



雨水天湿邪易入侵

专家:7 部位祛湿各有方



湖南省民族中医医院
湘西自治州民族中医院
电话:0743—8223788
网址:www.xxmzzy.com
本版协办

近日,包括湖南、广西、贵州在内的多省市进入强降雨天气,连续雨水,空气中的湿度也逐渐加大,闷热潮湿的气候导致室内出现返潮出水现象,致使衣物、家具潮湿发霉,也就是人们常说的“回南天”。湖南中医药大学第一附属医院副主任医师李菁提醒,外湿的环境容易增加体内湿气,长此以往,可化为内湿体质。中医常说“湿气不除百病生”,湿气过剩,可引发多种身体不适。

李菁副主任医师介绍,湿气有湿热、寒湿之别,湿在不同地,各有解决方。

湿气侵袭头顶

湿为阴邪,易损伤清阳。外湿最早侵袭“诸阳之会”,即头顶。临床常表现为头昏脑胀,时时欲睡,总感觉身体沉重、四肢乏力,或伴有恶寒发热、鼻塞流涕等不适。

祛湿方: 此时需合理安排睡眠,适当按摩头部,加强锻炼。另外,洗澡后长期带着湿发入睡,侵袭头面部的肌表经脉,可诱发偏头痛、面瘫、脱发等。为减少湿邪入侵,洗发最好选择温度适宜的白天,尽可能迅速擦干或吹风机吹干湿发。

湿气浸淫皮肤

湿性粘滞,浸淫腠理、皮肤,表现为头发面部易出油,甚至出现瘙痒、流脓溢液等各种慢性皮肤病,如湿疹、脚气病、银屑病、青春痘等。

祛湿方: 应避免搓洗和搔抓皮肤,减少洗澡频率,水温不宜过高。饮食上避免摄入发物,需要有效补充水分,选择较滋润的润肤乳。中药可用地肤子、马齿苋、苦参粉熬水湿敷患处,以除湿止痒。

湿气弥漫三焦

湿邪阻滞气机,弥漫三焦,上焦直接影响心肺,导致气血化生不利。胸络痹阻,痰瘀互结表现为胸闷胸痛、心悸乏力等。

祛湿方: 要注意保养,少熬夜,避免紧张,尤其有心脏病基础的人,可适当做扩胸运动放松身体,养成午睡和适度晨练的习惯。饮食上吃一些养心的食物,如桂圆、莲肉、大枣、小米熬粥等,或是西洋参代茶饮。

湿气易困脾胃

外感湿邪,易困脾胃。内因脾虚生湿,运化无权,则脾虚和湿盛互为因果。“湿盛则飧泄”,表现为腹胀、痞满、嗝气、吞酸,口中粘腻、口淡乏味,不欲饮水,大便不成形或溏泄。

祛湿方: 湿气困脾胃与喜食肥甘厚腻、生冷瓜果、甜食发物有关。应注意适量均衡饮食,以清淡易消化食物为主。《黄帝内经》中记载了以红豆、薏米为主的祛湿食疗方,可加芡实、莲子、山药、白术等滋养脾胃。中药常应用枳壳、陈皮、木香、苍术、薏仁等行气化湿。

湿气阻遏肝胆

外感湿热之邪或脾虚水湿内生,郁久化热,阻遏肝胆,证见胁肋胀痛、身体灼热、腹胀厌食、口苦泛恶、身目发黄、小便短赤或黄,大便不调,常见于肝胆疾病,与长期嗜酒、感染乙型肝炎病毒、过食肥甘辛辣之物有关。

祛湿方: 食疗可选用梨、马蹄、藕、鲜芦根、麦冬配成五汁饮以清热生津。或选择生大黄、

马齿苋、黄柏、败酱草等水煎灌肠通便。中药常应用龙胆草、茵陈蒿、黄芩、栀子、大黄等除湿退黄。

湿气痹阻经络

湿阻经络,痰浊内生,导致气血痹阻,表现为四肢重着,酸痛麻木、肿胀痉挛,痛有定处、活动受限等症状。常见于类风湿性关节炎、痛风、骨关节炎等。

祛湿方: 晚上可用艾叶、花椒水泡脚除湿驱寒,水温为43℃~45℃,25~30分钟即可,配合按摩阴陵泉、涌泉、承山、足三里等穴,以促进血液循环,改善睡眠。中药常用秦艽、威灵仙、牛膝、独活、海风藤等,祛风除湿。

湿气聚集膀胱

湿性趋下,易袭阴位。湿聚膀胱,气化不利,则表现为尿频、尿急、尿不尽,或伴小便浑浊、发热腰痛、下肢水肿等症状,常见于膀胱炎、尿路感染等。

祛湿方: 日常应多喝水,勤排尿,减少酒精和辛辣刺激物摄入,多食用富含维生素C食物,如冬瓜煲汤、玉米渣粥等。中药常用泽泻、白茅根、车前子、玉米须、扁蓄等,利水渗湿。还可以每天做做瑜伽动作,如双腿背部伸展式,舒展膀胱经或拍打经络穴位。

大众卫生报全媒体记者 王璐
通讯员 陈双

端午时节话“艾”： 可祛病防疫 温阳散寒

“端午临中夏,时清日复长”,端午之时,天气炎热,湿气蒸腾,五毒尽出,疫病即传染病易流行;端午时节又是一年中阳气至盛的时段,天气较烦闷,空气潮湿。而艾叶芳香清新,能祛除毒气,除污浊,净化空气。家里挂上艾叶,可保持室内清洁卫生,起到消毒、预防疾病的作用;用艾汤沐浴更能祛风散寒,温通气血,起到预防邪毒时疫的效果。端午前后的艾叶生长旺盛,最适合做成艾条。

艾叶最常用于艾灸疗法,借助艾叶燃烧时散发出的药力对人体体表穴位进行温热性刺激,通过经络传导达到治疗疾病、防病保健的目的。在古代,艾灸是治疗疾病的重要手段,具有温阳补气、祛寒止痛、补虚固脱、消痰散结等作用,广泛应用于内科、外科、妇科、五官科等疾病。灸法最大的特点是治疗过程中可以生热,具有温经散寒的作用,对外感风寒湿邪、素体阳虚等导致的疾病效果明显。临床上骨关节病、风湿、类风湿、胃寒、腹泻等病症用艾灸的治疗效果很好。且艾灸操作简单、功效明显,适合作为强身健体的保健方式。

艾灸常用的保健穴位有足三里、关元穴、神阙穴等。按摩足三里或用温和灸,对于延年益寿大有裨益。温和灸,即点燃艾条后,对准穴位悬灸,以穴位皮肤潮红为度,每次灸30分钟。关元穴是培元固本、补益下焦的重要穴位,临床上多用于治疗泌尿系统与生殖系统疾病。神阙穴位于肚脐正中,多用温和灸或隔盐灸,隔盐灸是将纯净干燥的食盐填平肚脐,再用艾条灸之,具有回阳固脱、温补元阳、延年益寿的功效。

湘西土家族苗族自治州民族中医院
体检治未病中心 裴凌

茯苓最祛湿 学会巧搭配

茯苓、薏米等都是很好的祛湿中药。下面,就一起来学习一下茯苓的功效和食用搭配。

茯苓自古被视为“中药八珍”之一,其味甘、淡而性平,有利水渗湿、健脾、宁心安神的功效。

利水渗湿

茯苓+黄芪:健脾利水,用于脾胃气虚之食少体倦、便溏。

茯苓+附子:温阳利水,常用于脾虚阳虚,小便不利。

茯苓+泽泻+猪苓:利水,渗湿,健脾胃。

健脾

茯苓+人参:补气健脾。用

于脾气不足。

茯苓+半夏:健脾利水,燥湿化痰。

茯苓+白术:健脾利水。用于脾气虚弱,不能运化水湿的神倦食少。

宁心安神

茯苓+麦冬:清心养阴,宁心安神。用于心悸、气少、夜不能寐。

茯苓+酸枣仁:补益心脾,养血安神。用于心脾气血不足所致的心悸失眠。

茯苓可入粥,下面介绍两款药粥。

1. 山药茯苓芡实粥 茯苓泄湿,山药补脾,二者合用,山药补益作用更强,茯苓祛湿力度更大。同时,芡实擅长收涩,可将饮食水谷中的精微之物收涩于人体内,促进营养吸收。此粥适合夏季长期食用。

2. 红枣茯苓粥 大枣20枚,茯苓30克,粳米100克。红枣洗净去核,茯苓捣碎,与粳米共煮成粥,代早餐食。可滋润皮肤,增加弹性光泽。

茯苓利水渗湿,易引起滑胎,故孕妇慎用。

通道县民族中医医院药剂科 张晗

按摩劳宫穴 防治口臭

中医认为,口臭多因脏腑积热,脾胃失运,饮食失节,食后积热,热气郁而发臭上蒸至口所致。按摩劳宫穴有内气外放、外气内收的作用,常用于防治口臭。

方法:双手掌十字交叉,搓摩劳宫穴(在手掌心,当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨,握拳屈指时中指尖处)至发热为度,再按摩掌心36次。

山东莱州市慢性病防治院
郭旭光