

# 为何夏季总感觉 头晕脑涨

## 可能是体内湿气“捣乱”



图片来源于网络

进入夏季后,很多人会感觉头昏脑涨、身体沉重、困倦疲乏,这可能是体内湿气在“捣乱”。在中医科门诊,常会有许多患者来询问关于湿气的事:“大夫您看看我可不可以喝点儿祛湿茶?”“您能在方子里给我加点儿生薏米吗?”到底什么是湿?湿气如何产生的?中医如何祛湿呢?今天我们专门请中医专家谈一谈。

### 名词解释

#### 湿气

水是人体的重要组成部分,人体的含水量占身体总重量的60%以上。儿童体内的含水量更高,约占80%。这些水分在人体内的分布并不相同,肌肉中水分占75%,血液、泪水、汗水中含量达90%,骨骼内的含水量也不少,约占22%。

《素问·经脉别论》说:“饮入于胃,游溢精气上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱,水精四布,五经并行。”说明水液在人体正常代谢过程中脾胃、肺、肾、膀胱发挥了重要作用。但水不可缺亦不可泛滥,简而言之体内泛滥滞水就可称之“湿气”、“湿邪”,“湿气”或“湿邪”也是人体主要的致病因素之一。

### 湿气分“湿热证”和“寒湿证”

体内湿气常常根据人的寒、热体质不同而表现为湿热证和寒湿证。这如何理解呢?可以这样比喻:在夏季阴暗、潮湿、密闭的房间湿与热并存就如同是中医的湿热证。藿香正气散、三仁汤、六一散、甘露消毒丹、藿朴夏苓汤等祛湿方剂适用于人体湿热证。

同样道理,冬季阴暗、湿冷、密闭的房间湿气与寒气并存而产生寒湿证。针对寒湿证这一病理状态的方剂有小青龙汤、肾着汤、苓桂术甘汤、附子汤等。

### 夏天高温多雨湿气易伤人体

在中医看来湿气为病,与肺、脾、肾三脏有密切关系,肺失宣降则水津不布,脾虚则生湿,肾虚则水泛。特别是与脾胃功能可谓息息相关。湿气存于人体内部统称为内湿,也就是人体脏腑失常水液代谢异常而产生的病理性产物。与内湿相对应的,是自然界存在的湿气,称之为外湿。外湿本指自然界多雨或潮湿的气候或环境状态,多发生在夏秋之交。每因汗出当风或久伤取冷,湿气从外袭所致,也就是中医所说的六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)邪气之一。外湿与内湿虽有不同,但两者在病证表现上有共同的特点,且在发病过程中常相互影响。外湿致病,易伤及脾脏,使湿浊内生,而脾失健运,水湿停聚,又易招致外湿侵袭。

夏天高温多雨,湿气易伤人体,表现为:身热,汗多,肢体酸重或疼痛,头昏涨痛,咳嗽痰粘,鼻塞流涕,心烦口渴,口粘泛恶,胸闷脘痞,腹胀,大便溏,尿短赤;舌苔黄腻,脉濡数等。另一方面夏令三伏,阳气旺盛,此时人体为了应天时处于“阳盛于外而虚于内”的境地,汗液增多常常导致人体阳气宣发太过而出现体内阳气匮乏的状况,此时如果因防暑降温而过度贪凉易致内寒过甚伤及体内阳气,脾胃阳气虚衰进一步引起水液代谢失调产生内湿加重病情。这也是与湿气有关的疾病(如皮肤病、脾胃疾病、腹泻等)在夏季高发的原因之一。

### 祛除湿气不是简单吃赤小豆

从疾病寒热属性上讲当辨清是湿热证还是寒湿证,寒、热、湿比例不同,用药的寒热配比就不同。从中药功效上讲有芳香化湿、淡渗利湿、苦寒燥湿、祛风胜湿等功效的不同。从调治脏腑功能上讲也是因人而异:宣肺化饮、健脾利湿、温肾化湿、畅达三焦通调水道等。

因此祛除体内湿气不是简单吃赤小豆、生薏米就可以解决的,希望大家不要受养生验方所迷惑,其中很多都是打着中医理论的幌子搞商业行为。不明白其中道理的患者误入歧途服用后,不仅湿气祛除不掉反而会伤害了身体。

文/刘宝山

## 痔疮虽小 别不当回事儿

痔疮是生活中特别常见的一种疾病,相信不少人都受到过痔疮的折磨。一旦患上了痔疮,日常生活会变得很不方便,而严重的痔疮还是种无法言说的痛,走路时摩擦就会感到刺痛,坐着也会很不舒服。那种疼痛,只有自己才懂。

### 多种原因导致痔疮

- 不良习惯:上厕所时下蹲和大便时间过长。
- 大便异常:腹泻和大便秘结均是痔疮的重要致病原因。
- 慢性疾病:如长期营养不好的,体质虚弱,导致肛门括约肌弛无力。
- 饮食原因:长期饮酒或喜食辛辣食品的人,因酒和辛辣物可刺激消化道黏膜,造成血管扩张,结肠功能紊乱,肛肠疾病的致病率明显上升。
- 生理原因:结肠、盲肠为运送食品残渣、存留粪便的主要器官,而食品经体内分

- 解吸收后,残渣中常带有大量有害物质,长期滞留在结肠、盲肠中,可引发肿瘤。
- 解剖原因:肛门盲肠部有大量特殊性结构,如肛门隐窝、肛门腺、肛乳头、盲肠瓣和特殊的血管构造。
- 因肝硬变、肝充血和心脏功能代偿不全等和腹腔内、前列腺肥大等疾病都可使腹内压增加而形成痔疮,当然也包括妊娠。
- 肛门部受冷、受热、便秘、腹泻、过量饮酒和多吃辛辣,都可刺激肛门和直肠。
- 人在站立或坐位时,肛门直肠位于

- 下部,由于重力和脏器的压迫,影响血液回流,静脉容易扩张屈曲,所以经常站立或坐位的人容易患痔疮。
- 胚胎发育异常原因:肛门盲肠部是人体在胚胎发育过程中内胚层与外胚层相互融合而成,如发育过程异常,可在肛门盲肠部发生许多先天性肛肠疾病,如先天性无肛症、先天性盲肠阴道瘘、先天性巨结肠等。
- 还有一些生活习惯问题,比如饮食过饱、常吃精细食品等,都是形成痔疮的原因。
- 遗传原因:因遗传基因的缺陷,可发生多发性结肠息肉等遗传性肛肠疾病。

### 痔疮易诱发妇科疾病

如果痔疮不管的话能自我治愈吗?痔疮有什么害处?

痔疮并不像很多人想象的那样能自己慢慢好起来,长时间不管会导致痔疮进一步加重。

- 如果长期不治疗痔疮,肛部肌肉可能会松弛,从而增加排便困难,肛部括约肌松弛容易导致肛门失禁。
- 痔疮容易诱发妇科疾病。因为肛部与生殖器官非常接近,痔疮经常出现血液或炎症,细菌会大量繁殖,引起妇科炎症。
- 长期痔疮大出血会引起贫血,贫血会导致脸色苍白、倦怠乏力、食欲不振、记忆力下降、心悸、心率加速、体力活动后出现皮疹、水肿等。

文/云琪