

# 穴位按揉祛湿法 给身体来场“除湿大作战”

羊城晚报记者陈辉 通讯员章智琦

雨水，是二十四节气中的第二个节气。岭南地区的街坊又拉开了祛湿大幕，各种祛湿凉茶、汤水都陆续上阵。其实，穴位按揉和穴位艾灸都是不错的调养方式，中山大学附属第一医院中医科主治医师何冠衡为读者推荐了几个适合雨水节气后保健的穴位。

**A三里穴：**位于小腿前外侧，膝眼（犊鼻穴）下3寸，胫骨前嵴外一横指（中指）处。该穴是胃经之合穴，胃的下合穴，具有健脾胃和胃，强壮保健的功效。

**阴陵泉穴：**位于小腿内侧，在胫骨内侧髁后下方凹陷处。该穴为脾经的合穴，具有健脾祛湿、通利三焦的功效，对于腹胀、腹泻者尤为合适。

**太白穴：**在足内侧缘，足大趾本节（第一跖趾关节）后下方赤白肉际凹陷处。此穴为脾经的原穴和腧穴，具有健脾和胃，利湿止泻的功效。

需要注意的是，艾灸时保持与皮肤距离两三厘米，使局部有温热感而无灼痛为宜，慎防烫伤，糖尿病或感觉功能减退患者不建议使用艾灸疗法。睡前泡脚也可起到散寒祛湿，改善血液循环的作用。具体而言，用艾叶30克、花椒10克煮水15分钟，泡脚15~20分钟，注意水温需保持在40℃~45℃左右，沐足后及时用干毛巾擦干，穿上袜子以防受凉。

# 冷空气携雨水杀到， 如何抵御春季湿气的“魔法攻击”？

羊城晚报记者 林清清 薛仁政  
通讯员 郭洁 查冠琳 徐心怡

“春天孩儿面，一日脸三变”。岭南的春季，冷暖空气来回拉扯，常常在一天内阴晴不定。尤其雨水过后，回南天与倒春寒将轮番上阵，空气湿度也随着气温不断变化，广东又到了被湿气“魔法攻击”的时刻。“湿气”这个广东人经久不衰的话题又成为焦点。

## A 体内“湿气”与空气湿度真有关系

“空气湿度大不仅让家具潮湿、电器短路、食物发霉，更重要的是会对人体健康产生显著影响。”广州医科大学附属中医医院脾胃科主任中医师康宜兵介绍，外部环境的潮湿是否与人体的运行有着紧密的联系。高湿度环境中容易滋生金黄色葡萄球菌、霉

菌和尘螨等微生物，容易诱发消化不良、胃肠炎、溃疡性结肠炎等消化系统疾病，增加湿疹、皮炎等皮肤疾病发生的风险，哮喘、过敏性鼻炎、等疾病的发病率也会明显上升。

不仅如此，中医认为，风、寒、暑、湿、燥、火是致病的“六淫邪

气”，潮湿就属于其中的“湿邪”。康宜兵介绍，回南天产生的湿气属于“外湿”，而人体内的湿气则为“内湿”。长期处于外湿的环境中，人体会出现“湿邪困脾”的情况，表现为疲倦困乏、食欲不振、腹胀、大便不爽等消化不良症状——即群众通常说得“湿气过重”。

## C 内湿外湿，标本兼治

为何自然界下雨或回南天，会与人体内的湿气变化有关呢？

“外湿为外界湿气所致，内湿多因脾胃运化失常而生。”卢传坚教授解释，“两者互为因果，因此要‘内外同调，标本兼治’。”

专家提醒，在高湿度环境中保障健康，需要从外湿和内湿两方面入手。

针对外湿，可以采取措施改善居住环境。早晚湿度高时关好门窗，中午湿度较低时可短暂开窗通风，同时使用空调除湿模式或使用除湿机降低室内湿度。贴

身衣物建议使用烘干机烘干，避免穿着潮湿衣物加重体内湿气。

外湿宜“从表而散”，除了通过适当运动发汗散湿之外，还可以饮用具有芳香气息的花茶。内湿宜“行气化湿”，重点在于调理脾胃，可以选用“补脾+健脾”的食疗组合，例如山药+薏苡仁、党参+茯苓等。“古人说‘长按足三里，胜吃老母鸡’。”广州医科大学附属中医医院脾胃科主任中医师吴宇金建议，除了饮食调理还可揉按足三里、中脘穴等穴位促进消化，也可进行艾灸保健。

## D 芳香解郁 醒脾御湿

对于普罗大众，日常还有何简单方法，抵御湿气？

“行气解郁的本草养生茶，正适合春日。例如当下很受欢迎的玫瑰花茶，其实就有散湿之效。”卢传坚表示，“芳香有醒脾的作用，能够疏通脾胃中郁滞的气，使困阻在体内的水湿得到发散，因此可以消除闷胀昏沉的感觉。”

玫瑰行气的效力柔和，对于体

弱的女生来说比较合适。同时有一定活血化瘀作用，因此也可使得面色更红润鲜亮。加入陈皮一同冲泡代茶饮，还可以芳香散湿、开胃醒脾。尤其在回南天反复的日子里，是抵御湿气的好方法。

日常还可多按摩足三里，以健脾胃、化湿浊，增强气血生化之源；也可按摩阴陵泉穴，帮助利水渗湿，缓解下肢沉重。

## E 祛湿养生汤水

### 玫瑰陈皮茶

食材：干玫瑰花苞5-10颗，陈皮3g，沸水冲泡。

功效：芳香散湿，开胃醒脾。

### 山药薏米粥

食材：山药30g，薏米30g，粳米200g，加水煮粥。

功效：甘缓止泻，健脾利湿。

### 砂仁茯苓猪肚汤

食材：砂仁10g，茯苓15g，薏苡仁15g，猪肚1个，生姜2片，蜜枣2个。

方法：

1. 猪肚内外用盐搓洗，飞水；
2. 砂仁、茯苓、薏苡仁洗净，装入猪肚；
3. 将上述食材放入加水的锅中，大火煮开后转小火再煲汤1.5小时即可，再加盐适量调味。

功效：健脾化湿、行气和胃。



## B 春困春愁，皆因春湿

春天万物生长，为何不少人却觉得春困不已？雨水滋润万物，为何不少人觉得“每到春来，惆怅依旧”？湿漉漉的回南天，为何会带来心中郁闷？

岐黄学者、广东省名中医、广东省中医院副院长卢传坚教授提醒，这些其实都是人体感受“湿

气”后的反应，因为湿困阻了人体气机的运转，导致春天的“升发之气”不能顺畅地舒展。

“雨水时节，潮气氤氲的感觉日渐明显。一旦遇上阴雨天气，更容易觉得困乏无力。尤其是回南天里，那种潮湿带来的又憋闷又黏腻的感觉，让人说不出的烦

躁。”卢传坚教授表示，这段时期人体易受外湿侵袭，困阻气机，肝气郁结之余更兼湿邪困脾，引发内湿淤积。内外湿邪交织，若无相应调理，轻则难免食欲不振、疲惫乏力，重则有可能影响到关节酸痛、胸膜烦闷，甚至皮肤产生水疱痒疹。

岐黄学者、广东省名中医、广东省中医院副院长卢传坚教授提醒，这些其实都是人体感受“湿