

你中暑了嗎？

文：中醫內科 黃滢瑩醫師

俗話說：夏日炎炎正好眠。可是王伯伯一點都不好睡，自從周末爬山回來，整個人覺得身體好熱，非常口渴，且莫名感到心煩，頭又暈又痛的，還滿臉通紅，整件衣服都被汗浸溼。

家人帶他就診中醫，原來王伯伯是中暑了！因為暑病屬於火熱之邪氣，所以導致身體發熱、心煩不安的症狀，且因為暑熱向上蒸騰，常出現頭痛、面紅、面熱的表現。王伯伯按中醫指示服用清氣瀉熱、益氣生津的方藥後，整個人才恢復清爽。

除了一般的中暑之外，在炎熱夏天進出冷氣房，或是吃了大量的生冷瓜果或冰飲，也會導致”暑兼寒濕”的症候，例如：頭痛、身熱、筋骨感到緊繃、胸悶、腹脹、食欲減退…等，這時候需要同時解暑又散寒，才能緩解上述冷熱不調的症狀。

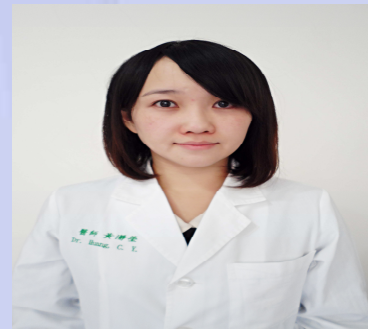
民間將西瓜稱為”天生白虎湯”，有滌暑解渴功效，但需適量食用，若在夏月大吃冰涼西瓜，反而會導致寒氣、濕氣留在體內，阻礙身體散熱途徑。若身體出現上述症狀，還是要盡快就診中醫，以免暑熱久羈，耗氣又傷津！

中醫內科醫師

黃滢瑩 醫師

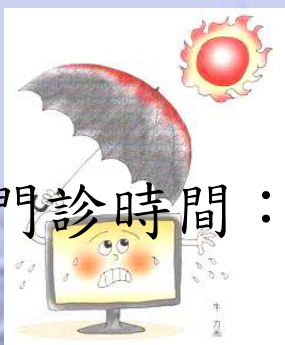
學經歷：

台北醫學大學藥學士
中國醫藥大學中醫學士
中國醫藥大學附設醫院 中醫內科主治醫師
中國醫藥大學附設醫院 東區分院主治醫師



專 長：

內分泌新陳代謝疾患：糖尿病及相關併發症、甲狀腺異常、代謝症候群、肥胖等。腸胃道疾患：消化性潰瘍、胃食道逆流、大腸激躁症、便秘、腹瀉、消化不良等



門診時間：星期一下午 203 診、星期四下午 202 診
歡迎民眾預約掛號