

全身乏力困倦？ 中医教你“三看”辨湿

秋季刚到，周围环境潮湿，许多人感到提不起精神，睡不醒也吃不香，胸口闷闷的，这都是“湿气”惹的祸。

湿是六气之一。中医认为，自然界气候可分为风、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。当气候变化过急，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、风湿免疫疾病。

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，因此每年一到梅雨季，湿气重者往往会变多。长期接触水湿的人，如长期洗衣做饭、从事水产养殖的人，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，内湿主要包括情志致湿、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。夏秋之交，因天气炎热，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。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、脾胃湿热等形式出现，因此，长期服药的人尤其要注意祛湿。

如何判断体内是否有湿气？莫剑翎推荐三个方法。

1. 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、头昏，大概率体内有较重的湿气。

2. 刷牙时看舌苔。舌头是健康的“风



向标”，可以反映一个人的身体状况。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。

3. 清晨如厕后看排便。当体内有湿时，人们常常会有排不干净的感觉。如厕后，如果3到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 祛湿正当时

这个季节，因湿气重到中医科就诊的老年人会明显增多，及时调理祛湿成为许多人的养生共识。

莫剑翎表示，冬季高发的心脑血管疾病、颈肩腰腿痛、呼吸系统疾病等大多与湿气有关。

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、易便秘等。

中医认为，湿气是引发疾病及疾病恶化的重要因素。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，湿气有黏滞的特点，如果不及科学干预，就会层层入侵，最终严重危害健康。其实人在一年四季都会感受到湿邪困扰，到了梅雨季节，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，是祛湿的好办法。

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，给予扶正补虚、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，饮食应偏清淡，可以多补充鱼、瘦肉、豆类等优质蛋白，但尽量避免油腻，少吃生冷的食物和腌制食品。

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、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的物品，防止腐烂霉变。要建立良好的作息规律，早睡早起，保持脏腑功能旺盛，有助于抵御湿气侵袭。

据《浙江老年报》

处暑过后 中医教你如何养肺

处暑过后，暑气渐退，天气开始变得干燥。肺“喜润恶燥”，易受秋季干燥的气候影响，出现干咳少痰、鼻腔干燥、唇干口渴等症状。处暑前后该如何养肺防外邪呢？

养肺润肺是关键

“董医生，我老毛病又犯了，这几天又咯血了。”一大早，65岁的刘大伯匆匆走进浙江中医药大学附属第二医院呼吸内科主任医师董雷的诊室。原来，刘大伯有支气管扩张病史，每年夏秋交替之时，天气越来越干燥，病情容易复发，反复咳嗽、咯血不止。董雷给刘大伯开了润肺止血的中药汤剂，及时缓解了症状。

董雷解释，秋季天气干燥，空气中水分减少，容易引发干咳，而支气管扩张的患者剧烈咳嗽后会引发肺部毛细血管破裂出血，从而出现咯血等症状。“近期鼻腔干燥后引起的鼻衄（鼻出血）、干咳少

痰的患者多起来了，这些疾病都跟秋燥相关。”董雷说。

年轻人小何这段时间常常熬夜加班，加完班又爱吃火锅、烧烤等重口味食品。最近，小何扁桃体发炎了，连吞咽白米饭都困难，只能勉强吃些流质食物。董雷提醒：“现在天气本来就干燥，这个时候如果再吃容易上火的食物，就会‘雪上加霜’。”董雷建议大家，进入秋季之后，要及时调整饮食和作息，不要贪恋辛辣燥热的食物，避免熬夜劳累，日常可多食用银耳、雪梨等滋阴润肺的食物。患支气管扩张、鼻炎以及其他基础肺部疾病的患者，最好提前找专科医生咨询，提高机体免疫力，来预防疾病的发生发展，这也就是中医倡导的“治未病”，以减轻疾病带来的痛苦。

养肺抗邪两相宜

肺与自然界“息息相通”，易受外邪

侵袭，故有“娇脏”之称，每当有外邪入侵的时候首先影响的就是肺。董雷介绍，呼吸道传染病大多与肺相关，所以保持肺的健康具有重要意义。

外邪侵入人体后会产生各种症状及变化。中医从患者整体出发，辨证论治，扶正祛邪，调整人体的脏腑机能，达到阴阳平衡。“要注意，任何药物都不推荐长期服用。对于中药预防方，基础体质较好的普通人服用5至7天即可，气虚乏力者可在医生指导下服用2周至1个月。”董雷强调，中医更主张“一人一方”，辨证论治。建议有需要的患者直接到中医呼吸科门诊接受个性化诊治。

此外，服用中药代茶饮，佩戴香囊，使用芳香化湿、益气固表的方药，也可提高机体免疫力、减少外邪侵袭。董雷提醒，预防外邪，还需要保持良好的个人卫生习惯，尽量不去人多的地方。

据《中国中医药报》

秋季养生四原则

几场秋雨过后，秋天的凉意铺陈开来，专家提醒，气候由热转凉、昼夜温差逐渐拉大，人们体感分明，需逐渐适应，此时您的养生作息及食谱都要调整。

1. 别再晚睡

春夏养阳，秋冬养阴。初秋天气由热转凉，此时也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。此时养生，应以养收为原则。与夏季“夜卧早起”不同，初秋应开始“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧可顺应阳气收敛，早起则使肺气得以舒展，一敛一舒更有利于人体平衡。

2. 不忙“贴膘”

初秋的天气并未完全转凉，高温持续，人也极易倦怠、乏力、纳呆，此时并非“贴秋膘”的最佳时机，因为太多的高蛋白食物不容易消化，反增脾胃负担。初秋不适合大补，不过可以用黄芪粥来补一下气。大米也是补气的，可以增强黄芪的补益作用，效果比直接喝黄芪水要好。

材料：黄芪60克，茯苓20克，干山药20克，大米100克。

做法：将黄芪和茯苓、干山药一起放入砂锅，浸泡1个小时，泡软后跟大米一起煮粥。

功效：此养生粥具有健脾益气，祛湿养肺的功效，可以在初秋时节每周喝上两三次，能补虚，补夏天消耗的气。

注意：感冒咳嗽痰多的时候不要喝黄芪粥，否则容易将病邪封在体内不能宣泄出去；凡是外感病邪，有急性症状时都不宜进补。

3. 避免受凉

三伏天刚过，人体阳气尚处于顶峰，血管处于扩张状态，腠理开泄，一旦着凉，寒邪就容易趁虚而入。初秋时节中午热，早晚凉，加之季节变换，人体免疫和抗病能力下降，稍一着凉，就容易患感冒。因此，要根据气候变化，适当增减衣服，以免身体受凉，伤风感冒。

4. 勿忘除湿

初秋天气仍多炎热，雨水多发，人体也仍然会受到湿气困扰。此时如果不注意祛除夏天残留之湿，致使脾伤于湿，人就可能出现饮食不化、恶心呕吐、腹痛便溏、体弱倦怠等一系列症状，甚至可能为咳嗽病症种下病根。因此，初秋贪凉须有节制，切忌猛吹空调、过食冷饮。同时要谨防“秋瓜坏肚”，食用瓜类要适量，以避免引起胃肠道疾病。平时可多灸大椎、关元、神阙、足三里等穴位，不但有助于调理脾胃，祛除湿邪，也有利于阳气提升，减少秋燥的症状。

据中国中医药网