以冰袋容积的三分之一左右为宜。排除空气后，即可敷于病人身上，进行治疗。***

***头部及四肢大血管分布区域放置冰袋，有很好的降温效果。 日射病主要放在头部，一般中暑高热，以两腋窝、两腹***

***-- 48 - -***

***股沟等浅表大血管分布区域为主。每次可敷20~30分钟，体温降至39度以下时，撤去冰袋，按摩片刻，静静地休息。***

***在广大农村，无处找冰时，可利用某些化肥，制成简便化学冰袋代替。化学冰袋的致冷原理是，某些化学物质如硝酸铵等，在水中溶解时，晶格破坏过程所产生的吸热反应，能使整个化学冰袋的温度迅速降低至零度或零度以下，故能起良好的降温作用。***

***化学冰袋制法：用一个能容纳700~800毫升 (约1斤半)水的塑料袋，装上250克 (半斤)硝酸铵和100毫升(2两)凉水，把塑料袋口扎紧使之不漏水。然后摇动塑料袋，使硝酸铵与水充分混合而迅速溶解。此时即使环境温度是30度，化学冰袋的温度也能在1~2分钟内降至零度以下。如果没有硝酸铵，用150克 (3两)尿素加100毫升(2两)凉水，或100克 (2两)氯化铵加200毫升 (4两)水也可以，但降温效果比硝酸铵差些。将化学冰袋放置在病人的前额、枕部及前颈、两腋下和腹股沟等大血管经过的体表部位，在化学冰袋接触空气的一面盖上一层棉垫，减少从空气方面吸热，以充分发挥化学冰袋的降温效力。当化学冰袋温度回升没有降温作用时，可将塑料袋内硝酸铵溶液倒出，重新配制。大约30~60分钟更换一次，直至体温降到39度以下为止。用过的硝酸铵溶液仍可用作肥料，或将其晒干，待下次制作化学冰袋时再用。所以，用化肥制作化学冰袋治疗农村中暑病人的方法，是一种就地取材，适合我国农村推广的经济简便的方法。***

***三、物理降温注意事项***

***“热以冷治”，物理降温治中暑高热直接而有效，见效迅***

***— 49***

***速，往往能使危重的中暑病人脱离险境，挽救生命。但和任何事物一样，物理降温也有一定缺点，使用时要注意下面几点：***

***(一)掌握适应症***

***凡是体温不到39度的，不需要采用强力的物理降温措施。***

***高热病人用强力物理降温后，体温降至39度以下，应改用较温和的方法治疗。因为冰水浸浴等强力降温措施效果虽好，流弊亦大，只适用于急救，不要徒快一时而不管三七廿一地滥用。***

***(二)反应的处理***

***强力物理降温措施会使皮肤血管收缩，有时会出现寒战反应，引起体内反射性的产热增加，反而不利降温。而且过分寒冷的刺激，对血液循环也有不利的一面。因此如病人出现寒战反应，四肢发凉，面色苍白，宜即时撤去冰袋，注意保温。***

***原来有汗的病人，如汗液全收，四肢末梢发凉，背部恶寒，宜暂停强力降温措施，观察进一步的反应。同时用温水摩擦肢体，促进血液循环，使汗腺分泌畅通。***

***(三)保护脐腹***

***物理降温时，需保护脐腹，尤其是脐部。脐部叫神阙穴，脐下叫丹田穴，都是人体很重要的地方，古人称之为生气之原。扇风时不要直对肚腹，最好肚腹盖上毛巾，冰袋也不要放置在肚腹部。对中暑病人胸腹部宜用温水浴，有利降温。***

***(四)讨论***

***对于强力的物理降温措施，历代医家评价不一。李时珍说：“热盛昏迷者，以冰一块置于膻中良”，对冰的作用作了***

***— 50—***

***充分肯定；而明代另一医家张景岳说：“中暑死者，不可使得冷，得冷便死。只宜以温暖之物，护其脐中，徐徐治之”。两人所说不同，都有一定道理。我们既不要乱用强力物理降温措施，也不必畏之如虎而不敢使用，坐视病人高热致危。只要掌握适应症，保护脐腹，加强观察，防止寒战反应的出现，出现反应及时处理，那么便能得到良好的治疗效果而避免副作用。***

***第十章 夏 令 卫 生***

***人人都希望自己体魄健壮，不生疾病，愉快地生活和工作，为国家建设贡献力量。要做到这一点，就要讲究养生方法，预防疾病的发生。***

***中医学在两千多年前就已经认识到未病先防的重要意义，提出“治未病”的预防思想。认为，等到疾病形成了再去设法治疗，那么，好比口渴了方去掘井，临到战争才去赶造武器，便为时已晚了。***

***现将如何搞好夏令卫生，提高体质水平，增强人体对高温的适应能力，避免暑热对入体的伤害等问题，重点介绍如下。***

***一、做好劳动保护工作***

***夏天，正当我国南方夏收夏种农忙季节，要做好劳动保护工作，保证广大社员睡好、休息好。在田野劳动持续时间不宜太长。最好早出工、晚收工，中午多安排几个小时的休息时间，以避免高温和直射阳光对人体的伤害。***

***— 51 —***

***中暑，大多发生在中午前后的两三个钟头内。这一段时间，阳光直射，是一天中气温的最高峰。过了这段时间，早晨和晚上，便很少发生中暑。如能采取措施，在这几个钟头内，避免阳光直接照射人体，尤其是头部，那么，便能大大减少中暑发生的机会。***

***最好配合绿化造林，在街道两旁，乡村道路边，屋前房后，田边零星空地等地方，广泛地种上树木。绿色的树冠，好象一把天然的大凉伞，能遮挡阳光，吸收掉很大一部分热量。几棵大树连在一起，茂树连荫，虽在炎热的夏天，也觉凉风习习，好象进入了一个清凉世界。住宅周围，又适宜种竹。一片竹林，既美化了环境，同时又有很好的避暑效果，真有“清风掠地秋先到，赤日行天午不知”的感受。在劳动时如觉得头晕头痛，烦躁恶心等先兆中暑的征象，应及时到树荫下休息，往往能迅速恢复正常，避免中暑的发生和发展。因此，植树种竹，是一种既能及身受益，又能造福子孙的大好事，是避暑、防暑的一个重要措施。在没有树木的田野里劳动，最好临时搭一点供休息、避暑用的凉棚。***

***在工厂里，特别是那些高温车间，应采取隔热、通风等防暑降温措施。高温作业工人的工作服，应以耐热，导热系数小而透气性能良好的织物制成，如白帆布工作服等。并应按不同作业的需要，供给工作帽、防护眼镜、手套等各种个人防护用品。制订合理的劳动休息制度，根据国家卫生标准和《防暑降温措施暂行办法》，切实做好夏季劳动保护工作。***

***二、夏天话出汗***

***(一)夏天宜有汗***

***夏天，人体为了加快散热，就增加汗液的排泄。据测定，***

***— 52 —***

***1 毫升汗液在皮肤表面蒸发，可带走0.58大卡的热量。夏天一般干轻活的成年人，每天出汗约1，000毫升，在高温环境下劳动时，每天排汗量可达5，000毫升以上。在正常情况下，人体完全能够依靠汗液的蒸发，将多余的热量及时排泄掉。这是人体对环境的适应能力的表现。***

***因为夏天人体多余的热量及所受的暑热，主要靠出汗排泄，所以夏天应保持汗腺通畅，使身体常微微出汗，多余的热量能顺利排泄。《内经》说：“暑当与汗皆出，勿止”，就是这个意思，这是中医顺时令的养生法。***

***汗液需在皮肤表面被蒸发才能有效地散热。遍身持续不断地微微出汗，是汗液能够有效散热的最佳状态。这样的出汗，可收暑散热消，恰到好处的效果。***

***(二)夏天忌无汗***

***夏天忌无汗。如夏月贪凉，露宿于外，或多用冷水浸浴，不慎风寒，或追求快意太过，冷饮加风扇，使得全身一点儿汗也不出。皮肤受阴寒遏制，表气不能畅通，常会出现出汗减少或无汗，头痛，微微怕冷，肢体疫痛等症状。如不治好，人体所受的暑热、暑湿不能随汗排泄到体外，容易引起中暑及其他暑热病。出现无汗情况时，可采取下面的方法治疗。***

***1.用热水洗一个澡，揩干。自头面起，用两手依次摩擦颈项、躯干、四肢，使微微出汗，活动肢体，再静卧一会儿，一般就会好转。***

***2. 薄荷、蝉衣各3克，鲜藿香15克，冲泡代茶。汗出后减量， 汗多则停。***

***3.香薷9克，冲开水1杯，放冷后代茶饮用，汗多停服。***

***4. 生姜10克、切碎，红糖1匙，冲开水趁热服下，服***

***- - 53 -***

***后静卧一会。***

***又方：生姜、红茶各10克，冲泡代茶。***

***(三)夏天畏多汗***

***夏天宜有汗，有汗则表气通畅，暑热有出路；但又畏多汗，汗太多则伤气耗液，从汗中丢失大量水分、盐分、维生素等，严重的还会引起虚脱、抽风等危症。***

***体虚的人，或病后产后，或阴虚阳亢体质的人，在夏天比较容易出汗，甚至动辄汗出。别人还不觉得怎么热，在他已经是汗流浃背了。汗越出则阴越虚，阳愈浮，汗更加不肯止。这时常出现倦怠乏力，少气懒言等症状。夏天汗太多的人，可用下面的方法治疗。***

***1. 夏天汗多的人，饮食里可放一点醋，借醋的酸敛作用，可以防止汗出过多，并可补充夏天胃酸的不足，帮助消化。***

***2.瘪桃干、青梅打碎(或乌梅)各3个，煎汤代茶。***

***3. 浮小麦30克， 煎汤服。***

***4.党参、麦门冬各10克，五味子3克，青梅(或乌梅)1个打碎，煎汤代茶。***

***5. 黄芪120克，糯米炒熟500克，共磨粉，每次取30克、白糖1匙，开水冲服。***

***6.糯米磨粉，扑身，有辅助止汗作用。***

***三、夏天怎样用补药***

***(一)虚为夏病之本***

***夏季气候炎热，出汗多，大量营养物质随着出汗排泄掉，体力消耗比其他季节来得大，又加上日长夜短，睡眠不足等原因，一般人到了夏天，体质都有所下降。因此，人们在夏天， 常常是“无病三分虚”。***

***- - - 54***

***生各种暑病的人，大都是那些平素阴分不足，·体格较差的人，或劳动过度，营养不良，病后产后，老弱童稚等人，这一类人对暑热的抵抗力差，难于适应炎热的气候。元代名医王履说：“暑热者，夏之令也，火行于天地之间，人或劳动，或饥饿，元气亏乏，不足以御天令亢极，于是受伤而为病。……不虚则天令虽亢，亦无由以伤之”。所以说：“虚为夏病之本”。***

***(二)夏天用补的适应症***

***凡平常体质较差，营养不良，病后产后，年老体弱，或上年曾经生过夏季热、疰夏的人，应适当进补，以改善体质，提高抗病能力，预防暑热病的发生。***

***如已经发生中暑、疰夏等疾病，出现正气虚弱，体倦神疲时，可以根据具体情况，调补正气，加速疾病痊愈。***

***至于体素无病，身强力壮之人，一般不需要服补药， 更不必长期服补药。***

***(三)用补药的方法***

***夏天热盛耗气，汗多伤液，用补方法，不离补气和补液两个方面。***

***滋补的药，大多味甘(甜)，有甘温和甘寒的不同。补元气多用甘温，如人参、党参、黄芪、白术等；补津液多用甘寒，如麦门冬、石斛、北沙参、玉竹等。***

***1. 补元气：元气不足，表现为气短乏力，倦怠懒言，脉虚无力，汗多等症状，可用减味补中益气汤治疗，成药可用参芪膏。***

***减味补中益气汤***

***组成：潞党参、黄芪各12克，炒白术、当归身各9克，广陈皮5克，炙甘草3克。***

***— 55 —***

***功用：补益元气，改善体质。***

***适应症：元气虚弱，倦怠无力，脉虚神疲，汗多，胃口不好，常有低热等。***

***用法：以水2碗，煎成1碗，分2 次服。***

***参芪膏***

***组成：潞党参、黄芪各等分，制成膏剂成药。***

***功用：补益元气。***

***适应症：气虚体弱，四肢无力。***

***用法：每次1 调羹，开水冲服。***

***2.补津液：津液不足，表现为口燥咽干，头晕眼花，五心烦热(五心，指两手心、两足心和心窝部)，舌赤少苔等。***

***可用生脉散加石斛9克，煎服，或打碎泡汤代茶。***

***夏月用人参叶，每次10克，泡汤代茶，可加入白糖调味，经常饮用，有补气生津的功效，而性不燥热，常用无害。***

***3. 收敛津气：夏天补药中，常常加入一、二味带酸味的药品，如乌梅、五味子等。酸味药本身补力不大，主要是利用酸味收敛的性质，收敛耗散的元气和津液，能增强补药的功效，促使元气、津液更快恢复。***

***4.补益药的综合应用：补元气、补津液两法虽各有重点，但也不能截然分开。元气以津液为物质基础；津液耗损与否，会直接影响元气的盛衰；反过来，元气不足，则不能约束津液，使汗液外泄不易停止，叫做气虚则多汗。所以补元气和补津液的药物常常结合起来使用，如生脉散中党参、麦冬同用就是例子。酸味药，则一般调补方中均可配伍，如生脉散中的五味子。***

***5.夏天用补药的注意事项：补药有增强体质，促进健康的良好功效，但也要掌握分寸，运用恰当，如使用不当，***

***— 56 —***

***非但不能取得预期的效果，有时还会引起副作用。夏天用补药的注意事项主要有下面三点。***

***(1)暑热未清，不能纯补：夏天生了中暑或其他暑病后，暑热未清 (暑热的有无，一般可用体温是否正常为标准)，不能单纯用补药，虽有虚症，也要结合清暑退热药同用。如清暑益气汤，便是清暑和益气生津的药结合使用的例子。纯补的药，如生脉散，必须待暑热全部退清之后才可使用。使用过早，会使暑热不易消退，甚至使已经逐渐消退的暑热死灰复燃。***

***(2)兼有湿热的，不可用补药：病人有明显湿热的现象，如舌苔厚腻，胸腹胀闷，肢体疫重，小便黄赤等症，虽有四肢沉困无力，少气懒言等虚症表现，也是湿困脾阳所致，不是真虚，不能使用补药。否则便会使湿热留而不去，缠绵难愈，这一点须要特别注意。***

***(3)宜清补，不宜腻补：夏天多热多湿，补药的选择，要注意补不助湿、补不增热两个原则。这就是中医学所说的要清补，而不能腻补、蛮补。具体说来，十全大补膏等成药，熟地黄等药物，因药性甘温助湿益热，一般便不适合使用。夏天用补，常选用党参、石斛、麦冬等益气生津而又不滋腻的药品。***

***四、夏天话饮食***

***饮食是人类维持生存的基本条件之一。人们每天从饮食获得各种营养成分，以满足机体生理活动的需要，补充由于劳动引起的能量消耗。合理的饮食和营养，是保持身体健康，提高抗病能力的重要基础。***

***夏天，胃肠道功能相对减弱，特别要注意饮食卫生，防***

***- - 57 - -***

***止“病从口入”。胃肠道消化功能正常，能源源不断地向机体输送充足的营养，增强体质，提高对高温的适应能力，为预防中暑提供了物质条件。因此，搞好饮食保健工作，是夏令卫生的重要一环。***

***(一)夏天喝水有学问***

***夏天汗出多，体内水分排泄多，便常常觉得口干，要喝水。夏天喝水，一般人习以为常，并不觉得有什么好谈，见了这个题目也许会奇怪。其实夏天喝水，还大有学问呢。***

***夏天喝水，应采用少量多次的方法。每次饮水量以不超过300毫升 (6两)为宜，切忌狂饮。因为大量喝水不仅会冲淡胃液而影响消化功能，还会引起反射性排汗亢进。尤其在过量饮用热水时，更会大汗淋漓。结果体内水分和盐分进一步大量流失，严重的会促使热痉挛 (抽风)的发生。这样的饮水，便是得不偿失。***

***夏天饮料的温度，应以8~12度之间较为适宜。并且最好不要单纯喝开水，可配制一些含盐清凉饮料。或在饮食中添上一、二道菜汤，如蕃茄汤、冬瓜汤等，既增加了营养，又补充了适量的水和盐分。***

***(二)盛暑时节说冷饮***

***夏天，烦热燥渴的当儿，吃一支棒冰，喝一杯冰冻果汁，顿时烦热冰消，清凉直透心底，真够味儿。在长夏三伏天，人们几乎离不开冷饮，真可以说是“不可一日无此君”了。***

***冷饮，在我国起源很早。我国最早的诗集《诗经》里就有“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴”的话。当时自然不会有冷冻设备，古人只是把冬天的天然冰窖藏起来，准备下一年夏天使用。据《周礼》记载，当时还设有专门管冰的官职“凌人”。历史上不断有封建帝王在夏天向臣下颁冰的纪***

***— 58 —***

***录，并形成制度。可见古人对冷饮的重视。***

***冷饮虽然有清凉涤暑之功，但也不宜吃过头。夏天皮肤毛细血管充血扩张，胃肠道血量相对减少。中医学认为这时浮阳在表，伏阴在内。如恣食冷饮，常会损伤脾阳，引起腹痛泄泻，消化不良等等病症。特别是饭前饭后，更不宜多吃冷饮。***

***(三)夏令保健饮食***

***夏天气温高，使人们经常感到烦热不适， 口干思饮。清凉饮料或清暑食物有清凉消暑、适口爽心的效果，既能预防中暑，对轻症中暑还有一定的治疗作用，寓药疗于食养之中，是夏令家庭必须的保健饮食。现选择部分效果较好，而又价廉易得的保健饮食，介绍如下。***

***1.清凉饮料：***

***盐汽水***

***盐、柠檬酸各1克，糖精0.1克，香精0.5毫升， 加水至1升。***

***盐茶***

***食盐2克，茶叶5~10克，开水冲至1升，候凉饮用。***

***芦根汁***

***鲜芦根2两，水2 升，煮汁。并可加入食盐2克。暑月常用代茶，能预防中暑、痢疾。前人称赞它“味甘近补而不助邪，性凉善清而不伤胃”，确有很好效果。***

***梅汁***

***青梅3个打碎，食盐2克，冲开水至1升，凉饮。***

***又方：青梅打碎3个，茶叶10克， 冲开水至1升，凉饮。***

***又方：青梅打碎10个，放瓷钵内，加入蜂蜜半斤，密***

***— 59 —***

***封3天。每次用2匙，冲开水1碗，凉服。***

***又方：乌梅10个洗净，放铝锅内加水1碗，煮沸30分钟，滤去乌梅渣，加入白砂糖，再冲入适量开水，凉服。***

***枇杷叶凉茶***

***鲜枇杷叶拭去毛、鲜竹叶、鲜芦根各20克，洗净，切碎，加水1斤半，煮沸10分钟，滤去渣、叶，放入食盐2克， 白糖适量，凉服。***

***蕃茄甜汤***

***鲜蕃茄1斤，洗净切片，放锅内，加水1升，煮20分钟，取汁，放入白糖搅匀，凉饮代茶。***

***菠萝汁***

***菠萝1个，洗净，削皮，挖“眼”。然后切碎捣烂挤汁，去渣，放入食盐1克， 白糖适量，搅匀，冲凉开水代茶饮。***

***金银花汤***

***金银花20克，白糖适量，冲开水2升，置凉，代茶分饮。***

***麦门冬汁***

***麦门冬10克，五味子、甘草各1克，冲开水1升，凉饮。***

***西瓜翠衣汤***

***西瓜皮2两，加水3碗，煎取2碗，加糖精0.1克， 凉饮。***

***桂浆***

***官桂末一两，蜂蜜二碗。先以水二斗，煎至一斗，候冷，入瓷坛中，加入桂、蜜两物，搅一、二百遍， 用油纸一层，外加绵纸数层，以绳紧封，每日去纸一重，七日开之，气香味美，每服一杯。能解暑渴，去热生凉。***

***— 60-***

***稀醋汤***

***食醋一匙，糖精0.1克，冲开水1碗，凉饮。夏月饮服有清暑止渴，防止汗出过多的效果。暑病或疰夏后虚汗常流，微微怕风的，饮之有效。另外夏季饮食内也常用醋调味，甚好。***

***清凉解暑饮料***

***鲜藿香、鲜佩兰各15克，薄荷3克，糖精0.1克，泡开水1升，候凉，频频饮用。汗多的人不要吃。***

***菊花茶***

***绿茶9克， 白菊花6克，开水冲泡，凉饮。***

***竹叶汤***

***鲜嫩竹叶一斤洗净，加开水10斤，浸泡后，待凉分饮。***

***2.清暑食物：***

***西瓜***

***一名寒瓜，又名“天生白虎汤”，是说它清暑的效果特别好。中暑烦闷，身热气喘，取西瓜一个，取瓤榨汁，饮1碗，有很好效果。外表青皮叫西瓜翠衣，加水煮饮，效果也很好。***

***甜瓜***

***有清暑止渴，除烦热的效果，前人曾说“暑月食之，永不中暑”。甜瓜皮30克煎汤，效果相同。***

***瓜类食物不宜一次吃得太多，太多则妨碍消化，引起腹泻， 须要注意。***

***冬瓜***

***夏天常吃冬瓜汤，有清凉解暑的效力。***

***绿豆粥***

***绿豆2两，煮熟，加糯米3两，煮食，或加白糖服。性***

***— 61 —***

***凉而不伤胃，能退热解毒，前人称其为诸豆中第一佳品。***

***又方：绿豆1斤，水10斤，煮熟候凉分饮。***

***扁豆粥***

***白扁豆2两，煮熟，去皮，加糯米或晚稻米3两，同煮熟， 白糖调服。有消暑祛湿，补脾胃，止泄泻的效果。***

***藿香粥***

***鲜藿香9克，洗净，放锅内加水煮开，捞去藿香，放入糯米或晚稻米3两，煮食。有散暑气，和脾胃，开胃进食的效果。***

***麦门冬粥***

***麦门冬30克，打烂，先煮浓汁，去渣，入粳米、糯米各2 两煮粥。治夏天元气虚，咽干口燥，心烦不寐。味香甜可口，兼有预防中暑的作用。***

***(四)夏天饮食漫谈***

***1.夏天的饮食和营养：在夏天气温增高的情况下，胃肠的生理功能会产生一系列的改变。由于消化酶的分泌减少，胃酸浓度降低，胃肠蠕动减弱，因此消化功能下降。而夏天气温高，汗出增多，营养消耗大，除水分和盐分外，水溶性维生素也随着出汗而大量丧失。气温升高还会使蛋白质分解加速， 在35~40度高温下每小时汗液含氮量可达206~229毫克，而在气温25度时仅为125毫克。所以夏天的饮食，既要考虑到适应胃肠的消化能力，又要满足人体对营养的需要。***

***一个成年男子，从事中等体力劳动时，每天约需热量3，000大卡，蛋白质约80克，再加必须的矿物质、维生素等。我国一般人的食物构成，以大米、小麦为主，是人体热量的主要来源。除了吃米、麦主食外，其他营养食物的供给也非常重要。矿物质，如钙、钾等， 以各种豆类、豆制品、***

***— 62 —***

***苋菜、芹菜、核桃、花生、海带等含量较丰富；维生素*** ***在粗粮中含量较多 (如每100克标准粉含维生素B₂0.46毫克，而100克精白粉只含0.06毫克，因此米、面不要碾得过分白)，其他如各种豆类、甘薯、花生等含量也较多；新鲜蔬菜、苹果、枣子、西瓜等富含维生素C；蛋白质，以鱼、肉、蛋、奶及各种豆类、豆制品含量较多。以上各种食物，应当互相配合，不要偏食，以保证人体所必须的营养成分有充分的供给。***

***夏天的食物，宜选择较为清淡一点的、容易消化的东西，少吃脂肪类厚腻之物。饮食应该有节，定时进餐，以适应夏天胃肠的消化能力。有的人以为吃得多总是好，《古诗十九首》中就有劝人“努力加餐饭”的话。其实，过多的食物，超过人体的需要，增加消化系统的负担。大量血液滞留于胃肠，输送到大脑的血液便相对减少，人体便感到困倦，容易引起消化不良，同时，营养也不能充分吸收。另外，定时进食也很重要。食物通过胃部大约要3~4小时。如果正餐之外，还不时吃零食的话，那么胃便一点儿休息的余暇也没有了，久而久之，便容易形成胃病。***

***夏天阳浮于外，阴液不足，辛辣燥热的东西，如胡椒、辣椒之类，最好少吃或不吃，烧酒也以少饮或不饮为好，以免助热劫阴之弊。另外饮食卫生也须注意，夏天气温高，细菌易繁殖，食物一放置就会变坏，千万不要吃变馊变坏的东西，以防止胃肠炎、痢疾等疾病的发生。***

***2.简易夏令食谱：中医传统，夏季饮食提倡清淡。夏令饮食， 自以清淡的素食为主，但适当佐以鱼肉、蛋、奶，也有必要。尤其是从事重体力劳动的人，及正在发育期的青少年，更需补充一定量的动物蛋白，只要不过量就是了。下面***

***— 63 —***

***介绍几种简易夏令食谱，供读者参考。***

***盐菜汤***

***黄瓜、西红柿、绿豆适量，煮汤，加食盐调味。***

***火腿冬瓜汤***

***冬瓜适量，煮汤加食盐调味，火腿适量，切成薄片，另蒸熟，铺在冬瓜上，即成。***

***蕃茄蛋汤***

***西红柿、榨菜、瘦肉各适量，煮汤熟，打入鸡蛋2 枚，搅匀，食盐适量调味。***

***笋干虾仁汤***

***嫩青笋干、虾仁(或虾皮)、瘦肉切丝，各适量，煮汤，食盐调味。***

***紫菜汤***

***紫菜适量，冲开水，加酱油、味精调味，即可食用。***

***四季豆肉片***

***四季豆、瘦肉，各适量，切。待熬油熟，入锅内炒，加食盐调味。(四季豆换成丝瓜、青菜均可)***

***麻油豆腐***

***生豆腐适量，加麻油、食盐、味精调味，拌匀即成。***

***咸干菜烧肉***

***猪肉切块，咸干菜 (晒燥)搓末，放锅内，加糖、酱油调味，用文火煮烂。本品味香美，且不易腐败，是其特点。***

***其他如酱瓜、乳腐、皮蛋、咸蛋、各种豆制品等，均是夏令佐餐佳品，这里从略。***

***五、夏天话穿戴***

***夏天天热汗多，衣服宜做得宽松一点，使衣服和皮肤之***

***— 64 —***

***间有足够的空气流通，让汗液有充分蒸发的机会。那些紧身的衣裤，穿在身上，不利于散热，穿了使人不舒服，就是这个道理。***

***夏天衣服的颜色，应选择素淡一点的为好。衣服颜色的深浅，对阳光的遮阻率是不同的。据有关资料，同样质料的平纹布上衣，其遮阻率，白色的为50.1%，蓝色的15.9%，而黑色的只有1.6%。***

***夏天在毒日头底下走路或劳动，波长600~1，000毫微米的红外线可穿过人的颅骨，使颅内脑组织受热。严重时，颅内组织温度可以高达40度左右，引起日射病 (中暑病中的一种)，往往有生命危险。因此，夏天出门千万不要忘了戴草帽。一顶平平常常的麦杆草帽能够遮阻48.4%的阳光(芦苇草帽较差一点，为29%；厚白色头巾为30.7%)，对预防中暑具有十分重要的作用。***

***在一般环境里，衣着越少，热量越容易散发。穿两件衣裳比穿一件衣裳热，这是小孩子都知道的道理。故有些人在夏天为了凉快，常常背心一件，甚或赤胸露体。但在有强烈辐射热的地方，如轮船的锅炉间、机械厂的铸造车间、陶瓷、玻璃等工厂的某些作业场所、以及赤热的日光下等，情况就不同了。这时如赤膊光头的话，大量的辐射热直接作用于头部及全身，从而使身体不断蓄热，就会引起中暑。因此在这些地方工作，头上必须戴上工作帽、草帽等，身上也须穿上长袖衣裤，使投射到身体上来的辐射热，一部分被衣帽吸收，一部分被衣帽反射回去，只有一小部分热量透过衣帽作用于人体，热量自然就大大减少了。因此夏天的穿戴，对预防中暑有很大的影响，需要予以注意。***

***— 65***

***六、夏天话午睡***

***一般人到了夏天，一吃过中饭，瞌睡就上来了。“知了”、“知了”的蝉鸣，更象是催眠的歌曲，叫得人呵欠频频， 非甜甜的睡上一觉不过瘾。***

***睡眠是机体的重要生理要求，充足的睡眠，能使人体得到充分休息，神经系统的机能得到恢复，消除疲劳，保持体力。***

***夏天日长夜短，人们睡得迟、起得早，常常睡不到六个小时，单靠夜间的睡眠是不能满足生理需要的。白天、特别是中午人体散热量大，表皮血管经常扩张，大量血液就集中到皮肤；吃过午饭后，食物需要消化、吸收，消化道的血液供应也较多，于是供给大脑的血液便减少了，进入大脑的氧气和其他营养物质也相应减少。这就是造成夏天中午人们特别困乏思睡的道理。***

***适当的午睡，能补偿夜间睡眠的不足，使人恢复精力，可以精神饱满地投入到下午的工作中去。有人认为午睡是对时间的一种浪费，这是不知休息和工作之间的辩证关系而产生的片面的观点。根据我国夏天大部分地区的气候条件， 和城乡普通居民的体质和营养构成，夏天一小时左右的午睡，对身体是有益和必要的。疲劳状态的人，工作效率不高，容易出事故，并且还容易诱发中暑。中午是一天中最热的时候，：中暑大多发生在中午前后。特别对那些野外作业、田间操作的人来说，午睡不仅能消除疲劳，而且可以避开发生中暑的高峰时间，降低中暑的发病率。***

***七、夏天话乘凉***

***在夏天，人们汗流浃背，忙忙碌碌了一天，等到吃过晚***

***66***

***饭，洗上一个澡，换上干净的衣服，便是乘凉的时候了。阵阵清风，把一天的暑热全都吹掉，炎暑给人们带来的疲劳逐渐消除。孩子们听着爷爷、奶奶讲故事；邻居们话着家常；双双对对的情人，在茂树连荫的地方喁喁私语；喜欢清静的，不妨独个儿枕簟相随，去卧看牵牛织女星。乘凉，对每个人都可以说是一种享受。***

***乘凉有助于清散暑热，消除疲劳，但也要适可而止。有的人贪图凉快，风扇冷饮，直到夜深人静，还恋恋不肯归寝；有的人干脆露宿过夜。夏月汗出多，皮肤本已空疏，睡后毛窍开，凉风挟暑湿，更容易乘机侵犯人体，引起感冒、腹泻等毛病。同时，夜间睡得太晚，睡眠不足，妨碍身体健康，会影响下一天的学习和工作。***

***曹庭栋《老老恒言》说：“夏夜时刻甚短，即早卧仅及冬夜之半。陈傅良诗所谓‘短夜得眠常不足’。……至若风檐露院，凉爽宜人，非不快意，但夜气暗侵，每为病根所伏。大凡快意处，即是受病处。”这些讲述均有一定道理。因此，夏天乘凉最好不要延至夜深 (最好不要超过十点钟)，更不要露宿在外。***

***八、夏天话节欲***

***中医学认为肾藏精，精是人体维持生命活动的基本物质之一。夏天火气行令，肾水受到克制，精气未免不足；平素阴分不足的人，心火偏旺，相火易动，古人称之为“一水不胜二火”，更能使肾精亏少， 出现委靡无力，低热等现象。***

***古代医家十分重视节制性生活，认为“养生莫善于寡欲”。唐代医学家和养生家孙思邈更说过：“服药百裹，不如独卧”的话。历代医药著作中，也常有“房劳伤肾”、“色***

***- - - 67 - - -***

***欲伤神”的告诫，并认为夏月应“更忌房中事”。***

***现代医学也认为，性生活是人体高度兴奋的活动，是大脑中枢神经系统一系列紧张复杂的反射过程。它除了对性腺和生殖器官有着高度的刺激外，对人体的内分泌系统、内脏功能等都有一定的影响。恣情纵欲，会促使能量的高度消耗，体质下降，抵抗力削弱，常会出现精神不振、头晕乏力、睡眠不好、记忆减退等症状。抵抗力的削弱，容易生疰夏等毛病，也容易感受暑热而出现中暑。因此，夏天节欲确是十分重要。***

***九、夏天如何进行体育锻炼***

***(一)夏天运动量不宜过大***

***体育锻炼是增强体质，促进身体健康，预防疾病发生的重要方法。夏天气候炎热，自然界阳气亢盛。中医学认为：人与天地相应，这时，人身的阳气也相应亢盛。动属阳，静属阴，“动极者镇之以静”，夏天的体育锻炼要采取动、静结合而偏于静的原则。***

***具体说起来，除了训练有素的人外，普通人在夏天一般不宜进行过分剧烈的体育运动。尤其在中午，阳光直射，那些需要室外进行的、体力消耗大的体育活动，例如打篮球、排球等，最好不要搞。选择一些运动量不太大的项目，如广播体操、太极拳等，较为适宜。夏天体育锻炼，每次的时间不宜过长，最好选通风遮阳的地方进行，以防止在锻炼过程中发生中暑。***

***(二)夏天游泳的益处***

***在夏天的体育活动中，游泳占有重要的地位。任凭气温酷热，流金铄石，一到水里，便觉清凉宜人，烦暑顿消。水***

***— 68 —***

***是良好的导热体。热烦难堪的时候，到水里小游一会，人体积蓄下来的、多余的热量便会迅速散发，有预防中暑的功效。***

***游泳是一项很好的体育活动。它运动量适中，能使内脏机能得到改善和提高，增进人体的健康水平。研究证明，游泳可以促进血液回流，使血液循环旺盛，心肌收缩有力。游泳又能使呼吸肌得到良好锻炼，使肺活量增加。游泳有素的人，肌肉发达，心跳缓慢而有力，不少游泳运动员的肺活量达到5，000毫升以上。因此，游泳是一项值得提倡的、特别适宜于夏天的体育活动。***

***游泳虽然有增强体质的良好效果，但要注意，在剧烈运动后，或强劳动后不要立即游泳。感冒身热，过度疲劳，或妇女月经期，也不要游泳。小孩子游泳要有大人照顾，以防止溺水。***

***(三)夏天最好练气功***

***气功，是运用精神、意识对人体进行自我调节的一种锻炼方法。它能增强人体对环境气候的适应能力，保健强身，防病治病。长期练气功的人，能增强对高温的抵抗力，预防中暑的发生。***

***气功，即使是其中的动功，也不需要怎么大的体力支出， 因此可以说，气功是一种费力小、收效大的医疗、保健体育项目。年老、体弱的人，不能从事一般体育活动，做做气功，较为适宜。***

***气功起源很早，大约在战国时代，已有比较成熟的气功功法，并初步形成了一套理论。在漫长的历史时期中，又不断有所发展，逐步成为广大群众所喜爱的、丰富多采的气功活动。***

***现在介绍一种有悠久历史，实践证明有很好效果的调息***

***- - 69 —***

***法气功。***

***调息法气功，不拘时候，随时可练。一般可选择清晨、夜间练习。***

***预备式：***

***1. 自然安坐，身体平直，背部不要倚靠物件，也不要弯曲。宽衣松带，务令舒适。***

***2.口中舌搅数遍，微微用口呵出浊气，用鼻微微纳气，动作轻柔，不得有声。或一二遍，或三、五遍不等。这时口中津生，可慢慢咽下。叩齿数遍，舌抵上腭，嘴唇轻闭。两目垂帘，即轻轻闭目，不要用力，如蒙蒙胧胧，似见非见的样子。***

***调息：***

***1. 一呼一吸， 叫做一息。 调整呼吸，使呼吸柔、细、深、长，叫做调息。用心计数，或数息出(呼)，或数息入(吸)，均可。从一数到十、从十数到百，静心默数，勿使散乱。***

***2.数息的作用，是为了屏除杂念，有利入静。如到了入静的境界，即心息相依、杂念不生时，可不必再数，任其自然，保持静坐姿式。时间不限，一般30~60分钟左右，坐久愈妙。***

***收功：徐徐放手足，不要马上起立，活动一下肢体，张目， 即可收功。***

***本功法易学易练，身体强弱不限，年龄老幼皆宜。夏天常练，可收心火下降、肾水上升的效果，能使炎热烦恼，潜消默化，改善体质，预防中暑。练功后， 自觉精力充沛，神清气爽，睡眠安适，食欲增加。长期锻炼，有防病保健、延年益寿的功效。***

***— 70—***

***[General Information]***

***SS号=10387682***