



文/苏 轩

上海，正常的梅雨季大约在6月中旬至7月中旬，也就是出现在“芒种”和“夏至”两个节气内。连绵持续湿

漉漉的空气，让我们整个人的体内湿气也加重了。总感觉身体湿漉漉，像挤不干的拖把，四肢疲软，打不起精神来，感觉自己湿得快“长蘑菇”！

很多人会问，拔罐、刮痧、三伏灸、

三伏针、推拿，哪个祛除体内湿气最灵光？

看似都是穴位的干活，到底有什么不同呢？啥辰光该刮痧？啥辰光该拔罐？啥辰光该推拿呢？

●拔罐

拔罐，古代典籍中亦称之为角法。汉代帛书《五十二病方》中，就已经有关于角法治病的记述。角法，即指用兽角吸拔。

到了隋唐时期和宋金元时代，竹罐已完全代替了兽角；明代，拔罐法已经成为中医外科中重要的外治法之一，主要用于吸拔脓血，治疗痈肿。至清代，出现了陶土烧制成的陶罐，拔罐部位也从病灶区改为吸拔穴位。

●刮痧

刮痧最早可追溯到旧石器时代，人类在患病时本能地用手或石片拍打或锤击某些部位，而病痛却因此而得到改善。通过长期积累，出现了砭石治病。现代针灸术便是砭石的发展，而刮痧也是砭石的另外一个延续。

和拔罐一样都是通过器具刺激体表

简单概括来说：

刮痧——相当于给表层皮肤腠理“松土”；

拔罐——是给表层下一层的皮肤腠理“松土”，或者是，用刮痧不好操作的表层“松土”；

推拿——既给表层，又给里层的皮肤腠理“松土”，它归纳和补充了刮痧拔罐的作用。

刮痧、拔罐、按摩，包括针、灸、药、气功所做的很大一部分工作都是为了疏通人体的道路，让其皮肤腠理之间有足够空间，以保障气血运行。

那么到底用拔罐？刮痧？针灸？还是推拿？具体要因人因地因时辨证论治。因人，因时，还好理解，为什么还要因地？

其实，类似问题在《内经》里，黄帝就问过岐伯。黄帝问“医生治病，对同样的病，治法不同，结果却都痊愈了，这是什么道理？”

祛除黄梅天攒的“湿” 拔罐 刮痧 针灸 推拿 哪个强？

经络、穴位，或致皮肤潮红，或出痧。临床上两者可单独治疗疾病，也可配合使用。

就操作部位而言，刮痧法的作用部位可以是经络，也可以是穴位，部位可大可小，全身上下都可以进行；而拔罐法的作用部位比较局限，需要局部皮肤平坦，肌肉较为丰厚，最常用的是背部督脉和膀胱经。

总体来说：刮痧法偏于活血化痰清热，拔罐法偏于祛风散寒祛湿。

●三伏针

三伏针疗法源于清朝初期，《张氏医通》较为系统地介绍了用三伏针治疗疟疾、哮喘等病，并取得满意疗效。

三伏针简称“伏针”是中医应时针刺的疗法，针刺穴位本就有通经活络，调理气血阴阳，扶正祛邪的作用，三伏天皮肤表面腠理开泄，阳气旺盛，此时针刺，祛

岐伯答道：这是由地理条件造成的。东部地区，气候温和，地处海滨而接近于水，所以人们多吃鱼类而喜欢咸味。鱼性属火会使人积热，过多吃盐，咸能走血，又会耗伤血液，所以该地人大都皮肤色黑，肌理疏松，该地多发痈疡之类的疾病。对其治疗，大都宜用砭石刺法。

西部地区，依山居住，多风沙，水土性质刚，那里人饮食喜欢鲜美酥酪骨肉之类，因此体肥，外邪不容易侵犯，内脏容易发生疾病，对其治疗，宜用药物。

北方地区，自然气候如同冬天闭藏气象，地形较高。人们常处在风寒冰冽环境中，爱好吃牛羊乳汁，因此内脏受寒，易生胀满的疾病。对其治疗，宜用艾火炙灼。

南方地区，阳气最盛的地方，地势低下，水土卑湿，这个地区的人们喜欢吃酸类和腐熟的食品，易发生拘挛湿痹等病，对其治疗，宜用微针针刺。

除体内寒邪效果往往更好。临床上，伏针的运用不仅包括普通针刺，往往还结合温针、拔罐等，疗效更好。

●三伏灸

古代医家说：“针之不为，灸之所宜。”相对针刺而言，灸法操作更为安全简便，温经通络作用更强，所以更适用于虚证、寒症、痹症等。三伏灸借助天时之利，让灸法的功效得到最大发挥。

●推拿

中国第一部推拿专著《黄帝岐伯按摩经》十卷（见《汉书·艺文志》，已佚）成书于秦汉时期。

东汉著名医学家张仲景有《金匱要略》中介绍了前胸按压抢救心跳、呼吸骤停的心肺复苏术和膏摩治疗方法；《肘后备急方》有爪掐人中治疗晕厥患者的急救法。

中部地区，地形平坦而多潮湿，物产丰富，所以人们的食物种类很多，生活比较安逸，这里多发生痿弱、厥逆、寒热等疾病，治疗方式宜用导引推拿的方法。

岐伯认为，一个高明的医生，能够根据具体病情，随机应变，灵活运用，将拔罐、刮痧、三伏灸、三伏针、艾灸、推拿等综合起来，使患者得到适宜治疗。所以治法尽管各有不同，而结果是疾病都能痊愈。这是由于医生能够了解病情，并掌握了治疗大法的缘故。

三伏天里中医外治调养，还是建议请医生面诊辨证论治，如果条件不允许，建议在医生指导下进行悬灸和泡脚。泡脚能治失眠，健脾胃，还能去痰湿……人人都知道的泡脚养生，但都泡脚对了吗？毕竟适合自身情况的调养方式，才是最容易坚持下来的。

今夏梅雨季中医祛湿，你心里有数了吗？

文/蓝 素

近日，有一位妈妈告诉我，孩子每逢周二，雷打不动，湿疹都会爆发一次，痒到孩子难以入睡，在床上大哭大闹，搞得全家都很头疼。

我问她，有没有发现什么诱因呢？比如吃过什么过敏食物，海鲜？水果？或者孩子有没有暴晒、流汗，或游泳？

这位妈妈说：“哎呀，我家孩子学校每周二都有游泳课呀。”

对啊，游泳后导致湿疹加剧。今天好好说说这件事。

许多人认为，游泳是最好的运动。现在很多小小新生儿，也要开始游泳……炎炎夏日，妈妈们喜欢带孩子去游泳，既可锻炼身体，又可避暑，简直是夏日里最完美的运动。

但是，家长们要记住，当孩子湿疹处于急性加重期时，真的不建议让孩子坚持游泳。为什么？

1.泳池消毒水味会刺激孩子皮肤

有点常识的人都知道，孩子湿疹部位要保持湿润。但在游泳池里，不仅水会夺走皮肤油脂，诱发皮肤干燥，就连飘散的空气，都会刺激孩子的皮肤。目前，游泳池最常用的消毒剂，就是含有三氯异氰尿酸的消毒粉，它在水中分解为次氯酸，能迅速杀灭微生物，防止传染病。但它会分解出刺激气味，所以在泳池里，我们经常会闻到那种刺鼻的消毒水味，这种气味会刺激孩子皮肤、粘膜、头发，甚至诱发哮喘。次氯酸在挥发时，泳池水中“余氯”含量会不断下降，慢慢达不到杀菌要求。于是，管理员就会再次投放消毒剂，二次投放时间越接近，池水中含氯浓度就越高。这意味着，游泳时，孩子始终暴露在这种气味中。

2.泳池水会引起孩子皮肤干燥

pH 值是池水的重要指标，pH 值水平能影响氯的杀菌效率，按照国家标准人工游泳池水 pH 值应该为 6.8—8.5（大于 7 碱性），这个范围高于正常皮肤的 pH 值（4.5—5.5）酸性。这就好比我们用完碱性肥皂，手会感觉发干。泳池里的水一定会对孩子皮肤有刺激性，会导致孩子头发、皮肤干燥，所以，游泳完是不是会觉得头发特别干涩？消毒水气味会刺激孩子皮肤，泳池水会让孩子皮肤干燥，再加上游泳完洗澡，经过这三轮“轰炸”，孩子皮肤能不干燥吗？皮肤干燥加上化学刺激，湿疹当然会发作。

3.游泳会让湿疹的孩子：内湿+外湿

有湿疹的孩子本来就是脾虚，导致身体里的湿气代谢不掉，所以才从皮肤上找突破口。中医的说法就是有内湿。孩子泡在泳池里，不就等于进去更多湿气吗？当身体里的内湿，遇上环境外湿，湿疹怎么能不爆发呢？湿疹的孩子肺气也较弱，这就特别容易中招过敏性疾病，像过敏性鼻炎，哮喘等等。

4.请注意游泳馆更衣室过敏原

游泳馆更衣室非常温暖潮湿，如果清洁消毒不彻底，很容易滋生霉菌。如果你的孩子是过敏体质，有湿疹，过敏性鼻炎，大人一定要观察孩子进入更衣室时，如果有打喷嚏、鼻痒、咳嗽现象，就说明有过敏物质。

总之，如果孩子湿疹处于急性加重期，特别是出现皮肤破损，真的别让孩子坚持游泳，这种坚持对孩子来说，是害，不是爱。

湿疹急性期的孩子不能游泳，夏天也是如此

祛湿菜肴推荐

虾仁炒丝瓜

功效：丝瓜性味甘平，有清暑凉血、解毒通便、通经络、行血脉、下乳汁等功效。鲜虾蛋白质含量很高，富含钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素 A、氨茶碱等成分，且其肉质松软，易消化。

食材：丝瓜 100 克，虾 200 克，油 20 毫升，盐 2 克，料酒、生抽少许，水淀粉、姜丝、蒜片适量。

做法：

1、丝瓜洗净去皮，切成滚刀块，虾洗净去头去壳，剥成虾仁。

2、将虾仁放入碗加入料酒和水淀粉，拌匀腌制 10 分钟。

3、炒锅烧热，倒入油 10 毫升，待油温烧至七成热时放入虾仁翻炒至虾仁变红，捞出待用。

4、将炒锅再次烧热，倒入剩余的油，放入鲜姜丝和大蒜片大火爆香，加入丝瓜块翻炒片刻，放入虾仁，调入适量的料酒、生抽、盐、水淀粉，拌炒均匀即可。



清炒马齿苋

功效：马齿苋在民间也叫长寿菜，具有清热解毒、利水祛湿、散血凉血之功效，适应于目翳、心血管疾病、肾炎水肿、热毒泻痢、便血、痔疮出血等。

食材：马齿苋 200 克，色拉油、盐、姜、大蒜（白皮）、香油适量。

做法：

1、将马齿苋洗净，切成 3 厘米长，入沸水锅内焯水后捞出，沥干水分。

2、大蒜、姜切末。

3、锅置旺火上，放入色拉油，烧至七成热，下姜、蒜末煸香，放入马齿苋，加盐翻炒均匀，淋上香油，出锅装盘即可。

4、喜欢吃辣的，可以放辣椒与蒜姜一起煸。