

“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。”6月21日我们迎来夏至节气，这标志着炎热的盛夏来临。然而，今年有点特殊，近10年来罕见的持续强降雨天气，让广州进入了“湿热焖煮模式”。

6月15日，广东省中医药局发布《广东省2022年夏季中医治未病指引》，提示今年夏天人容易出现虚火上浮，阳根不固的情况。结合“天人合一”的理论，省中医药局建议，今年夏季治未病应遵循“上焦疏风清热、生津清暑，中焦健运脾胃、行气化湿，下焦清利湿热”的调养方法。

无疑，“潮湿中带着暑热”是此时广东的气候特点。从中医的角度来看，暑湿特别容易困阻人的阳气，人往往有食欲差、周身不爽、疲倦、乏力等不适症状。为此，本期《健康周刊》将结合时令特定，围绕“健脾、祛湿、清热”等话题，为广大读者提供对付湿热的养生之法。

## 艾灸、拔火罐祛湿正当时

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

祛湿成为当前一大要务。除了用汤水祛湿外，广州中医药大学第一附属医院推拿科主任医师贾超推荐用中医外治——艾灸、拔火罐等方式来祛湿。

### 艾灸：散寒、健脾、祛湿

贾超建议，如果用艾条艾灸的话，可以选足三里、中脘穴、关元穴、气海穴、肺俞穴、膏肓穴等几个祛湿要穴。这几个穴位功效不同，足三里、中脘可健运脾胃中焦，增加人体对水湿的消化吸收运载能力；关元、气海可以固本增元，补益肾气，增强人体排除水湿的能力；肺俞、膏肓穴可补肺阳，强卫气，可以增强人体对外界湿气的抵抗能力。

这里特别要介绍的是肺俞穴和膏肓穴。“这两个穴位在上背部，艾灸有提升肺阳、肺卫气的作用，中医认为肺主皮毛，如果肺气上升，肺卫能力提高时，当空气湿度增高，湿邪也不容易通过皮肤侵入体内。”贾超说。

对于掌握穴位有难度的读者，可以使用大的艾灸盒，重点艾灸腹部、上背部即可。每次艾灸



# 多雨之夏 须防寒湿

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳 本版图片 视觉中国

## A 观察舌象，自测寒湿

俗话说：“湿气在，百病害。”

如何及时、简易地判断自己是否寒湿？闫玉红表示，可以学着观察舌象。寒湿的舌相特点，是舌质暗淡甚至发紫，舌体胖大，

边有齿痕，舌苔白，有些人呈白腻苔。此外，一年四季都怕冷、手脚冰冷，容易腹痛、腹泻、大便清稀、不成形、黏腻，这些都是寒湿的特征。

## B 寒湿入体，五个等级

寒湿入体也分轻重，闫玉红提醒，应重视身体不断发出的警告信号，尽早调理祛除寒湿。

### 一级寒湿：在腠理

夏季最容易遇到的寒湿入体，就是淋雨后受凉感冒。此类除了畏寒怕冷外，还容易出现头痛、头身困重的情况，这就是寒湿的表现。

夏季也是皮肤病高发的季节，皮肤瘙痒、湿疹、痘疹等皮肤问题往往在感受寒邪或湿气后会明显加重，而且挠破后会有较多渗液，这些都是寒湿邪气郁积在体表的表现。

### 二级寒湿：在肌肉

寒湿入里郁积在四肢肌肉处，寒湿内困，容易引起脾虚，无力运化水湿。而脾主肌肉，所以脾虚的人这个季节更容易出现肌肉、腰膝等酸软无力的症状。

除了四肢困重之外，有些人还会出现面色萎黄、精神疲惫、体倦乏力、食少乏味或食后胀气、四肢欠温、气

### 短怕冷、形体肥胖等表现，这同样也是脾虚湿困、受到寒湿影响的表现。

### 三级寒湿：在骨骼

寒湿之邪进一步入里，留在关节骨骼等处，就表现为骨骼关节处疼痛不适，且遇寒湿天气或季节交替时会加重，也就是人们常说的“老寒腿”。此外，肩周炎、颈椎病、腰痛、关节炎等也常与寒湿滞留骨骼有关。

### 四级寒湿：在脏腑

如果寒湿直入脏腑，困住脾胃或子宫，就容易出现畏寒肢冷、腹痛腹泻、周身浮肿、月经不调、痛经、带下淋漓等表现。此外，慢性鼻炎、爱打喷嚏等情况在受寒和吹空调的时候也容易加重。

### 五级寒湿：全身受累

如果体内寒湿积蓄了很久都没有调理，到了寒湿瘀堵聚成痰阶段，还容易出现结节、囊肿、息肉、肿瘤等疾病。

夏日湿热盛行，今年入夏以来，岭南多场大雨。广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红提醒大众，这种天气状况下，除了要注意湿热，还要慎防寒湿入体。同时，夏天是一年中阳气最足的时候，寒湿体质人群也应掌握适时养生方法，此时趁机排寒湿。



## C 及时祛寒湿，健脾别忽视

如何利用夏天及时祛寒湿？闫玉红给出三点建议：首先，夏天不可贪凉饮冷。避免饮食过于生冷，空调、风扇要避免直吹头部、肚脐、背部，以免寒湿入体。

其次，夏季适当运动很必要，尤其是已有寒湿体质的朋友，运动可促进气血循环，加速

湿气排出体外。但要注意运动出汗后，不可马上吹空调、风扇，也不要马上洗澡，以免令内湿外湿相合，反而加重寒湿。

此外，祛湿要健脾。体内易生寒湿的根本原因在于脾胃的运化功能不足。因此平时可多吃山药、茯苓、薏米、陈皮、扁豆、赤小豆等健脾祛湿的食材。

对于祛湿，岭南中医有专门的研究。专家常从中药、饮食以及生活上对付湿邪。



### 祛湿中药有三大类

广州中医药大学中医基础理论教研室主任潘毅教授介绍，常用的祛湿中药有三类：

#### 1、芳香化湿

藿香、佩兰、苍术、砂仁、白豆蔻、厚朴、草果等——主要适用于寒湿类。

#### 2、清热燥湿

黄连、黄芩、黄柏、龙胆草、苦参、茵陈、金钱草、田基黄、溪黄草、垂盆草等——主要适用于湿热类。

#### 3、利水渗湿

茯苓、泽泻、猪苓、赤小豆、车前子、车前草、通草、灯心草等。若与芳香化湿类配，治寒湿类；如与清热燥湿类配，治湿热类。

专家指出，如果是脾虚生湿，还需配上补脾祛湿功效并见的药物，如白术、扁豆、五指毛桃、芡实、黄芪（可利水）等。

另外，湿容易阻遏气机，治法上“气行则水行”，所以祛湿方中常配行气药，比如陈皮，行气燥湿，健脾化痰功效齐备。行气与祛湿功效并见的常用药物还有砂仁、白豆蔻、厚朴等。

### 饮食健脾祛湿

在广州，在饮食上健脾祛湿是常用的方法。潘毅教授指出，薏苡仁、五指毛桃、芡实、黄豆、赤小豆、黑豆、冬瓜、陈皮、荷叶、土茯苓等均是祛湿的常用食材，可据自己的具体情况，可单用或排列组合着用。

1、薏苡仁：味甘、淡，性凉。功效：利水渗湿，健脾止泻，解毒散结。如果用于寒湿者，建议用炒薏苡仁，药性就变微温。

2、五指毛桃：味甘、辛，性平，气味清香。可健脾补肺，行气利湿，益力舒筋。

3、土茯苓：味甘、淡，性平。解毒，除湿，通利关节。

4、赤小豆：味甘、酸，性平，可利水消肿，解毒。

5、冬瓜：味甘、淡，性微寒。功效：利尿，清热，生津，解毒。若体寒者想喝冬瓜汤，煲汤时最好加生姜。

### 清爽除湿热

全国老中医学经验继承人、广东省第二中医院内分泌科主任吕维介绍，当湿热困脾时，可使用空调抽

湿，一来可降低室内温度和湿度，让人觉得环境清爽，改善困倦的感觉，具有提神醒脑的作用。另外，出汗后及时洗澡，保持身体干爽，也是避免湿热邪气伤人的主要方法。

“湿气还容易蒙蔽人的清窍，使人昏昏欲睡，而香茅等芳香化湿类药物具有醒神通窍的作用，能使人感到神清气爽。”如果在洗澡时放点香茅，不仅香气四溢，而且洗完后的皮肤会感觉很干爽，连出汗都变少了。”吕雄说。

在广东，在饮食上健脾祛湿是常用的方法。潘毅教授指出，薏苡仁、五指毛桃、芡实、黄豆、赤小豆、黑豆、冬瓜、陈皮、荷叶、土茯苓等均是祛湿的常用食材，可据自己的具体情况，可单用或排列组合着用。

1、薏苡仁：味甘、淡，性凉。功效：利水渗湿，健脾止泻，解毒散结。如果用于寒湿者，建议用炒薏苡仁，药性就变微温。

2、五指毛桃：味甘、辛，性平，气味清香。可健脾补肺，行气利湿，益力舒筋。

3、土茯苓：味甘、淡，性平。解毒，除湿，通利关节。

4、赤小豆：味甘、酸，性平，可利水消肿，解毒。

5、冬瓜：味甘、淡，性微寒。功效：利尿，清热，生津，解毒。若体寒者想喝冬瓜汤，煲汤时最好加生姜。

专家指出，如果是脾虚生湿，还需配上补脾祛湿功效并见的药物，如白术、扁豆、五指毛桃、芡实、黄芪（可利水）等。

另外，湿容易阻遏气机，治法上“气行则水行”，所以祛湿方中常配行气药，比如陈皮，行气燥湿，健脾化痰功效齐备。行气与祛湿功效并见的常用药物还有砂仁、白豆蔻、厚朴等。

全国老中医学经验继承人、广东省第二中医院内分泌科主任吕维介绍，当湿热困脾时，可使用空调抽

## 岭南中医祛湿有招

文/羊城晚报记者 张华

## 夏至已至，针灸如何祛湿健脾？

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉

近日，40岁的黎女士因为多次聚餐，饮食较杂，出现了腹痛、腹泻、黄色水样便的症状，还伴有四肢酸痛、胸腔满闷、恶心食少等症状，她来到广州医科大学附属中医院（广州市中医院、广州市针灸医院）就诊。经中医诊断为腹痛，辨证为湿热中阻。《医宗金鉴》中记载：“绞肠痧湿

（Q：羊城晚报 A：广州医科大学附属中医医院针灸科主任中医师 陈楚云）

Q：有哪些症状需要祛湿、健脾？

A：当脾胃虚弱时，人就会胃口不好，不想吃饭，这也是我们常说的“苦夏”。如还有湿气困遏脾胃时，就容易出现腹痛腹泻或者大便黏腻不爽，还会觉得人懒懒地不想动，甚至四肢酸软乏力。因为湿性趋下，湿邪容易往下走，带下量多，阴囊潮湿、脚气湿疹等问题也十分常见。出现这些症状则意味着需要祛湿、健脾。

Q：哪些穴位与祛湿、健脾相关？日常生活中可以按揉这些穴位起到祛湿、健脾的作用吗？

A：健脾祛湿的穴位不少，主要是以足太阴脾经和足阳明胃经的穴位为主。日常我们可以自行按揉保健。

足三里是大家都熟悉的保健穴位，是足阳明胃经合穴，位于小腿前外侧，犊鼻穴下3寸，距胫骨前嵴一横指（中指）处。主要作用是生发胃气、燥化脾湿。时常按揉足三里穴可以开胃健脾祛湿，恢复脾运水湿的功能。可以选择按揉，也可以选择艾灸的方法，每天10~15分钟，可以起到调脾脏、利湿浊的作用。

丰隆穴也是足阳明胃经的穴位，位于足外踝（高点）与外膝眼连线的中点。丰隆是络穴，除了干本经的工作之外，又能联络脾经，能调治脾胃，是治疗人体水湿的脏腑，达到祛痰除湿的目的。

阴陵泉是属于足太阴脾经的要穴，位于胫骨内侧踝后下方凹陷处，将腿弯曲90度，膝盖内侧凹陷处就是。常按阴陵泉穴可以排渗脾湿、通利三焦，此外对于一些腰膝酸痛、水肿或者是腹胀、腹泻等也有一定的治疗作用。

Q：夏天保健还有哪些需要注意？

A：中医认为，春夏养阳，秋冬养阴。夏天人的阳气大部分都跑到身体表面、四肢，而人的五脏六腑阳气相对就比较弱。广东人喜欢喝凉茶，一般凉茶为清热苦寒之品，容易损伤脾胃。因此，夏天我们还应该注意温养脏腑，切忌过食冷饮。



### 本期目标：针灸科

解密地点：广州医科大学附属中医医院（广州市中医院、广州市针灸医院）针灸科

## 夏至已至，针灸如何祛湿健脾？

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉

近日，40岁的黎女士因为多次聚餐，饮食较杂，出现了腹痛、腹泻、黄色水样便的症状，还伴有四肢酸痛、胸腔满闷、恶心食少等症状，她来到广州医科大学附属中医院（广州市中医院、广州市针灸医院）就诊。经中医诊断为腹痛，辨证为湿热中阻。《医宗金鉴》中记载：“绞肠痧湿

（Q：羊城晚报 A：广州医科大学附属中医医院针灸科主任中医师 陈楚云）

Q：有哪些症状需要祛湿、健脾？

A：当脾胃虚弱时，人就会胃口不好，不想吃饭，这也是我们常说的“苦夏”。如还有湿气困遏脾胃时，就容易出现腹痛腹泻或者大便黏腻不爽，还会觉得人懒懒地不想动，甚至四肢酸软乏力。因为湿性趋下，湿邪容易往下走，带下量多，阴囊潮湿、脚气湿疹等问题也十分常见。出现这些症状则意味着需要祛湿、健脾。

Q：哪些穴位与祛湿、健脾相关？日常生活中可以按揉这些穴位起到祛湿、健脾的作用吗？

A：健脾祛湿的穴位不少，主要是以足太阴脾经和足阳明胃经的穴位为主。日常我们可以自行按揉保健。

足三里是大家都熟悉的保健穴位，是足阳明胃经合穴，位于小腿前外侧，犊鼻穴下3寸，距胫骨前嵴一横指（中指）处。主要作用是生发胃气、燥化脾湿。时常按揉足三里穴可以开胃健脾祛湿，恢复脾运水湿的功能。可以选择按揉，也可以选择艾灸的方法，每天10~15分钟，可以起到调脾脏、利湿浊的作用。

丰隆穴也是足阳明胃经的穴位，位于足外踝（高点）与外膝眼连线的中点。丰隆是络穴，除了干本经的工作之外，又能联络脾经，能调治脾胃，是治疗人体水湿的脏腑，达到祛痰除湿的目的。

阴陵泉是属于足太阴脾经的要穴，位于胫骨内侧踝后下方凹陷处，将腿弯曲90度，膝盖内侧凹陷处就是。常按阴陵泉穴可以排渗脾湿、通利三焦，此外对于一些腰膝酸痛、水肿或者是腹胀、腹泻等也有一定的治疗作用。

Q：夏天保健还有哪些需要注意？

A：中医认为，春夏养阳，秋冬养阴。夏天人的阳气大部分都跑到身体表面、四肢，而人的五脏六腑阳气相对就比较弱。广东人喜欢喝凉茶，一般凉茶为清热苦寒之品，容易损伤脾胃。因此，夏天我们还应该注意温养脏腑，切忌过食冷饮。

## 德叔医古系列 325

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 七旬翁心衰又脚肿 夏至温阳有妙用

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 阮老先生，72岁，胸闷气促3月余

70多岁的阮老先生是一位退休多年的教师。因罹患慢性肾脏病，6年来一直维持血液透析，两年前又确诊了冠心病，做了心脏支架置入手术，但术后时常出现胸闷、气促等不适。去年春天，因着凉阮老先生开始咳嗽，胸闷加重，总感觉胸部像是

德叔解谜 心肾阳衰，水饮内停

德叔认为，阮老先生的肾脏功能随年老而虚衰，尤其是肾脏。肾是先天之本，