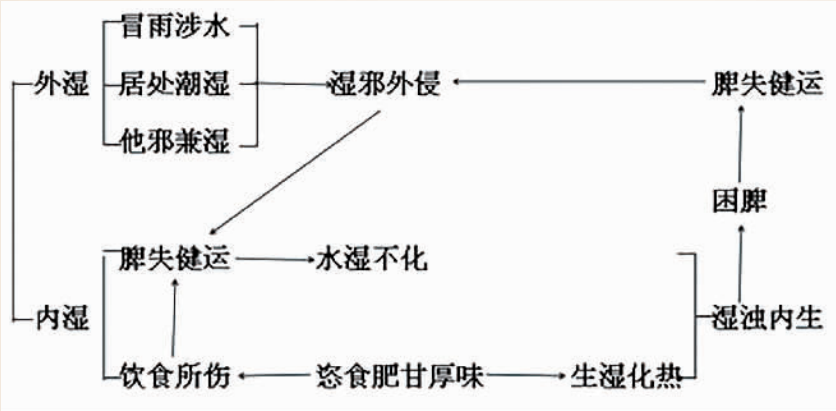


湿邪与人体健康

湿邪极难祛除。有句古话：千寒易除，一湿难去。湿气乃万病之源，湿气对人体的伤害缓慢而隐蔽。

湿与寒在一起叫寒湿，与热在一起叫湿热，与风在一起叫风湿，与暑在一起就是暑湿。湿邪不去，病情迁延难愈，吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒，隔山打牛。



湿邪有内外之分

外湿:空气中雾露雨湿过盛;居处潮湿;涉水冒雨;衣湿裹身;长期水中作业等等,在正气虚弱情况下,侵犯人体造成疾病。

内生之湿:饮食不洁;过食生冷寒凉;肥甘厚味;饥饱失常;劳倦太过等等,耗损脾胃,受纳运化功能失调、水谷不化精微而转生湿邪,阻滞气机所致。

湿邪致病的特性

湿为阴邪,易阻遏气机,损伤阳气

湿邪易伤脾胃。“脾为湿土之脏,胃为水谷之海”。人体脾胃同居中焦,司职运化。而湿邪外侵,易伤脾胃,脾失运化,内湿积聚,发为泄泻、水肿、尿少等症状。

湿邪流连气分阶段,往往有头胀昏重,面色萎黄等清阳被阻症状。湿邪侵入最易留滞于脏腑经络,阻遏气机,使脏腑气机升降失常, 经络阻滞不畅。如:湿阻胸膈,气机不畅则胸膈满闷;湿阻中焦,脾胃气机升降失常,纳运失司,则脘痞腹胀,食欲减退;湿停下焦,肾与膀胱气机不利,则小腹胀满、小便淋涩不畅。

湿性粘滞

湿邪致病,其黏腻停滞的特性主要表现在两个方面:

1、症状的黏滞性

如排泄物和分泌物多黏滞不畅,痢疾的大便排泄不爽,淋证的小便黏滞不畅,以及口黏、口甘和舌苔厚滑黏腻等,皆为湿邪为病的常见症状。

2、病程的缠绵性

因湿性黏滞,易阻气机,气不行则湿不化,其体胶着难解,故起病缓慢,病程较长,反复发作,或缠绵难愈。

程较长,反复发作,或缠绵难愈。

如湿温、湿疹、湿痹等,皆因其湿而不易速愈,或反复发作。且无形之寒热易依附有形之湿邪,或湿热交蒸,或寒湿凝滞等,每致疾病经久不愈。

湿性趋下,易袭阴位

《素问·太阴阳明病篇》云:“伤于湿者,下先受之”“身半已下者,湿中之也”。可见湿邪为病,易伤及人体下部脏腑及组织器官,如:下肢水肿、腹水、妇科病、足部湿疹等。

易变性

随时而变。湿虽为长夏之气,但不独主一时一方,故四季皆有。“随四时而变易也。湿在冬为寒湿,在春为风湿,在夏为热湿,在秋为燥湿。”

隐匿性

湿病常在不知不觉中生成。

《张氏医通》云:“湿气熏袭,人多不觉”。

《杂病源流犀烛》云:“其熏袭乎人,多有不自觉,非若风寒暑热之暴伤人便觉也。”

清·沈金鳌《杂病源流犀烛·湿病源流》亦云:“湿病之因,内外不同如此,然不论内外,其熏袭乎人,多有不自觉。”

湿邪致病,徐而不骤,潜伏于内,积久乃发。始则若隐若现,似是而非。熏染于冥冥之中,象难察,证难辨,故最易被贻误。因此,临床上有些湿病患者,医生往往难以问出其准确的发病时间。

临床许多疾病均与湿邪有着密切联系。如:类风湿关节炎、风湿性心脏病、风湿性心脏病、湿疹、泌尿系感染、肠道疾病、妇科疾病等等。

湿气自我诊断

很多人都知道, 危害健康的头号杀手就是湿气! 老百姓常说的湿气就是指湿邪。脾虚湿气重,会对一个人容貌、健康、精神状态产生巨大的影响。

那么怎样来准确判断出自己脾虚湿气重呢? 脾虚湿气重的人身体会出现三个最显著的信号:

1、每天晨起时感觉疲劳、头发昏、打不起精神、浑身不清爽、懒得动;

2、大便粘经常不成形;

3、舌苔粘腻,或着浊腻、厚腻、滑腻、白腻、黄腻。“有一份腻苔便有一份湿邪”。湿邪致病,舌苔多腻。

祛除湿气食疗方



★薏米红豆粥

食材:薏米、红豆各抓一把。

做法:洗干净后放在锅里加水熬成粥即可。

功效:祛湿健脾。



★五豆汤

食材:红小豆 10 克,绿小豆 10 克,黑豆 10 克,黄豆 10 克,白扁豆 10 克,生甘草 3 克。

先把豆子浸泡 10 小时后,放入甘草一起煮汤。煮好后,甘草弃掉不要。

功效:补肾健脾,清热利水,适用于冷热交替环境的人。

★扁豆茯苓饮

食材:扁豆 20 克,茯苓 20 克,炒薏苡仁 20 克。

水煎煮,早晚各服 1 次。

功效:益气健脾,利湿止泻。适用于气虚体弱,脾胃不足,食欲不振,大便稀薄等。

★黄瓜祛湿汤

食材:老黄瓜(去瓢)、陈皮、老鸭肾(切片)、粳米煮汤。

功效:去烦热,去小便赤热。



★绿豆薏米汤

食材:绿豆 150 克,薏米 50 克,陈皮 1 个,冰糖少许。

做法:绿豆与薏米洗净后,加水煮至绿豆脱皮,熄火,闷约 1 个小时后,加入陈皮 1 个、冰糖少许,以大火煮开后,改小火煲煮至绿豆变沙,即可食用。

功效:清热解毒、除湿健脾。适用于夏季湿热引起的心烦热盛、胃脘胃痛、呕吐腹泻、头身重痛、疲乏困倦等症。



★健脾祛湿汤

食材:淮山(干品)、土茯苓、薏米。

做法:洗净一同放进砂煲中,加适量清水煲开。然后转小火煲 1 小时即可饮用。

功效:适宜脾胃功能差者饮用。



★消脂祛湿汤

食材:荷叶、生山楂和生薏米各 10 克,桔皮 5 克。

做法:研成细末,水泡 15 分钟代茶频饮。

功效:消脂祛湿,理气促消化。

上述调味品。淋雨之后,不妨切几片的生姜片与适量的清水一起熬煮成热姜汤,趁热饮用,全身发汗,将体内的湿气逼散出来。

运动出汗是去湿良方

每天坚持适量的运动,可以纾解压力、活络身体器官运作,加速湿气排出体外。

每天坚持 30 分钟左右的运动时

间即可达到良好的保健作用,跑步、快步走、散步、游泳、打球、太极拳等等,都有助于活化气血循环,增强体内水分代谢,促进湿气排出,提高身体抵抗力。

艾灸相应穴位

经常艾灸相应的穴位,也能祛除体内湿邪,还能起到预防各种疾病的作用。

1、中脘穴(位于腹部正中线,脐上 4 寸处)能有效缓解胃部疾病的各种症状;

2、丰隆穴(位于小腿前外侧,外踝尖上 8 寸胫骨前缘外二横指处)是祛湿较好的穴位;

3、解溪穴(在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处)是全身祛痰湿的穴位,对解除下肢的水肿效果较好;

4、足三里穴(外膝下 3 寸,胫骨外侧一横指处)为健脾常用穴;



5、阴陵泉(胫骨内侧髁下方凹陷处)为脾经穴位,主治腹胀、泄泻、水肿、黄疸、小便不利或失禁、膝痛。

(龙华医院 邢练军)