

中暑

徐樹民 著



百病中醫自我療養叢書

趙

R254.2
602



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 2 $\frac{3}{4}$ 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 先兆中暑和轻症中暑 ·····	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 重症中暑 ·····	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

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

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”可说是结了解不解之缘。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

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，酿为霖雨，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，

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“土润溽（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

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，辨证施治。

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“症夏”。小儿症夏，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。症夏，究其实质，可看作是慢性中暑。因此，本书对症夏的辨证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

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，它需要照射到地球上后，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

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，虽然汗流浹背，但由于汗液不是蒸发而是成滴滴下，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。

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

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時候。

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。

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

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

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