

01-02

北京晨报

名医坊

今年夏天的北京,高温多湿,湿重比高温还让人难受。极端地说,高温情况下的中暑,有时候比高温都高发而严重,因为空气中的湿度和皮肤表面的汗液达到平衡后,人很难通过出汗降温,严重的就是中暑,轻的就是我们说的湿气缠身。



今夏高湿的祛湿之道

用中成药铺一条排湿之路

祛湿第一站:藿香正气水

藿香正气水是夏日祛湿经典,它可以祛除明显的表湿,即位于中上焦的湿。症状主要是头昏甚至发烧,同时还有恶心呕吐的问题,简单讲,就是夏天的着凉感冒加上消化不良。不只是夏天,只要是“胃肠型感冒”,只要舌苔是腻的,藿香正

气水四季皆宜。

之所以强调藿香正气水,而不是胶囊或者口服液,因为藿香正气水是醇提的,有酒精成分,一来,酒是温热的可以化湿,二来可以使居于表层、中上焦的湿气,在第一站就及时蒸发掉。

祛湿第二站:香砂养胃丸或者平胃散

这两个药都作用在消化系统。中医治疗胃肠问题,离不开健脾祛湿,这两个药在健脾药中是祛湿之力比较强的,不管是不是夏天,也不管天

气是不是很潮湿,只要舌苔腻,胃口差,时常不消化,大便不成形,这两个药就可以在中焦把关,及时化解中焦之湿。

祛湿第三站(寒湿):五苓散或参苓白朮丸

从中焦往下就是下焦了,湿气要从这里排出去。用什么药物助推?要根据湿气的寒热属性而区别,五苓散和参苓白朮丸,更偏向于祛寒湿,有很强的利湿力量,能消除湿重导致的水肿,身体肿胀。参苓白朮丸也是针对寒湿的,但它补的成分更重,更适合湿重而且疲劳感

明显的人。

怎么知道自己是寒湿,是不是虚呢?寒湿时候的舌苔是腻而且偏白的,如果是黄腻,这些药就不合适了,黄腻的舌苔是湿热的表现。至于虚,就看舌头的质地,舌头胖有齿痕的,多是虚,这样的舌头再有腻苔,就是这两个药的适应证了。

祛湿第四站(湿热):葛根芩连颗粒或者八正合剂

湿邪往往夹杂着热,特别是湿气在体内停留时间久的,会日久化热,湿热的典型特点是身体的分泌物颜色重,气味也重,而且舌苔是黄腻的。

葛根芩连颗粒,看说明书是治疗腹泻的,腹泻其实是人体的自我保护措施,内里有湿热的时候,身体为了自洁会腹泻或者便溏。如果你把它当做止泻药,甚至和黄连素画等号,那就埋没了这个药的妙

用。只要是大便恶臭,不成形,沾马桶,舌苔黄腻的,都可以用葛根芩连颗粒,吃到恶臭消失再停用。

八正合剂是清热利尿的,帮湿热从小便排出,一般用来治疗泌尿系感染,尿频尿急尿痛的。即便没有泌尿系感染,只要舌苔腻,各种湿热症状明显,小便颜色也是黄的,气味特重,都可以吃几天八正合剂,这样可以帮助湿热尽快清除出去。

祛湿的薏米粥里不能加大米?

“红豆薏米粥”能祛湿,这是中医食疗经典。但网上有传说称:熬这种祛湿粥的时候,不能加大米,大米会生湿,因为大米是水稻,水稻长在水里,所以多湿”。如果这个逻辑成立的话,怎么解释荷叶、菖蒲这些能祛湿的中药,也都长在水里呢?

大米生湿,这绝对是个“歪理邪说”!《黄帝内经》中将“五谷为养”放在第一位,就是因为五谷对国人体质的普适性,正常饮食中,无论是大米还是白面绝对没有生湿的问题。

所谓“生湿”,是吃进去的东西不能消化吸收,蓄积下来成为代谢废物,没能及时排出去,所以容易生湿,中医养生最忌讳的“肥甘厚味”,说的就是这个。

如果已经因为吃“肥甘厚味”过多而

生了湿,在这个湿的基础上,任何一种食物过食,都会使湿加重,比如你吃了一大碗红烧肉,已经超标了,之后又非要吃进一大碗米饭,由此而生的湿,怎么能只算在大米头上?

过食是可以导致食积的,孩子更加明显,因为孩子的脾胃弱,稍微多吃就要超负荷,治疗食积有个传统办法,就是把馒头片烤黄或者用米饭做成锅巴,当零食,食积很快就消了下去,因为烤制过的粮食增加了健脾的效果,脾气健运了,湿就代谢了出去。清宫医案中有记载,慈禧最喜欢吃的食物之一就是锅巴,满族人喜欢吃肉,更容易生湿,这应该是御医们帮她预防和化解湿气的偏方吧。

经常游泳会生湿?

夏天游泳既能消暑又是锻炼,但有人担心,总是泡在水里,会不会生湿?会不会生湿,关键还要看水温,如果是冷水,就容易生湿。所谓湿,是身体功能下降导致代谢废物不能排出,而“寒”是最有损身体功能的,生湿多是受寒在前的。因为寒会使身体功能受损倒退,湿就是功能倒退带来的恶果,可以说,如果没有寒,湿就很难伤人,很多关节疾病的人,需要用药浴的方式治疗,或者每天晚上用药泡脚。药浴也有水,这么长期泡不仅不生湿反而还祛湿,就是因为药浴的水温适度甚至比较高,对身体就是一种养护。

更何况,我们身体的皮肤是全身最大的器官,皮肤的第一职责就是屏蔽而不是吸收,皮肤会阻挡外来物质进入身体,包括水分子。游泳最多是造成皮肤局部,表面的湿润,水是不可能进入到身体里的,如果水真的能进入,那些皮肤干燥的人也

就不必花大价钱买保湿品了,直接喷水就可以使皮肤含水了。事实上,那些喷水雾方式的保湿办法,只不过是皮肤周围形成一个高湿的小环境,减少皮肤表面水分的蒸发,绝对不可能期待这些保湿水,透过皮肤进入体内的,如果水分可以随时通过皮肤,我们的血液就可能随时被冲淡,生命就要受到威胁了。

北京晨报首席记者 佟彤



扫描“名家话健康”二维码
查看名医坊周刊文章