

中暑之中醫防治◎臺北醫學大學・附設醫院傳統醫學科醫師 陳玉娟

今年冬天一直是溼冷的天氣，但是一旦放晴都有25度以上的高溫，日夜溫差幾乎都大於十度，對於這樣的變化，身體不易調適，中暑及臨床蕁麻疹的病患相對的比往年增多。

中暑主要是因為體虛感受暑熱後身體的體溫調節失常，盡量讓病患休息，保持環境舒適涼爽，輸液補充或使用普拿疼類鎮痛解熱從神經中樞降溫。

早在東漢張仲景時代就對中暑有充分的描述跟處置，除了分證型看是陰證、陽證分別有生脈散、清暑益氣湯、白虎湯、竹葉石膏湯等治療以外，還有提出“刮痧”的外治法，迅速協助身體末梢血管擴張，協助散熱。刮痧雖然簡便，但是必須注意使用平滑的器具，千萬不要銅板拿起來就刮；另外要選用適當的潤滑油膏；最後是刮的時候要順同一方向刮，不要在患處來回刮，不然很容易受傷。

傳統醫學科針對時令推出益氣消暑的湯包，以香薷飲及清暑益氣湯加減，針對氣溫變化劇烈，體溫調節不佳的病人，臨床上產生頭暈重、嘔心、食慾減退、倦怠症狀的民眾，不論考生、上班族或勞力工作者，都可以利用湯包補充元氣、消暑解渴。（臺北醫學大學・附設醫院傳統醫學科醫師 陳玉娟 第146期）

臺北醫學大學・附設醫院傳統醫學科醫師 陳玉娟

學歷：

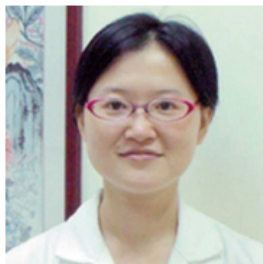
- 中國醫藥大學學士後中醫學系畢業

經歷：

- 彰化秀傳紀念醫院住院醫師

專長：

過敏體質調理、產後調理、更年期障礙、不孕症、睡眠障礙、經期調理、減重、中醫美容



門診：週一下午夜間、週二上午、週三下午、週四上午、週五夜間、週六上午