

全身乏力困倦 睡不醒吃不香 中医教你“三看”辨湿

湿邪内外夹击 三招判断湿气

中医认为湿邪分为外感湿邪和内生湿邪。长期处于潮湿环境,更容易使人产生湿气,因此梅雨季节,湿气重者才会层出不穷。长期接触水湿的人,如常年洗衣做饭、从事水产养殖的工作人员,感受湿邪的风险更大。还有一些人,经常洗完头不及时吹干、衣服湿身后不及时更换,也容易感受来自外部的湿邪。

内湿往往是因为人的自身健康出现问题。人体在一些致病因素作用下,导致脏腑功能紊乱,出现内湿。

莫剑翎表示,导致内湿的原因主要包括情志致湿、饮食致湿、药物致湿等。喜怒哀乐各种情绪都会对健康产生影响,经常生气会出现肝胆湿热,经常忧虑的人容易引发肺部和肠胃湿热。夏季天气炎热,饮食好辛辣、贪寒凉、多饮酒,容易出现代谢紊乱,湿气难以排出体外。长期服药的老年人,由于药物副作用可能影响肝肾、肠胃健康,这些副作用通常以肝胆湿热、脾胃湿热的形式出现,因此常年服药的老年人尤其要注意祛湿。

如何判断体内是否有湿气?莫剑翎推荐三个方法。

起床时看感觉。如果早晨起床时总是感觉特别疲劳、提不起精神、头发昏,大概率体内有较重的湿气。

刷牙时看舌苔。舌头是健康的风向标,可以敏感地反应出大家的身体状况。如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻,则说明体内有湿热;如果舌质赤红无苔,则说明已经体热伤阴,需要引起足够的重视。

清晨如厕后看排便。当体内有湿时,人们常常会有排泄不尽的感觉。如厕后,如果3-5张手纸反复擦仍擦不干净,很有可能是体内湿气作祟。



湿邪致病分五级 夏季祛湿正当时

每到梅雨季,因湿气重到中医科就诊的老人明显增多,及时调理祛湿成为许多人的养生共识。

近期到医院就诊的75岁胡大伯告诉记者,身上有湿不仅仅是头昏乏力这么简单,所以他趁着梅雨还没到来,到医院请医师开些预防方先行调理。

胡大伯的观点得到了医生的认可。莫剑翎表示,人们常说的冬病夏治,是指针对冬季高发的心脑血管疾病、颈肩腰腿痛、呼吸系统疾病等,在夏季进行有针对性的治疗。其实,这些疾病大多与湿气有关。

莫剑翎介绍,湿邪致病按照由表及里可分为五级。

一级湿邪在表皮,表现为皮肤瘙痒、头发出油、面部油腻、长痘长湿疹。

二级湿毒在肌肉,表现为浑身乏力、肌肉酸痛、身体肥胖、腰腹脂肪堆积、头重如裹、昏沉贪睡等。

三级湿邪在骨骼,引发颈肩腰腿痛,颈椎、腰椎间盘突出,肩周炎等疾病。

四级湿邪侵入脏腑,表现为脾胃虚弱、胸闷心悸、消化不良、易便秘、便不成型等。

中医认为,湿气是引发及恶化疾病的关键。当湿邪进入五级,久之便成为痰湿瘀阻内结之证,易患结节、囊肿、息肉等积聚类疾病,且易复发,病情复杂多变,需要及时治疗,以求治本。

莫剑翎提醒,千寒易除,一湿难去。湿气有粘滞的特点,如果不及及时科学干预,就会黏着人体,层层入侵,最终严重危害健康。

莫剑翎表示,其实人在一年四季都会感受到湿邪困扰,到梅雨季节,湿邪更容易加重,身体不适感也更加明显。但炎热的天气也加快了人体新陈代谢,体内湿毒跟随汗液排出体外,是祛湿的好时节。

祛湿重在攻补兼施 传统疗法多管齐下

老年人该如何祛湿?莫剑翎表示,中医讲究辨证论治。治疗时首先要清楚湿邪属于哪个阶段,哪个病因占据主导地位。再根据个人体质,指定扶正补虚、攻补兼施的治疗方案。

在日常饮食调养方面,老年人多脾胃虚弱,运化乏力,饮食应略偏清淡,可以多补充鱼、瘦肉、豆类等优质蛋白,但需要尽量避免油腻,少吃生冷的食物和腌制品。

湿邪表现较甚者,要适当进行

药膳调补。建议常食用健脾祛湿、药食同源的食材,如茯苓、薏苡仁、山药、扁豆花、玉米须等。需要提醒的是,如合并有高血糖的患者,使用食疗方前请先咨询医生。

艾灸和穴位按摩也是中医传统祛湿的有效方法。

莫剑翎还建议,常有湿邪的老年人要经常清理堆积物品,防止腐烂霉变。还要建立良好的作息规律,早睡早起,保持脏腑功能健旺,有助于抵御湿气侵袭。

祛湿防霉
安度梅季

本报记者 林乐雨

每到梅雨季节,环境变得湿哒哒、黏糊糊。许多人感到提不起精神,睡不醒、吃不香,胸口闷闷的,消化也不好,有一种身体被掏空的感觉。这都是“湿气”惹的祸。

湿是六气之一。中医认为,自然界气候可分作风、寒、暑、湿、燥、火六气。当人体生理活动与六气变化相适应时,就能远离疾病。当气候变化过于急躁,人体正气不足、抵抗力下降时,六气转为六邪,成为致病因素。中医将致病的湿气称为“湿邪”。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院中医科主任莫剑翎表示,“湿”是中医的说法,西医没有“湿”的概念。根据气候致病特点及湿邪临床表现,西医一般解释为细菌感染、消化系统疾病、风湿免疫等疾病。