

湿气重? 你或许多虑了

脱离疾病谈“湿”没意义

时常有人问:“我身上湿气太重,要不要除湿?”门诊也遇到不少年轻人觉得自己湿气很重,自行服用药茶、保健品,或通过拔火罐、做艾灸、用精油推背等方法来除湿。是不是人人都要除湿呢?如何知晓体内有没有湿?

脱离疾病谈“湿”没意义

“湿气”不是规范的中医词汇,是“湿”的口语化表达,“湿”与“湿气”本质上是一个概念。“湿”邪作为中医的病因之一,有以下4个特点:

①湿性重浊:“重”,即沉重、重着之意。湿邪侵犯人体可使人体出现沉重、重着的症状,如身体困乏、肢体沉重、肛门坠胀等。“浊”,即浑浊、秽浊不清之意。湿邪为病,其分泌物和排泄物的性质具有秽浊不清的特点,如黏液便、小便混浊、白带等。

②湿性黏滞:黏,黏腻;滞,停滞。湿邪致病具有粘腻、停滞的特点,主要表现在两个方面:一是症状的黏滞性,如湿滞大肠,大便粘腻不爽;二是病程的缠绵性,如长期身热不退,自觉发热,按其肌肤却不甚热。由于湿性黏滞,停滞于某些脏腑组织难以化解,故湿邪为病,病程一般较长,反复发作,缠绵难愈,如湿痹(关节炎)。

③湿性类水,水性趋下,故湿邪为病易侵犯人体的下部。人体下部的疾病多有湿邪为病的特点,如白带病、肛窦炎、前列腺炎等。

④湿邪易阻遏气机,从而损伤机体的阳气。

因此,当人们患病时出现精神困倦、食欲不振、口腔粘腻、口渴却不想饮水等症状,中医认为这些症状的性质特点符合“湿”的特点,就认为其病因与湿邪有关或者有湿邪形成、留滞于体内了。

如果生病时,有伤于雾露,或汗出沾衣,或水中作业,或涉水淋雨,或居于潮湿之处等因素存在,中医就认为是外湿。如果没有这些外部因素,就可能是因为脾虚、肺肾不足导致水湿代谢障碍而发病,这种病因或疾病属性就是内湿。所以说,湿既可以作为一种病因,也可以是一种病理产物。

“湿”与疾病相关,作为描述病因病机

的词汇,脱离疾病孤立地谈湿是没有意义的。正常人没有病,单纯谈“湿”有何意义?有些人因为脾虚、工作环境等原因,容易生湿或受湿邪入侵,这是一种体质。体质只说明生湿的可能性大,在未病前也不是真的有湿。

适当吃肉不会伤脾助湿

将吃肉与脾胃受损关联起来,这种观点正确吗?自古以来,中医就没有反对过吃肉。在《黄帝内经·素问》中有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气”的论述。其中的五畜是指牛、犬、猪、羊、鸡五种动物。“益”即补益的意思。中医认为,肉食是对以谷食为主的饮食的必要补充,对人体有滋养作用。《本草备要》《名医别录》等典籍对猪肉、牛肉、羊肉的功效有具体的阐述,并无吃肉生湿的观点。相反,还有“猪肉利二便”“牛肉或可利湿”的认识。

伤脾胃的因素很多,饮食过饥、过饱、过冷、过热、辛辣、煎炒、熬夜等才是让肠胃受伤,导致脾胃虚弱的主要原因。把肉食当作让脾胃受伤的主要原因是没有道理的。相反,适当吃肉有益健康。长期不

吃肉或缺少肉食,也会严重影响健康。至于过食肉类当然不好,《素问》有“因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔”的说法,即饮食过饱会导致肠胃筋膜松弛、扩张,出现肠鸣腹泻、黏液便、痔疮等疾病。

自我辨湿法仅可作参考

百度百科“湿气”词条提供了如下自我辨湿的方法。一是观察排便。大便不成形、粘马桶、用便纸多、便溏且排便不畅就是有湿。二是洗漱时看舌苔。如舌苔粗糙或很厚、发黄发腻,则说明体内有湿热。三是看刷牙反应。刷牙时有恶心,咽中不适,有痰就是有湿。

把症状与病因绝对关联起来,是不正确的。绝大多数情况下,一个症状可以由不同原因引起。如舌苔粗糙、发黄发腻,恶心,咽中不适,有痰,也可能与胃热、胃失和降有关。即使看起来与“湿”直接相关的大便稀溏、大便粘腻,也不一定主要与湿有关,湿可能只占很小一部分原因,只是一个表象而已,很多时候针对“湿”的治疗无效。湿是中医病因学说中的一种概念,自我辨湿方法仅可作为参考。判断体内是否有湿,最好向有经验的中医医师咨询。

应用祛湿药有哪些禁忌

那么,是不是人人都要除湿?湿既然与病相连,如果没有病,就没必要除湿。即使生病了,也不是“万病皆湿”,还与风、寒、暑、燥、火等病邪有关。因此,“万病皆从湿治”没有依据。

需要提醒的是,盲目祛湿会伤害身体。因为祛湿药或食品要么苦温、要么淡渗,一般都偏燥,使用不当会伤阴、伤津。尤其对于津液不足及血虚、阴虚之人,应该禁忌发汗、活血、利水,若再祛湿,会导致体内津液或阴血更加亏虚,体质更差或加重病情。

对于湿邪引起的疾病,建议以中药为主,饮食为辅的方法治疗。因为药之所以为药,是因为药比起食物来,药性强,偏性大,功效也大。祛湿的食物,如红豆、薏仁米、扁豆、赤豆等性质平和,药性较弱,偏性小,所以可以药食同用。

从保健角度来看,对脾虚易生湿者,在疲劳、饮食不当时适当服用一些具有健脾消食化湿的保健食品是有益的,但无需长期、大量服用。“过亦不及”,“保健”过度及对一些没有需求的人进行保健,都是一种伤害。(综合)

夏季护肤要有“科学范儿”

皮肤科专家特别指出,每到夏季,有关清洁和防晒的护肤误区总是会让不少人“中招”。其实,只要了解皮肤背后的一些科学知识,就能有效预防。

四川大学华西医院皮肤科主任医师李利说,皮肤由表皮、真皮、皮下组织构成。表皮结构的最外层为角质层,具有锁

住水分和抵抗各种皮肤表面病菌入侵的作用。作为皮肤屏障,它一旦被破坏,皮肤就会干、红、痒、易过敏等,并加速老化。

不少专家指出,正是因为角质层的特性,夏季过度清洁或频繁用爽肤水、喷雾补水都不科学。过度清洁会破坏角质层,导致皮肤薄红、血管扩张、逆光疹等,陷入

“遮盖-清洗”的恶性循环。而爽肤水、喷雾等虽能直接补充角质层的水分,但很快会蒸发,过度使用还会存在冲刷掉天然皮脂膜、导致皮肤干燥的风险。

“很多皮肤病人是中老年男性,因此男性也应该注意防晒。”昆明医科大学第一附属医院何黎教授提醒说,无论男女都

应一年四季做好防晒。

专家提示,保护皮肤屏障应避免下述行为:不恰当地选择及使用面膜湿敷、深层清洁、热水洗脸、频繁去角质、忽视防晒、滥用护肤品及化妆品等。一旦出现皮肤问题,应及时去正规医院就诊。

(综合)