

# 中暑能否用藿香正气丸？先学会分辨阳暑和阴暑

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 何桂花 宋莉萍

三伏天至，阳光暴晒，在户外活动的人要预防中暑，许多人第一时间就想起了藿香正气水。广东省中医院脾胃病学科学带头人黄穗平教授提醒，不是所有中暑都可以用藿香正气水，用不对症可能适得其反，使用前要先分清是阳暑还是阴暑。

## 户外高热脱水，阳暑不宜用

很多人对什么情况下使用藿香正气水有误解。黄穗平提醒，在中医理论中，中暑还分为阴暑与阳暑。藿香正气制剂的组方中，很多成分是温热型、祛寒湿的，整体组方药性偏温，因此它是治疗阴暑而非治疗阳暑的药物。目前大多数人所说的中暑，是属于在高温高热下出汗过多而引起的中暑，此类型为阳暑，因此并不适宜服用藿香正气类药物，否则反而会加重病情。同时，对于外感风热导致的咽喉肿痛等症也不适合使用。

## 夏天贪凉饮冷，阴暑可用

藿香正气水在什么情况下使用？黄穗平表示，最常见的夏日贪凉喜冷，反复出入空调房温差过大，或进食过多冷饮所伤，而出现的阴暑证，便可用藿香正气水来解暑化湿。所谓“阴暑者，因暑而受寒者也。”阴暑是由于夏天不恰当地

贪凉饮冷，寒邪侵袭人体肌表或内脏而发生的疾病，因在暑天受寒，故名阴暑。尤其是老人、儿童、体弱及患有宿疾之人，常因抵抗力差，不耐寒热而易发。

阴暑的症状与受凉外感相关，常表现为神疲倦怠、发热恶寒、无汗、身重酸痛，还有因着凉导致腹痛腹泻、关节疼痛。藿香正气水的功效为解表化湿、理气和中，因此，对于外感风寒、内伤湿冷等引起的头痛、胸闷恶心、发热无汗等阴暑症状，比较适用。

## tips：喝了藿香正气水不能开车？

藿香正气丸、藿香正气液、藿香正气水，有何分别？黄穗平表示，这三种都属于方剂藿香正气散的中成药名称，都是治疗暑湿的药物，对于阳暑，都不适合使用。但具体而言，它们也有着剂型不同、药效发挥时间不同的区别。

藿香正气丸是药丸剂型，方便携带，药效发挥趋于平稳；而藿香正气水则在藿香正气丸的基础上添加了乙醇成分，可以帮助其更快发挥药效。也因此，对于高温脱水的“阳暑”的人，会因酒精成分加重脱水，而令病情加重。对于开车人士，尽管藿香正气水中的酒精含量未必会构成酒驾，但也更建议选择不含酒精的藿香正气丸。

# 烈日当头，谨防中暑

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳 刘剑英

近日，烈日炎炎，最高气温已达35℃，预计未来三天广州市高温预警信号将持续生效。每年因高温天气而中暑的事件时有发生，特别是老年人、儿童、孕妇、体弱者以及呼吸系统等、心脑血管等疾病的患者应避免在午间高温时段外出；在户外工作的人员，及时补充水分，并且做好防暑降温的措施。



图/视觉中国

## 紧急降温，少量多次补充水分

患者迅速搬入阴凉通风处，或转入室22℃-25℃的空调房内。解开衣服，抬高双脚，以增加脑部血液供应，同时促进散热降温。

吴焱风介绍，如果患者意识清醒，可以少量多次地饮用淡盐水或者温水。如果已经昏迷，不要强行喂水，以免引起呕吐窒息。如果有条件可以用冷水喷淋全身，或

把身体浸于凉水盆中。可以用冰袋交替局部冷敷腋窝、额头、腹股沟，注意冰袋用薄布料包裹，避免直接接触皮肤。每个部位冷敷时间不超过半小时。当体温降至38℃以下时，要停止冰敷和浸泡凉水，以防虚脱。如出现高烧、昏迷、抽搐等情况，立即拨打急救电话，尽快到医院接受治疗。

## 夏日避免高温时段出行

老年人、儿童、慢性疾病患者、从事户外工作人员、户外运动人员均是中暑的高危人群。此外，在高温环境下工作，睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等都是中暑常见的病因。

因此，炎炎夏日，降温防暑很重要。广东省妇幼保健院急诊科主管护师潘惠仪建议，夏日避免高温时段出行或高温下高强度体力劳动。如需在高温下工作时注意及时补充水分。当感觉到心跳加速、胸闷气促、头晕时，应立即停止一切活动，迅速到阴凉通风处休息。

“身边常备防暑降温的饮料或者药品(藿香正气水、风油精等)，可以补充绿豆汤、冬瓜汤、苦瓜汤、金银花水、竹叶水等，另外，出门穿戴应注意隔热防晒、通风透气，可以选择轻薄、宽松的衣物，最好携带帽子、遮阳伞、太阳镜等。

在室内时，要保持通风，可借助在地上洒水，使用电风扇、空调来降温，但空调温度不宜过低。老年人不要为了节约电费或者体弱多病怕受风寒，而穿长衣长裤待在家中，导致室内中暑。



图/视觉中国

## 防暑必备饮料和毛巾

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超建议，外出活动随身备两样东西——西洋参水和两条毛巾。“西洋参水有助补充体力和体液，并有助消暑。在夏季容易出汗的人群，用干毛巾垫背或出汗后及时更衣，切忌一出汗就马上进入空调房，否则很容易导致风寒入侵，这是引起暑湿感冒的重要原因。擦干汗后，尤其是用干毛巾擦背擦腋窝，有助调动阳气，固摄汗液，调动机体免疫力。

同时，专家还建议，天气酷热，夜间一定要早睡，这样才有助潜敛阴气，阴气足才能固护阳气，不至于在烈日下活动后出现头晕、乏力、出汗不止等情况。中医有粥浆养胃之说，尤其是感冒时，更主张多吃粥，有助发汗驱寒。黄汉超主任建议，夏季早餐吃粥，尤其是用生姜煮的蔬菜粥，例如菜心粥、生菜粥等，一来能够补充体液，二来有助于驱散夜间空调带来的寒湿。

# 荔枝甜品，益肺健脾养胃！

文/羊城晚报记者陈辉 通讯员 刘庆钧



今日 养生方

小暑将至，广东天气闷热，不少人感觉胃口不佳，吃什么都没有胃口？广州中医药大学第一附属医院治未病科陈瑞芳主任中医师给大家推荐一款冰爽荔枝西米露，益肺健脾养胃。

## 【冰爽荔枝西米露】

材料：西米、牛奶、荔枝适量。做法：先将西米放进煮沸的水里，煮到西米半透明，把西米和热水隔开，然后再煮一锅沸水，把刚才煮到半透明隔好水的西米再放到沸水里煮，一直煮到全部透明，把沸水倒去。再煮一小锅牛奶，放少许糖，也可用椰汁代替牛奶。把牛奶倒进西米里一起煮，把煮好的西米牛奶放进冰箱，直到冰凉。最后把剥好皮的荔枝放到西米露里。

具有补肺气，健脾胃的功效。现代医学认为，西米中富含B族维生素，有较好的滋养皮肤作用，可以起到保持肌肤弹性，延缓皮肤衰老和缓解疲劳的作用。西米与牛奶合用，有补虚损，益脾胃及安神之功效。

荔枝是岭南佳果，有止呃逆及止泻作用，是顽固性呃逆及五更泻者的食疗佳品，同时有开胃健脾，促进食欲之功效。但因性热，多食易上火。



文/梁骏 廖小龙



▲梁骏(广东省人民医院老年重症医学科主治医师、内科学硕士研究生)



▲廖小龙(广东省人民医院老年重症医学科副主任医师、医学博士)

# 肥胖的自我评估与管理

## ——从亚健康到疾病，如何正确面对肥胖

“上医治未病”是祖先对健康管理的真知灼见，在日常生活中，如何加强自我健康评估和管理？体重是人体健康的重要指标之一，对体重的自我评估和管理是维持人体健康很重要的措施。对超重和肥胖应做到早筛查、早评估、早干预，预防疾病发生，保持良好的身体状态及生活质量。

## 肥胖危害多

随着人们饮食方案改变、缺乏运动等不良生活习惯，我国超重和肥胖人口越来越多。截至2020年底，我国超重人数已逾3亿，成年居民超重和肥胖率超过50%。

超重和肥胖对人体健康有极大影响，可诱发多种并发症，如心血管系统(高血压、冠心病)、呼吸系统(阻塞性睡眠呼吸暂停)、内分泌与代谢系统(糖尿病、高血

脂)、肌肉骨骼系统(骨关节炎、痛风、骨质疏松)、生殖系统(女性多囊卵巢综合征、男性多有阳痿不育、无睾症)等各种系统的疾病。

超重和肥胖患者往往是平时缺乏健康管理，体重增加未引起足够重视。近年来因肥胖相关严重并发症转ICU抢救的病例屡见不鲜。我们ICU就曾收治过一位26岁的小伙子，身高190cm，体重

175kg，因过度肥胖导致心肺功能衰竭，经17天抢救治疗才脱离生命危险；另一位28岁的小伙子，长期熬夜、喝酒、暴饮暴食，因肥胖、高脂血症导致急性重症胰腺炎，需要在ICU行血液透析等抢救才转危为安。可见，如果不能及时进行自我评估和管理，有可能从亚健康状态(超重)进展为疾病状态(肥胖)，甚至出现严重并发症，威胁到生命安全。

## 重视自我评估和筛查

身高(m)的平方。当体重指数≥24kg/m<sup>2</sup>即为超重，体重指数≥28kg/m<sup>2</sup>即为肥胖。

男性腰围≥85cm、女性腰围≥80cm即为中心型肥胖前期；男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm

即可诊断中心型肥胖。

建议成年人每年用BMI、腰围测量法筛查1次。肥胖及超重患者应进行糖尿病筛查，且至少每半年检测1次血压和血脂，定期至医院检查有无相关并发症。

## 肥胖可管理

超重/肥胖的管理首要是减重，通过减重可以预防和治疗肥胖相关性并发症，改善患者的健康状况。当肥胖症患者体重减轻5%~15%，可显著改善高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病等并发症，降低糖尿病和心血管并发症的发病率。

减重的方式有饮食调节、运动锻炼、行为方式干预、药物治疗、手术治疗等。

1、饮食调节 饮食调节是超重/肥胖患者减重的重要措施，包括以下内容：

- (1) 饮食结构：以低能量、低脂肪、适量蛋白质、含复杂糖类(如谷类)为基本原则，其中三大营养素蛋白质、碳水化合物和脂肪提供的能量比应分别占总能量的15%~20%、50%~55%和30%以下。在有限的脂肪摄入量中，尽量保证必需脂肪酸的摄入。同时应保证丰富的维生素、矿物质和膳食纤维摄入，推荐每日膳食纤维摄入量达到14g/1000kcal。
- (2) 每日摄入热量：在膳食营养平衡的基础上应减少每日摄入的总热量，可由专业医师制定热量摄入方案。
- (3) 烹饪方式：尽量采用蒸、煮、炖的烹调方法，避免煎、炸、烤等烹调方法。
- (4) 避免加餐(夜宵)，尽量不饮用含糖饮料。
- (5) 应控制食盐摄入量，每日摄入量<6g为宜。
- (6) 戒烟、限酒：女性一天饮酒的酒精量<15g(15g酒精相当于350ml啤酒、150ml葡萄酒或45ml蒸馏酒)，男性<25g，每周饮酒不超过2次。

## 2、运动锻炼

运动锻炼是减重治疗中不可或缺的一部分。长期规律运动有利于减轻腹型肥胖，控制血压，进而降低心血管疾病风险。运动时应注意：

- (1) 运动治疗应在医师指导下进行，运动前需进行评估。运动项目选择应结合个人的兴趣爱好，并与年龄、身体承受能力、存在的合并症相适应。
- (2) 运动量和强度应逐渐递增，最终达到每周运动150分钟以上，每周运动3~5天。
- (3) 建议中等强度的运动，包括快走、打太极拳、骑车、乒乓球、羽毛球和高尔夫球等。如无禁忌证，建议每周进行2~3次抗阻运动(两次锻炼间隔≥48小时)，锻炼肌肉力量和耐力。
- (4) 锻炼部位应包括上肢、下肢、躯干等主要肌肉群，训练强度为中等。
- (5) 抗阻运动和有氧运动联合进行可获得更大程度的代谢改善。
- (6) 培养活跃的生活方式，如增加日常身体活动，减少静坐

## 3、行为方式干预

在进行饮食调节和运动锻炼的过程中，患者往往很难按既定的计划坚持下去，这时需通过行为方式干预，增加治疗依从性，方式包括自我管理、目标设定、教育和解决问题的策略、心理评估、咨询和治疗，认知调整等。

行为干预可通过包含营养师、护士、体育运动训练员或教练、心理咨询师等在内的多学科团队有效地落实。

## 4、药物治疗

超重者如果食欲旺盛、每餐进食量较多，或合并高血压、高血脂、脂肪肝、脂肪肝病、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等并发症，可考虑使用药物减重；肥胖者无论有无并发症，若经过3个月的单纯饮食调节和运动锻炼，仍不能减重5%，也应考虑使用药物减重。但使用药物减重需经专科医师诊断评估后正规用药。

## 5、手术治疗

经生活方式干预和药物治疗均不能很好控制体重的严重肥胖患者，或出现与肥胖相关的代谢紊乱综合征，如2型糖尿病、心血管疾病、脂肪肝、脂代谢紊乱、睡眠呼吸暂停综合征等，且预测减重有效，可考虑手术治疗。

# 夏季发生的感冒就是热感冒？分清楚了才能对症下药

文/羊城晚报记者 刘献宇 通讯员 王威

不少人疑惑，是否夏季发生的感冒就是热感冒？且这么多“热”感冒，如风热感冒、暑热感冒究竟如何辨别？加之现阶段流行性感冒(流感)又在南方各省大肆横行，上述感冒类型与流感又有什么区别？羊城晚报记者就感冒相关的常见问题采访了广州医科大学附属医院第五医院呼吸内科专家易高教授。

羊城晚报：夏季发生的感冒就是热感冒吗？怎么治疗？

易高：我们说的热感冒(风热感冒)、冷感冒(风寒感冒)、暑热感冒等都是从中医角度的分类说法，以不同临床症状作为主要区别。

夏天可能因为淋雨、过度使用空调等受凉，一般认为是风寒感冒，此时会出现流涕、畏寒等症状，可用辛温解表、发散风寒功效的感冒药治疗；风热感冒一般有流

涕、咳嗽、咽喉肿痛等症状，用辛凉解表、清热解毒功效的感冒药；而暑热感冒主要在湿气较重、气温较高的时候发生，常表现为发热、鼻塞、胸闷，食欲不佳、舌苔厚腻等，可选择清暑热、祛湿解表功效的药物。用药之前需咨询医生，辨证医治。

羊城晚报：冷、热感冒等属于普通感冒还是流感？

易高：流行病学资料显示80%~90%的感冒是病毒引起的，其中，病毒性感冒又再细分为普通感冒和流感。

而热、冷感冒等一般可看作是普通感冒中的常见证型，因此也就包含上述提及的相关症状。西医一般是对症治疗，但同时考虑到诸如鼻咽喉炎、扁桃体炎等慢性呼吸道疾病的患者也容易“中招”普通感冒，因此需在医生指导下用药，避免病情加重。

流感？若去医院就诊挂什么科？

易高：普通感冒多是“局部”的呼吸道症状，如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛等，无发热或只有轻度发热；流感多是“全身”症状重，通常是发高烧(≥39℃)，全身酸痛、乏力明显，呼吸道症状相对较轻。

目前来说，普通感冒一般挂医院的“呼吸内科”；流感则因其有明显的发高烧症状，加之如今处于防疫特殊阶段，应第一时间去医院的“发热门诊”就诊。在发热门诊不仅会筛查新冠，也会筛查流感病毒引起的发热。

此外，绝大多数普通感冒治疗没有专用特效药，以对症治疗、缓解感冒症状为主。流感则可以注射相应的疫苗，在治疗早期，往往还会采用奥司他韦这一神经氨酸酶的特异性抑制剂进行治疗，需要在医生指导下服用。

中科破壁灵芝孢子粉胶囊 20元认购计划
关爱市民健康，“中科破壁灵芝孢子粉胶囊20元认购计划”真情起航。
符合条件的市民以20元的价格获得总价值960元的中科破壁灵芝孢子粉胶囊2瓶。务必电话预约，否则无效！(领取条件：年满50岁及以上的人士)
预约电话 (020) 66361616
适宜人群：免疫力低下者 不适宜人群：无 保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病
1. 广州中科健康服务中心地址：广州市越秀区东风东路850号锦城大厦16楼；
2. 先烈中店地址：越秀区先烈中路81号洪都大厦一楼中科灵芝(省科学院对面，广发银行隔壁)；
3. 靖海路店地址：越秀区靖海路25号中科灵芝(广医一院住院部3号门对面)；
4. 百灵店地址：越秀区百灵路102号首层中科灵芝(广州市第一人民医院门诊部斜对面)。