

多雨之秋 你需要“温通”

一场秋雨一场寒,出伏后虽然气温开始走下坡路,但暑气未全消,“秋老虎”仍有余威,冷热空气交织冲突频繁,早晚容易阵发降雨。面对多“雨”之秋,中医科医生教你“温通”应对。



淋秋雨 温解湿邪

秋雨和“暑”雨不同,暑为阳邪,暑湿夹杂后偏向湿热表现,而处暑后秋凉起,湿为“阴邪”易伤阳气。人体外感秋雨的湿冷,会出现头痛头沉、鼻塞喷嚏、肢体酸紧,还可能发热咳嗽等。淋雨后宜尽快脱掉湿衣,温水洗浴后保证休息,预防呼吸道感染。

大家都知道,淋雨后喝姜汤能驱寒。此季,居家搭配一份“茺白胡椒汤”同样能发汗解表、暖身散寒。

茺萎,即香菜;白即大葱根部的白段。以香菜、葱白和胡椒为主料,调味煮汤,既美味又保健,能发汗解表、散寒化湿。香菜味辛性温,具有发汗解表,通达阳气的功效;其含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B,还含微量元素如钙、铁、锌等;能预防感冒、促进消化。胡椒性味辛热,含辣椒碱、胡椒林碱等成分和芳香油,能温中散寒,止泻消积,祛痰解毒,适合风寒感冒、腹部冷痛、寒痰食积。

踏秋雨 药浴护足

阵发的暴雨常造成地面积水。淋雨蹀水后,湿邪入侵,阻碍气血运行;足部皮肤会增加细菌和真菌感染的几率,特别是抵抗力低下人群,宜

及时温水清洗,有条件者用热盐水泡脚10至15分钟。盐,不仅是咸味的调料,还有解毒润燥、杀虫止痒功效。

若既往已患皮肤湿疹、水疱者,可煎煮具有燥湿止痒功效的中药汤液,外洗或泡脚。如选择野菊花、马齿苋各30克同煮为药液,能清热解毒、祛湿止痒;皮肤皴裂干燥者,配合当归、荆芥、桃仁(各10克)养血祛风润燥,预防秋季燥邪伤及皮肤。

鉴于足部循行多条经脉,如肾经、脾经、膀胱经等,当“赶雨涉水”后,可出现足部湿冷,甚至引发腹泻等,建议居家进行“温泉足浴”:选择日常调味品小茴香、生姜和桂皮,煮水泡足。这些药物辛温通脉、活血舒筋。

风湿痹证患者,则是“雨天预报员”,尤其老年人,秋雨将至前,即易发生肢体抽筋、筋骨疼痛、活动受限,可应用艾叶、牛膝、生姜、花椒煮水泡足以温经散寒。总有人问,生姜应用时是否去皮呢?生姜皮有药用价值,能利水消肿,处暑时节煎煮时可带皮。温泡脚部后,局部擦干,配合双手搓足底至发热感,再揉按涌泉穴,益于恢复经脉气血通利。

防秋雨 行气通痹

目前,暑湿之气尚未完全消散,人体脾胃运

化水湿功能减弱,湿邪因积脾胃或留驻于关节经脉,气机运行不畅,会出现腹胀、腹泻、肢体沉重、肌肉关节酸痛。特别是感受秋雨淋漓,会加重胃脘冷痛、大便溏稀、头身困重。

白扁豆、肉豆蔻、紫苏梗、莲子等均是当季温中化湿、健脾止泻的食材,可作为日常膳食搭配。鹤鹑能补益中气、健脾祛湿,处暑时节食用有助于改善食欲不振、体虚乏力、浮肿腹泻;其含有丰富的卵磷脂,高脂血症、动脉硬化症适用;配上以上豆类等食材是应季之品。

感受秋雨后出现头身困重、筋骨痠痛、腰膝发凉者,睡眠时可应用蚕砂枕,晚蚕砂有祛风除湿、和胃化浊、活血通经等功效,同时阴雨天气配合后颈部和背部督脉、膀胱经刮痧,火罐或艾灸,有助温通经络,升阳祛湿,缓解空调伏案工作后的颈部僵痛。煲汤炖煮餐食中,加入木瓜、葛根、牛膝等,能辅助舒筋行气、祛湿通痹;葛根和牛膝可针对颈部、膝部,一上一下,通利气机,缓解痠痛。

来源:光明网

“口干”不仅仅是上火

中医面诊时总爱问一句话:“你平时口干吗?”作为辨证时非常重要的参考因素,“口干”不仅仅是上火的表现,还可以反映出很多健康隐患。



湿热内蕴

身体湿热内蕴,就会导致气机失调,津液不能正常输布,表现为口干。这种口干并不想喝水,多伴有口中黏腻、脘腹痞满、大便黏滞不爽、舌苔黄腻等症状。应以清热化湿为法治疗,临床常用方有三仁汤、苓连平胃散、茵陈蒿汤等。

平时,这类人群还可自行冲泡代茶饮:取白茅根10克、芦根10克、藿香6克,用开水冲泡,频饮。也可以食用药膳:取生薏米30克、赤小豆30克、粳米150克,同放锅内煮粥。

阴虚火旺

阴虚火旺者先出现津液亏虚,阴不制阳,进而产生“虚火”,它的特点是夜半咽干,多伴有腰酸乏力、手足心热、盗汗、舌体瘦小且少苔。临床常用方有知柏地黄丸、大补阴丸、当归六黄汤等。

平时,可取麦冬10克、天冬10克、生甘草10克,用开水冲泡代茶饮。还可取百合30克、山药

30克、银耳15克、粳米150克,煮粥食用。

胃火炽盛

胃火炽盛耗伤津液引起的口干最多见,常表现为口干舌燥、喜冷饮、饮水量多,多伴有口臭、牙龈肿痛、口腔溃疡、便秘、舌质红、舌苔黄等症状。治疗应以清泻胃火为主,临床常用方有大黄黄连泻心汤、白虎汤、清胃散等。平时自我调理,可取黄连3克、乌梅10克,冲泡代茶饮。

血脉瘀滞

血瘀引起的口干容易被大家忽视,它是由血脉瘀滞、津液流通不畅所致,其特点是“口燥,欲漱水

但不欲咽”,多伴有口唇暗、舌头有瘀点、舌下络脉迂曲等症状。治疗应活血化瘀,临床常用方有血府逐瘀汤、桃红四物汤、丹参饮等。

平时,可取红花3克、生山楂6克,用开水冲泡代茶饮;或在医生指导下,每天冲泡1~2克三七粉喝。药膳的做法也很简单,取山楂15克、粳米50克,同放锅内煮粥,此方能活血化瘀。

水饮内停

水饮内停也会导致津液输布出问题,表现为口干但不想饮水,饮水后胃部不适甚至呕吐,多伴有头晕、小便不利、舌体胖大等症状。治疗应温阳化饮,临床常用方有五苓散、苓桂术甘汤、茯苓甘草汤等。

建议有这类问题的人,平时常用桂枝6克、茯苓6克冲泡代茶饮,还可按摩中脘(脐上4寸处)、足三里(小腿外侧,外膝眼下3寸)、神阙(肚脐窝处)等穴位健脾和胃。

上热下寒

上热下寒引起的口干,表现为口干舌燥、怕热出汗、下身畏寒、小便不利、大便溏、水肿。治疗应寒热并用、上下同治,临床常用方有栝楼瞿麦丸、乌梅丸、肾气丸等。

想要改变上热下寒的体质,需从健脾温肾入手,平时,可用肉桂3克、黄连3克冲泡代茶饮,还可按摩关元(脐下3寸)、气海(脐下1.5寸)、肾俞(腰窝处)、涌泉(前脚掌底,卷趾时足心最凹陷处)等穴位,以交通心肾、引火归元。

来源:中新网