



# 千寒易除

# 一湿难去

## 湿气有“外湿”与“内湿”之分

近期,我国多个省市发生了严重的洪涝灾害,洪涝过后,各地多处积水,空气湿度很大,属于中医“六淫”(风、寒、暑、湿、燥、火)之一的“湿邪”泛滥的时期,需要引起重视。

中医的“湿”是对一种病理性质的抽象概括,有“外湿”与“内湿”之分。人体处在湿气较重的环境中,与水湿过度接触,很容易导致湿邪内侵而发病,此为“外湿”。而“内湿”的产生则相对复杂一些。中医认为,人体的水液是在阳气的推动下正常运行的,其中,肺是水之上源,胃是水谷之海,脾是水湿运化的枢纽和动力,三焦是水液的通道,肾、膀胱是水液的排泄系统。如果上述任何一个环节出现问题,都有可能使体内水液运行失常,使水湿泛滥或积聚,并进一步影响脏腑、经络之气的运行而发病。

## 湿气致病有哪些表现?

不管是内湿还是外湿,都具有重浊、黏滞、易伤人体阳气的特性,因此在症状表现上比较接近。《黄帝内经》中说“因于湿,首如裹”,意思是说,湿邪上扰可以使头昏沉、不清醒,如同被什么东西包裹住一样,甚至面部浮肿。另外,还可出现不思饮食、腹胀、口中粘腻、恶心呕吐、大便粘滞不爽、小便浑浊或淋漓不尽、女性白带粘稠腥秽、腰背四肢酸胀疼痛、水肿、沉

重、屈伸不利、四肢乏力、嗜睡、畏冷等不适。

需要强调的是,湿邪很少单独为病,而是常常与其他致病因素“狼狈为奸”,因此又有“寒湿、湿热、暑湿、风湿”之分。判断体内是否有湿气,偏寒还是偏热的最好办法就是看舌苔:晨起漱口后,在自然光线下,如舌苔白腻,则多为单纯水湿或偏寒湿,若舌苔黄腻,则多偏湿热。

## 体内有湿气如何调理?

中医有句话叫“千寒易除,一湿难去”,这是因为湿性黏滞,容易与其他病邪相互作用,使病情复杂,迁延难愈。中医祛湿有健脾渗湿、温阳化湿、清热燥湿、淡渗利湿、祛风胜湿等多种方法,且有许多祛湿良方。

对于体内有湿气的人,平时可以多食用一些赤小豆、薏米、淮山、冬瓜、鲤鱼、绿豆等具有祛湿作用的食物,或在烹饪时放入白豆蔻、砂仁、草果、花椒、山胡椒等作为香料,或用黄芪、茯苓、白术、苍术、陈皮、佛手、扁豆等药物做药膳。另外,我们在日常生活中要做到节制饮食,避免过食生冷以及过于甜腻、高脂肪的食物;改善自己的生活环境,避免居住在阴暗潮湿的地方;增加运动量,适当出汗,有助于排出湿气;保证睡眠,规律作息,保持健康积极的心态,学会调节情绪压力。

长沙市第一医院  
中西医结合科 湛韬

50岁的李叔叔患颈椎病已有十多年,前段时间连日下雨,房屋内有严重积水,湿气较重,加上吹风扇受了凉,颈部胀痛不适明显加重,并且活动受限。他到医院拍了个颈椎片,结果较前变化不大,医生考虑与最近天气变化有关,属中医“湿邪内侵”,给予中药方“羌活胜湿汤”内服,配合针灸治疗,李叔叔的症状很快得到了缓解。

62岁的左阿姨最近因为头晕来医院就诊,医生通过问诊得知,左阿姨不仅头晕,同时伴有困倦乏力、食欲不振的症状,一看她的舌头,表面附有一层厚厚的白苔,医生判断她属于中医“脾虚湿盛”,给予了“参苓白术散”加薄荷、菊花以健脾祛湿、清利头目。3天后,左阿姨的头昏、乏力、纳差症状都得到了明显改善。

## 百花入药来(91)

### 祛风除湿醉鱼草花

醉鱼草花又名闹鱼花,为马钱科植物醉鱼草的花,每年4-7月采收,晒干即可入药。

中医认为,醉鱼草花性温,味辛苦,有小毒,入肺、脾、胃三经,有祛风除湿、止咳化痰、散瘀之功效,可用于治疗流行性感、咳嗽、哮喘、风湿关节痛、蛔虫病、钩虫病、跌打、外伤出血、疔疮、瘰疬、痰饮喘、久疔、疔积、烫伤等症。醉鱼草花可煎汤内服,常用量为9-15克;也可捣碎或研末调敷外用。

**内服方** (1) 治钩虫病:醉鱼草花15克(儿童酌减),水煎2个小时,取汁100毫升,于早餐前、晚餐后分服,服药后个别人有恶心、腹痛、腹泻、头昏乏力等症状,停药即可消失。(2) 治疟疾:醉鱼草花、白英各30克,水煎于疟疾发作前3-4小时服用,连服两天。(3) 治跌打新伤:鲜醉鱼草(带花的全草)15克,红酒少许,水炖服。

**外用方** (1) 治外伤出血:取适量醉鱼草花、叶,晒干研末,撒伤口后轻轻按压,有止血作用。(2) 治烫伤:将醉鱼草花研末,麻油调搽患处。(3) 治疔疽疔毒:醉鱼草花、蛇葡萄根、马鞭草各等分碾成细末,蜂蜜调敷。(4) 治风寒牙痛:取鲜醉鱼草花、叶和食盐少许,捣烂取汁漱口。

天津副主任中医师 韩冰



## 千家药方

### 治结节性红斑方

荆芥12克,防风15克,薏苡仁30克,生姜(切片)3克,加水800毫升左右,用大火煮沸后改用小火煮15分钟,加入少许白糖,每次用纱布滤取药汁150-200毫升,于饭后和睡前服用,每日1剂,连用1周。

### 治神经性皮炎方

苦参10克,冰片4克,加75%酒精100毫升浸泡2-3天,待其色黄透明即可使用。每次用棉签蘸取酞液直接涂抹患处,可很快止痒,每日涂抹数次,适用于神经性皮炎、丘疹性荨麻疹、湿疹、肛门瘙痒等症。

### 治手足癣方

苍耳子、蛇床子、土槿皮、地肤子、百部、苦参、土茯苓、大黄各15克,水煎2次,合并2次药液,待温度适宜时浸泡患处,每次15-20分钟,早晚各1次,每日1剂,连用1-4周。

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。

## 慢性咳嗽 中医调理

慢性咳嗽是指病程超过8周以上的咳嗽,属中医学“久咳”、“久嗽”、“顽固性咳嗽”范畴。中医治病讲究辨证论治,患者可依据自身的症状和体征尝试采用以下中医治疗和饮食调理方法。

1、咳嗽无痰或痰少而粘、喉痒不适、口干、鼻干者,可给予桑杏汤:桑叶、杏仁、沙参、象贝、豆豉、山栀、梨皮。平时可多吃杏仁制品,如杏仁茶、杏仁露等,也可用梨、荸荠等熬粥。

2、咳嗽频繁剧烈、气粗、咽喉疼痛、痰黄粘稠、口渴者,可给予桑菊饮:桑叶、菊花、薄荷、连翘、桔梗、杏仁、甘草、芦根。也可用牛蒡、萝卜等炖鸡、鸭、鸽子等性不燥热的食物吃,还可

多吃些梨、柑橘、柚子等水果。

3、咳嗽声重、痰稀色白、气急咽痒、形体壮实者,可给予止嗽散:紫苑、百部、荆芥、桔梗、甘草、白前,还可用萝卜、橘子皮等炖汤喝,另多食梨、橘子、芹菜等。

4、咳嗽痰多粘腻,食甘甜油腻食物后加重,舌苔厚腻,形体肥胖者,可给予二陈汤合三子养亲汤:半夏、茯苓、陈皮、甘草、紫苏子、白芥子、莱菔子。还可用山药、薏米、橘子皮炖食。

5、咳嗽气粗、痰多粘腻或稠厚色黄、面红、身热口渴者,可给予清金化痰汤:桑白皮、黄芩、山栀、知母、贝母、瓜蒌、桔梗、麦冬、橘红、茯苓、甘草,平时



可以用冬瓜连皮带籽、萝卜炖服,多吃蒿子秆或茼蒿、马齿苋。

6、咳嗽痰少而粘、口干咽燥、午后潮热颧红、手足心热、夜间汗出、形体较瘦、舌红者,可给予沙参麦冬汤:沙参、麦冬、花粉、玉竹、百合、桑叶、扁豆、甘草。平日多吃桂圆、银耳等。

7、平时体弱,易感冒,伴气短懒言者,可给予玉屏风散:防风、黄芪、白术,平时可服用一些参类,但不宜用红参或高丽参。

湘西民族中医院肺病脑病科  
副主任医师 陈楚权