



# 为何夏季总感觉头晕脑涨

## 可能是体内湿气“捣乱”

### 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，头昏胀痛，咳嗽痰粘，鼻塞流浊涕，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、薏苡仁就可以解决的，希望大家不要受养生验方迷惑，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：腹泻和便秘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，导致肛门括约肌松弛无力。

■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，肛门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