

中医防治中暑的方法



科学出版社

59.941
YQ

任欣

中医防治中暑的方法

任 应 秋

科学普及出版社

1958年·北京

本書提要

中暑古时候叫做“暈”(讀 yì)，在祖国医学上，很早就有記載了。本書闡述了中医对中暑的認識，說明人在什么情況下会中暑，中暑时的症狀怎样。并提出了中医在治療和預防中暑方面的一些原理、措施和方剂。

总号：694

中医防治中暑的方法

著 者：任 应 秋
出版者：科 学 普 及 出 版 社
(北京市西直門外那家灣)

北京市書刊出版業營業登記證出字第091号

發行者：新 華 書 局
印刷者：北 京 市 印 刷 一 廠
(北京市西便門東大街乙1号)

开 本：787×1092 吉 印張：16
1958年6月第 1 版 字數：11,600
1958年 6月第 1 次印刷 印數：13,300

統一書号：14051·62

定 价：(9) 9分

目 次

什么叫做中暑	1
为什么会中暑	3
中暑有哪些症狀	5
怎样急救和护理	6
辨症施治	9
怎样預防	10
方藥处理	12

什么叫做中暑

人体驟然遭到暑热的伤害，而發生猝然昏厥等严重症狀的，便叫做中暑。中，讀如“仲”字的音，是“伤害”的意思，与我們常說“击中要害”的中，同一意义。

古时候还不叫做中暑，而單叫一个“喝”字。喝，音讀如“一”，就是被暑热伤害的意思，当时称中暑的患者叫做“喝人”。“淮南子”这本古書里說：“喝者望冷風于秋”，就是說：被暑热伤害了的人，很希望得到像秋天那样涼爽的一陣風。

祖国医学的經典著作——“黃帝內經”里曾說：“炎暑至，民病热中，聾瞶、血溢、渴、喉痹、目赤、善暴死。”这段文字的主要意思即是說：炎熱的夏天到了，人民往往有因高热而中暑的，初則耳聾眼花、充血、口渴、喉里像阻塞住似的，兩眼發赤，繼則突然昏厥假死。这可能是祖国医学对中暑具体症狀的最早文献記載。

到了汉朝張仲景的时候，已經把中暑直接叫做中热了，所以張仲景在他著的“金匱要略”里說：“太陽中热者，喝是也。”这和今天叫做中暑的含义，並沒有兩样。

但是，有个較重要的問題，不能不注意到。即：在祖国医学書籍里，有許多病名相似，或許相同，而病症是截然不同的。即以中暑为例，唐宋以后的医書，往往把中暑病和夏天的感冒，即一般叫的热傷風之类，都叫做中暑、中热、傷暑等名称。如果不分辨清楚，是会犯錯誤的。所以在金朝时候，有位名医叫張潔古，他怕后人对这两种病症辨别不清，特別告訴后

人說：“在高房大屋里避暑热，由于过分貪涼而得的暑病，便叫中暑，这种暑症，属于陰症。是人体被房室里的陰寒之气阻遏住了周身的陽气运行而造成的。如果是在暑天行旅，或者是农人在酷日下劳动而得的暑病，便叫做中热，这种中热，属于陽症，是由于外面的天热，当人体在劳动时，伤害了肺气的原故”。可見張潔古所謂的中暑，就是热伤風，也就是夏季里因貪涼而遭致的感冒，与我們現在所談的中暑，完全是兩回事；他所称的中热，才是我們所說的中暑。

在明朝又有位学識經驗都很丰富的名医張景岳，他把这問題分析得更清楚了，他說：“暑病就是夏天的热病，但是，有的是中暑而病，有的是因暑而致病，中暑病是陽病，因暑而致病的是陰病，兩病好比冰之与炭，有很大的不同，不能不加以分辨。所謂陰暑病，是因为暑热而遭到寒涼的侵襲所造成的。凡是怕热貪涼的人，不避寒氣，或在深堂大厦里，或在当風的樹蔭下，或在乍热乍寒的时候，沒有留意衣服的多少和被盖的厚薄，以致肌表首先遭到了寒邪的侵襲，發生燒热、头痛、惡寒、不出汗、四肢痠疼等症，这就是在夏季受寒而害的陰暑症，这种陰暑症，和一般的伤風感冒，大体上沒有許多的差別。至于陽暑病，是因为在炎熱的天气里，遭到了暑热的侵襲而造成的，即是張仲景所謂的中喝。凡是当着盛暑烈日的时候，或是在長途旅行，或是在田野工作，以致热毒伤損了人体的臟气，發生头痛、煩躁、全身燒热、气喘、口渴、出汗，甚至昏倒了而不能行动，这就是在炎熱里受了热邪的侵襲而害的陽暑症。”

可見張景岳所說的陽暑症，就是張潔古所說的中热、張仲景所說的太陽中热、中喝，远古时候所說的喝，也就是我們今天所說的中暑（一般老百姓又叫做“發痧”）。張景岳所說的陰

暑症，就是張潔古所說的“中暑”，也就是由于貪涼而害的感冒（熱傷風），絕不是今天所說的中暑了

为什么会中暑

人身的細胞和血液僅在一定的體溫範圍以內，才能經營它的正常生活，當低於攝氏 25 度或超過 43 度時就可能發生危險。即使不達到這樣危險的境界，身體也可能受到侵害，這種侵害，一般分做全身和局部兩類。局部的高溫作用，就是火傷；低溫作用，就是凍瘡。全身的高溫作用，就是中暑及日射病；低溫作用，就是凍死。由此便知道中暑是屬於高溫侵害人體而發生的全身病變。

盛夏長途旅行，或在烈日和高溫中工作的人，體溫產生得多而且快，但卻因外界的氣溫太高，以及濕度增大，因而體溫的放散反感到困難，以致體內熱的蓄積越來越多。體內熱蓄積過多了，對於循環系統、呼吸和水分、鹽分的平衡，都要發生影響。由於水分減少，血液變稠，流行不暢，就增加心臟的負擔，脈搏和呼吸都加快，而全身的組織和細胞的營養，却感到不足。又新陳代謝的中間產物（有毒物質），額外增多，超過了血內緩沖作用的範圍，便發生酸中毒。又由於大量排汗，血液里鹽分隨汗排出，就減弱血液含蓄水分的機能。張景岳曾指出中暑是由熱毒傷人臟氣所造成，這是有一定的科學意義的。尤其是早在隋代巢元方著的“諸病源候總論”里便說：“夏日炎熱，人們冒着暑熱在路途上奔跑，暑熱毒氣便破壞了人體內的‘陰氣’和‘陽氣’的關係，因而陰氣阻絕，陽氣壅塞，經脈的道路不能流通了，以致於突然發生昏厥，這就是喝病。”雖然說得比較抽象，但他却明白地指出中暑是由於熱毒妨害了血液這一點，在那樣早的時代里，確是難能可貴的。

同样在烈日或高温下劳动，为什么有的人中暑了，有的人不中暑呢？这又要决定于各个人体質不同的内在情况了。

第一、元气虚弱的人，較容易中暑。人体在寒热悬殊的气候变化中都能适应，就是由于元气强的原故。相反，如果元气衰弱了，便容易遭到或寒或热的不正常气候的侵袭。所以金代名医李东垣說：“暑热是夏令的气候，这种火热般的暑气充滿天地間，人們或因为过分劳动，或因为飢餓，把元气亏乏了，便不能抵御夏令亢热的天气，因而便会受到暑热的伤害而生病，这病無論叫做中暑，或者叫做中热，都是一个道理。假使元气不虛，縱然在天气亢热的环境中劳动着，也不会中暑。”

第二、痰湿重的人，較容易中暑。湿，就是湿气，凡是人体內應該排泄而不排泄，或是应被蒸發而沒有蒸發的水分，都叫做湿气，都能使人致病。这种湿气蓄积久了，便成为痰。在暑热的天气里，由于地面的水不断受到酷热蒸發的关系，热空气中的潮湿亦比較重，外界的暑湿和体内的痰湿兩相接触的机会較多时，便会中暑。所以清初的一位名医喻嘉言說：“体中多湿气的人，最易中暑，是由于暑热的外湿，和人体的內湿兩相感触的原故。”

又明代名医戴思恭說：“暑風症，在夏季里突然昏倒，不省人事，是因为这人先有痰飲（飲仍为水分，水湿的意思），被暑热气侵袭后，便激动了痰飲，塞碍了心窍，因而卒倒不省。”这里所称的暑風，仍是中暑，風字是形容突然昏倒，快速的意义，同时亦是形容昏倒后發作抽搐的形狀。

据此，我們知道了人們之所以遭到中暑，主要是由于人体先有內在的缺点，如元气衰弱、痰湿重、不适当的劳动等，再加上外在过高的暑热，这时人体便不能适应，于是暑邪侵入，經絡不通、陰陽阻絕，即演变成为具体的中暑症候了。

中暑有哪些症狀

由于中暑的場所不同，以及各人體質強弱的差異，所現的症狀也是不一樣的。

平時體質不太強、元氣虛弱的人中了暑，初起時感到眩暈、惡心、身體軟弱、四肢無力、走起路來蹣跚不穩，隨即突然昏倒。昏倒後，臉色遽變蒼白、皮膚濕冷、出汗、甚至昏厥不省人事。這時查他的體溫，口腔溫度一般沒有顯著的改變，肛門的溫度稍高一點，腋下溫度反而低降到攝氏 35—35.5 度之間。脈搏細小，心動微弱，這是屬於衰弱型。

這種衰弱型，主要為陽虛一類性質的症候。如初起便眩暈，是肝陽虛乏的象徵。突然昏倒，臉色蒼白，脈搏細小，心動微弱，體溫低落，是心陽衰竭的象徵。惡心、身體軟弱、四肢無力，是脾陽不振的象徵。皮膚濕冷、出汗，是肺陽不足的象徵。因此這類型的中暑，實屬於陰症、虛症了。

喻嘉言說：“所謂虛，就是陽氣的虛損。由于平素陽氣衰微不振，在相當長的時間，體內呈現着一派陰寒氣象，所以一旦遭到暑邪的侵害，虛體不能抵禦外邪，便致中暑，這就是中暑有虛寒症的原由。”

如體質還好，由于日光的照射過久，或者室內溫度太高而中暑的，一般先見頭痛眩暈，心里感到很郁悶。或者惡心嘔吐、兩眼發花、小便頻數、舌干燥、口渴，跟即昏厥。有的昏厥時間短暫，有的便出現沉重的昏迷。這時體溫急速上升到 40 度，甚至升到 42 度。脈搏洪大，速度很快，肌肉無力，顏面充血，皮膚干熱。呼吸艱深，有時好像打鼾似的。這種叫做中熱型。

中熱型，也就是陽症、實症、熱症，與前面屬於陰症、虛

症的衰弱型，适成反比。如突然头痛眩暈、兩眼發花，这是肝經的陽熱。舌干燥、体温上升、脈搏洪大、速度很快，这是心經的陽熱。郁悶、惡心嘔吐、沉重地昏迷、打鼾、肌肉無力，这是脾經的陽熱。顏面充血、皮膚干熱，这是肺經的陽熱。小便頻數、口渴，这是腎經的陽熱。

張景岳說：“凡是暑熱中人，而有身熱頭痛、煩躁大渴、大汗、脈洪滑、喜冷水、大便干結、小便痛赤等症的，都是屬於陽症，而且是陽中之陽症。”这确是古人經驗之言。

有的人由于在高温下劳动，大量出汗，因为身体水分和鹽分流失过多，發作非常急劇，一开始就發作肌肉痙攣，也就是一般叫的抽筋。瞳孔初时散大，后来又縮極小，脈搏微弱不整，呼吸深淺不勻，这种叫做痙攣型。

痙攣型，是屬於中暑的暑風症。明代名医李挺著的“医学入門”里說：“中暈症，但以手足搖擗为風。搖擗，”也就是手足肌肉痙攣發生的抽搐。这种症候，有的是熱症，有的是痰症。所以戴思恭曾說：“夏月卒倒，不省人事的暑風症，有因火熱盛而中的，有因痰濕盛而中的”。

火熱盛的症狀，已在前面中熱型里介紹了，可參考。至于痰濕盛而起的，喻嘉言介紹得很清楚，他說：“平素体内積蓄了許多痰濕，充滿了全身經絡，一旦遭到盛暑的侵害，痰濕阻塞住氣機，便卒然昏倒，口里不断地流出涎沫来。”可見痰濕重的，便以口流痰涎為主要的征候了。

怎样急救和护理

当發現輕度中暑的时候，也就是說在暑熱氣候里或在高温工作中感到暈眩、耳鳴、四肢乏力、汗出淋漓、劇烈頭痛的時候，就應該馬上停止工作。如在途中，也应即刻停止行動，离

开盛暑或高温的场所，到凉爽的地方去休息一会，这样一般是可以避免中暑的。

如果已经中暑，首先要把病人扶移到通风凉爽的地方，或者移到树阴底下，让他平睡下来，头部稍稍高些，解开衣服，尤其是要把颈部胸部敞开，向着凉风静卧，最好取仰卧式，上半身亦稍微垫高。如果还能喝水，可以给病人饮一些温暖的盐汤、沙糖水、或者蜜糖水，要切忌用冰冷的饮料。汉朝名医张仲景便说过：“凡是因中暑而昏厥的，切莫要给他喝冷水，喝了会死人。”后来许多名医著的書里都有这样的记载，证明古人是有丰富经验的。

张仲景还流传下来一个很有效的急救方法，最便于在农村中使用。方法是：假使在长途上中了暑，一无所有，就把病人抬到阴凉地方，平躺着，解开衣服，急取路上的热稀泥土，在肚脐上做成一个泥圈，叫两三个人来不断地向这脐上泥圈里小便，大概尿的热气已经透进肚脐时，病人便甦醒回来了。”

如果是属于衰弱型的昏厥，还可以采用扭痧或刮痧的办法来振奋他的血液循环。方法是这样的：在病人胸、腹、颈、项、肩、背、手足弯等处，用手指或羹匙之类蘸些香油或菜油（在灯火上烤微热），用手指拮（屈曲中、食二指，把它两个的第二关节合拢来，撮起患者皮肤，又让皮肤从二指滑脱，如此连续地用力操作），或用羹匙刮（用羹匙边缘自上而下地刮病人皮面），使他皮下溢血，出现了许多青紫斑纹时，病人的一切症状都会因此而逐渐轻松。前者叫做扭痧，后者叫做刮痧。

条件具备的场所，如学校、厂矿、机关、合作社、团体等，可经常备置下列藥品，以供急救时的应用。

1. 皂莢一兩，甘草一兩。將皂莢燒灰存性（所謂存性，即是把藥物放在有益的器皿里燃燒到一定的程度，不使洩氣，內

心未盡焦黑，還顯着深黃褐色），甘草亦微微地炒焦，碾成細粉末，用緊密的瓷瓶收藏好，不要稍微洩了藥氣。

2. 來復丹：硝石、硫黃各一兩（共同放在瓷器里，用微微火炒，不斷地用柳條搗拌，火切不可太大），玄精石一兩，五靈脂一兩（用白酒洗淨，去掉砂泥，曬干），青皮、陳皮各二兩，分別研成極細粉末，混合起來貯藏在瓷瓶里。

3. 蘇合香丸：蘇合香油五錢（選白色的，注入安息香膏里），丁香、安息香（另研成細末，用陳年紹酒熬膏，並將砂土去淨）、青木香、白檀香、沉香（另研極細）、藁朮、香附子（炒，去毛）、訶梨勒（煨，用肉）、烏犀角屑（銼極細）、硃砂（另研細，用水飛去砂土）各一兩，薰陸香（另研）、龍腦（另研）各五錢，麝香（另研）七錢五分。以上各藥，除已另研細的藥外，其餘各藥共研成極細粉末，然後共同混合起來，把安息香和白蜂蜜，用細火熬煉，和藥粉末為丸，硃砂可先留一半起來，作丸衣用。丸子可以做成芡實（俗稱鷄頭）般大小，最重不超過一錢，蠟壳固封，瓶貯。

一般的昏厥，取第一方一錢、第二方五分，用溫熱水灌下去，即可發生回甦作用。如嚴重的昏厥，用第二方一錢、第三方一丸，研成細末，用溫熱水灌下，亦能回甦。

還有個最簡便的急救方法，把屋上曬熱的瓦，不斷地在心腹臍下等部熨，冷了又換第二塊瓦。或者用面巾蘸熱水熨亦行。同時用大蒜去皮搗爛，塞入鼻孔；或者用溫熱水將大蒜灌下去，不一會病人便回甦了。

脫水情形嚴重的，有醫療組織的地方，應趕快送去注射適量的生理食鹽水。假使發現中暑者已經氣絕，但心臟還在跳動，要很快地施行人工呼吸法予以搶救。

辨症施治

經過急救和護理，病人已經脫離危險了，便得用辨症施治的方法，進行治療。

治療中暑，有幾個關鍵問題，最要明確：

第一、前面曾經說過了，中暑的人往往是由于元氣先有所損傷。因而無論他是哪一種類型的中暑，在治療時，一定首先要考慮到這一點。即是說在處方的過程中，起碼不能再用耗散元氣一類的藥品。

第二、如前面所介紹的，中暑的人多半都免不掉有濕氣，因而在用清暑藥的同時，一定要斟酌配合除濕藥。尤其天氣愈熱，人們愈是貪吃生冷和清涼的東西，更是增加濕氣的來源。所以喻嘉言著的“醫門法律”一書曾說：“凡治中暑病，不兼治其濕者，醫之過也。”這話是很有道理的。如果是痰重的人，還得要俟先排痰。

第三、中暑既不同於一般所說的傷暑，中暑是由于人體受到酷熱的侵蝕，所以前人的經驗多叫做陽暑症；傷暑多由于貪涼而起，所以前人稱它做陰暑。惟其偏於陽熱，往往因過分的出汗，損傷了人體中的津液，在臨床處理時，無論用什么清暑熱的藥，都應盡量設法補充津液。

益氣、除濕、生津這三個治中暑的關鍵問題是不容忽視的。黨參、黃耆、白朮、大棗、甘草都是益氣藥；茯苓、澤瀉、車前子、茵陳、木瓜都是除濕藥；栝樓、半夏、貝母、前胡、竹茹都是祛痰藥；麥冬、五味子、烏梅、石斛、干葛都是生津藥，都可以供我們在臨床時選擇應用。

既明確了治療中暑症的幾個主要關鍵，便可以从上述的三個類型來處治它。

1. 衰弱型：衰弱型的特征即为气虚，所以尽管他中了暑，温度不高，并不发热。相反，甚至体温还有低落的現象。这时唯一的治疗方法，便应该在补气的基础上清解暑热。人参益气湯、清暑益气湯、参归益元湯、黄耆人参湯这四个方剂都可以选择应用。惟方里的人参，一般都可以重用沙参代，或者用党参代，真是虚极而必要时，还得用真正的人参。虽虚而热盛的，可考虑用益元散。

2. 中热型：这是属于中暑的热症、实证，所以较显著的症狀是：發高热、脈搏洪大，速度很快，顏面充血發赤等。可以适当地选用白虎湯、三黃石膏湯、玉露散、玉泉散等方剂。

3. 痙攣型：即是暑風症。以四肢抽搐为主要特征。应该以增加津液、柔潤熄風为主要治法。如竹叶石膏湯、清营湯、黄连香薷飲、加味生脈散等均可斟酌选用。

以这样的分类选方为基础，再斟酌病人各个特征，如溼盛、痰盛、津伤、气虚等等加減用藥，便比較全面而适合了。

各个方剂的处理，另列書末。

怎样預防

要預防中暑，首先要改善劳动条件。对于高温車間，必須改进生产設備。如在各种工場的爐旁应設置水幕、涼風幕、鏈形幕等各式各样的遮热幕。在工人和放热面之間要設置遮热屏。尤其要注意通風，要使有适当温度（攝氏 15—25 度）的空气，以較大的速度（每秒 2—6 公尺）直接吹到工人身体上。至于風速和温度的衡定，那就要根据实地情况，考虑什么样的風速和温度才能使工作場达到暢适状态，也就是要使工人身上發生很好的感覺。

高温車間的生产工人，一定要着适当的工作服，这工作服

必須是：質輕、多孔、透風、而且容易吸汗的。

在高温下工作，一定要建立飲水制度，那就是用鹽水作飲料（一公斤水中加五克食鹽）。飲用鹽水可以保持人體的正常鹽類代謝，使工人感覺爽快，減輕渴感。

在工作日之半，或每日工作結束後，要實行淋浴。淋浴的水溫應保持攝氏 25—28 度。每次淋浴幾分鐘，便能感到非常舒適。

在陽光下工作應戴草帽，注意保護頭部，穿寬大衣服。在陽光直射下，衣服尤不宜太薄。最好是在工作場用帆布、防水布及其他材料作成遮棚，把它固定在一个活動木框上，以便隨着太陽光綫方向的變換，可以移動木框，遮蔽着整個人體。

夏季體育活動應避免在中午強烈的日光下進行，可在早晨或下午四點鐘以後，運動量不要太大，時間不要過久。

夏季長途旅行，可常服人參清氣丸（方見後），補益元氣，清熱祛暑。

一般人在夏季里都可以選擇下面幾種飲料來吃：

（1）滑石六錢，甘草一錢，燈心草一錢，這是成人的一日量，裝在有蓋的杯子里，開水泡五分鐘即可吃，吃完了再用開水泡，可泡三至四次。吃了精神清爽，小便清利，心里不煩躁。

（2）草豆蔻二錢，香薷四錢，用適量的水，微火煎熬，煎漲後再煎約五分鐘，把藥渣去掉，藥水貯入有蓋杯中，時時喝一口，終一天喝完。吃了胸腹舒暢，不感煩熱，食慾增進。

（3）綠豆湯：即將食用的綠豆熬湯，不拘多少，熬好，適當地加入白沙糖或蜂蜜，即可飲用。

這三種夏季飲料，第一種適宜於容易動熱的人吃，第二種適宜於濕氣重、脾胃弱的人吃，第三種，任何人都可以吃，它

主要是除濕清暑的。

方藥處理

1. 人參益氣湯

藥品：人參一錢二分，黃耆二錢，白芍七分，甘草一錢，五味子三十粒，柴胡六分，升麻五分。

煎服法：水煎服。

主治：暑傷元氣，手足四肢倦怠嗜臥，并現麻木等。

功效：人參、黃耆，大補元氣；甘草、五味子，養陰生津；白芍瀉血熱；柴胡、升麻，清解暑邪。氣補津生，熱去暑消，是这个方子的顯著效用。

2. 清暑益氣湯

藥品：蒼朮一錢半，黃耆、升麻各一錢，人參、白朮、陳皮、神麴、澤瀉各五分，黃柏（酒制）、當歸、青皮、麥門冬、干葛、甘草各三分，五味子九粒。

煎服法：水煎服。

主治：夏季盛暑，濕熱薰蒸，四肢困倦，精神短少，懶于動作，身熱煩渴，小便黃，次數多，大便溏瀉，不思飲食，氣促，出汗等。

功效：黃耆固表；白朮、神麴、甘草，調和中氣；人參、五味子、麥冬，補肺、斂肺、清肺；黃柏、澤瀉，養陰清熱；當歸、干葛，生養胃液；升麻升散暑邪；蒼朮、青皮、陳皮，降濁除濕。綜合全方的唯一效用，專在固表斂肺，養陰除濕，清散暑熱。

3. 參歸益元湯

藥品：當歸、白芍、熟地、白茯苓、麥門冬各一錢，陳皮、知母、黃柏（三藥并用酒炒）各七分，人參五分，甘草三

分，五味子十粒，大棗一枚，粳米一小撮。

煎服法：水煎服。

主治：中暑头眩眼花，腿痠脚弱，五心煩热，口苦舌干，精神困倦，好睡，飲食减少，脈搏快而無力。

功效：当归、白芍、熟地，补血；白茯苓、人參、大棗，补气；甘草、粳米，和脾；麦門冬、五味子，养肺；陈皮、知母、黄柏，除湿清热。本方的主要作用为在陰陽兩补的基础上除湿清热。

4. 黄耆人參湯

藥品：黄耆一錢（如汗出过多的可加倍用），陈皮、人參、白朮各五分，蒼朮五分（如無汗可加倍用），甘草（炙）、当归身（酒洗焙）、麦門冬各二分，黄柏（酒洗）、神麴（炒）各三分，升麻六分，五味子九粒。

煎服法：水煎服。

主治：清暑热，和脾胃。

功效：黄耆、人參，固表补气；白朮、甘草、神麴，和脾胃；当归身，和血；麦門冬、五味子，益陰；陈皮、蒼朮、黄柏，除湿瀉热；升麻，升清散暑。本方为补剂中的和剂。

5. 益元散

藥品：滑石六兩，甘草（炙）六錢，辰砂三錢。

煎服法：研为極細粉末，每服三錢，用古井新汲水調下。

主治：暑伤元气，表里俱热，面赤气粗，煩渴引飲，小便短赤。

功效：滑石甘寒，能蕩滌热邪，从小便排泄；甘草止渴生津；辰砂安神鎮心。凡是元气被暑热损伤，既不能用人參、黄耆补气，使暑邪益甚；又不能用黄芩、黄连清热，使元气更伤的时候，便得用这个方子来清暑热、益元气。