



# 五大信号预示“湿气重”

都说：“千寒易除，一湿难去。湿气黏浊，如油入面。”中医认为，湿是六大致病因素之一，湿与寒在一起，称为湿寒；与热在一起，被称为湿热；与风在一起，被称为风湿；与暑在一起，被称为暑湿。湿邪如不去除，可使病情迁延难愈，如何知道自己体内是否有湿气，可从以下五大信号判断。

**信号一 舌苔厚腻** 如果发现自己舌苔很厚腻，或者舌体胖大，舌头边缘有明显齿痕的话，那就基本可以确定体内有湿，这就是中医的舌诊。如果还伴有面色晦暗且发黄，早晨起床时眼皮浮肿，或眼袋明显，这些信号说明体内的湿气较重。

**信号二 大便不成形** 正常的大便是软硬适中的条形，如果大便像熟得过度的香蕉一样外形软烂、黏腻，不成形，粘在马桶上不易被冲走，这也说明你的体内有湿，消化吸收功能

异常。

**信号三 食欲差** 如果到了该吃饭的时候，没有饥饿的感觉，吃一点东西就感觉胃里胀胀的，在吃饭过程中还有隐隐的恶心感。这种现象也是脾胃功能较弱，体内湿气过重的表现之一，且这种现象更容易出现在夏季。

**信号四 小腿肚发酸** 湿气重的人起床后会感觉小腿肚发酸、发沉，还可能在短期内体重明显增加，而且表现为虚胖的体征，更严重的人会出现下肢水肿等问题。

**信号五 精神状态差** 湿气重的人常常会有胸闷的感觉，想长呼一口气才舒服，身体特别疲乏，懒得活动，有头昏脑涨之感，易困倦，记忆力减退。其实这一点不难解释，古人说“脾气一虚，肺气先绝”，说明脾气虚到一定程度，肺金失养，就容易出现精神状态不佳的表现。

李艳鸣

## 岐黄传奇

### 贵妃腹胀久不愈 道士山楂除病根

□河南 尚学瑞

唐天宝年间，唐玄宗的宠妃杨玉环患了腹胀病，出现脘腹胀满、不思饮食、大便泄泻等症状，见贵妃整日蹙眉叹息，唐玄宗很着急，御医虽为皇妃诊治，但无奈名贵药用了不少，就是不见疗效。唐玄宗只得张榜招名医。

一天，有位道士路过皇宫看到皇榜，表示可以为贵妃治病。道士入宫仔细为贵妃诊脉后，写下一处方：“棠棣子十枚，红糖半两，熬汁饮服，日三次。”随后便不辞而别。唐玄宗虽将信将疑，但此刻又没有更好的办法，只得命御医照方遣药。谁知，杨贵妃按此方服药不到半月，病状果然好了。

棠棣子，即山楂，是消食良药，对伤食积滞引起的脘腹胀满、噎气吞酸、腹痛便溏等症有显著疗效。原来，杨贵妃为使肌肤细嫩光滑，以讨唐玄宗欢心，经常食用一道叫做“阿胶羹”的药膳，因阿胶药性滋腻，久食定会导致腹胀、纳差，所以，道士诊治后，明白了贵妃的病根所在，故予“山楂、红糖熬汁饮服”，起到了很好的消食化积作用。

相关链接

## 如何祛除体内湿气？

**食疗选薏米** 薏米，中医称薏苡仁，又名薏珠子、回回米等，属于谷类食物，既有食用价值，又有药物价值。中医认为，薏米味甘、淡，性微寒，具有利水渗湿、健脾止泻、清热排脓、除痹的功效，临床上常用于治疗水肿、小便不利之症，与赤小豆（红豆）搭配食用，效果更好。

**拔罐很有效** 拔罐是中医传统的治疗方法之一，可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功效，能有效祛除体内湿邪，而且操作相对比较方便，在家中就可完成。

## 中药“四豆蔻”

以“豆蔻”为名的中药有4味，即白豆蔻、草豆蔻、红豆蔻和肉豆蔻，四药均富含挥发油，具芳香之气，性温而作用于中焦。因其名称相近，功用类似，故常被混淆，现分别介绍如下。

**白豆蔻** 又名圆豆蔻、白蔻仁，始载于《本草拾遗》，为姜科多年生草本植物白豆蔻或爪哇白豆蔻的干燥成熟果实，其性味辛温，入肺、脾、胃经，有化湿温中、行气止呕之功，尤以“温化”见长，常用于治疗湿阻脾胃、湿阻气滞或脾胃虚寒之胸脘胀满、不思饮食、反胃呕吐、舌苔浊腻等症。

**草豆蔻** 始载于《雷公炮炙论》，为姜科多年生草本植物草豆蔻的干燥近成熟种子，性味、归经同白豆蔻，

具健脾燥湿、温中行气之功，以“温燥”见长，主要用于治疗寒湿阻滞脾胃或脾胃虚弱所致的胸脘满闷、呕逆、腹泻腹痛等症。

**红豆蔻** 始载于《开宝本草》，为姜科植物大高良姜的干燥成熟果实，外表呈红棕色，性味辛热，有温中散寒、醒脾解酒之功，以“温里”见长，常用于治疗脘腹冷痛以及饮酒过多所致的呕吐等症。

**肉豆蔻** 又名玉果、肉果等，始载于《药性论》，为肉豆蔻科常绿高



千家药方

## 治咽痒干咳方

防风6克，桔梗、僵蚕各9克，红花、荆芥、薄荷、甘草各3克。水煎餐后服，每日1剂，10剂为1疗程，连服3天，症状可缓解，10天可治愈，主治咽痒、干咳、无痰。

## 治皮肤瘙痒方

冬季气候寒冷干燥，皮脂分泌减少，容易引起皮肤干燥、瘙痒。可取榴莲皮500克，加水煎煮30分钟，待水温稍凉后擦洗皮肤10-20分钟，每晚1次，连洗7天，皮肤瘙痒症就可明显减轻。

## 利尿失禁验方

取泽泻、菟丝子、桑螵蛸各15克，茯苓20克，五味子、熟附子、补骨脂、覆盆子、益智仁、山萸肉各10克。水煎2次，混合两次药液，早、晚各服1次，每日1剂，用药5-10剂即可愈。

胡佑志 献方

## 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。



大乔木肉豆蔻的成熟种仁，性味辛温，入脾胃、大肠经，有温中行气、涩肠止泻之功，以“温涩”见长，常用于治疗脾胃虚寒气滞或脾（肾）阳虚所致的久泻、五更泻、脘腹胀痛、食少呕吐等症。

山东省淄博市中医院  
主任医师 曹元成

## 全国皮肤顽癣免费康复工程全面启动

——★30年的皮肤顽癣——走向健康——

**最新消息：**为帮助众多皮肤顽癣患者早日脱离病魔，大型公益活动正式启动，活动由慈善会出资500万元作为补贴在全国开展免费救助活动，从即日起延迟到12月30日前5000名报名患者享受免费领取（只需缴纳成本费、物流费等相关费用）。**科研背景：**聚集国内外各大媒体报道，对皮肤顽癣发病机理和人体遗传基因与气候、环境等原因将传统中医理论和现代高科技相结合以【内清脏毒、外疗肌肤】为病理，成功研制出治疗无毒副作用的纯中药制剂【益肤净癣丹】经国家药监局批准为国药准字，让皮肤顽癣患者康复不再是梦。

**该药通过全国各大医院10万多例患者临床验证具有以下特点：**1、能明显提高机体免疫力，从而提高自身抗病能力，抑制复发；2、内清脏毒，外疗肌肤，直达病灶，体内净血排毒药效直接作用于肝脏及血液中，促进血液通畅；

3、药力强劲，疗效确切，能迅速杀灭表层病菌原体，捣毁病菌繁殖的环境；4、可使皮损部位色素沉着减退，减少了服用其它药不能消除表面残留病毒从而引起复发的根源，这是以往其它任何药物达不到的效果；5、不需忌口，保证健康体质，在享受生活中达到康复。**无论患者病史长短，病情多重，服用7-15天均可见明显疗效，一般3疗程均可达到康复停药。**

**◆郑重承诺：**为确保患者的利益，凡服用我院药品的患者都发放会员卡实行会员制治疗，每卡一号，全程保障您的治疗效果，免去患者的后顾之忧。**免费领取热线：010-51297588**

010-51297599

联系人：张教授 李教授 胡教授 冯教授  
详情请登陆：[www.npx2003.net](http://www.npx2003.net)  
诊疗地址：北京市丰台区育菲园甲4号

## 最后300本！最后300本！最后300本！ 大国医·胡维勤保健书籍免费赠送

——前100名额外赠送一本健康杂志 数量有限——

**温馨提醒**本报读者，如果您或您的家人有：心脑血管病、肠胃病、失眠多梦、风湿骨病、前列腺疾病、慢性疲劳综合症、便秘、神经衰弱、偏头痛、颈肩腰腿麻木、脱发、白发、糖尿病、更年期综合症、体质虚弱、免疫力低下、健忘、老年脑萎缩方面的困扰，或者想了解中医抗衰老、延年益寿方面的内容，不妨领取一本有胡维勤编写的《揭秘百岁老人》。

**■作者档案：**胡维勤，中华国医，80岁，曾为多位领导人担任医疗保健工作，具有丰富的保健经验。1995年，他被评为“有贡献的医学科学家”，享受特殊津贴。

中华医学会主任李焜明教授认为：该书是多年来为数不多御医向读者专业介绍如何在不上医院、不看医生的情况下，让您消除疾病、延长寿命的健康书籍，有很强的实用性：多数读者通过书中方法

即可自己对照治疗疾病，而且书中还首次公布多种抗衰老方法，对帮助中老年人延缓衰老具有深远意义。

**读过该书的读者评价说：**“同样是心脑血管病，别人大把大把吃药，我看了《揭秘百岁老人》不到一个月，血压降了，头不晕了，淤堵的血管通了，连老中医都感觉到震惊了”。

“同样是肾虚尿频前列腺，别人还在吃药，我读了胡教授的书后，一天好一点，半个月后竟然不尿急，不起夜，身体焕发第二春！”

**郑重声明：**本次赠书纯属公益，不收取任何费用，如有收费，欢迎举报。ISBN:978-7-80702-602-0  
领书热线：400-703-1333(仅剩300本赠完为止)

