



鸡煲带火祛湿养生,体内湿气到底是啥?

广东省佛山市,一家名为“莫氏鸡煲”的店铺近期受到顾客热捧,店主在介绍自家药膳汤底时,着重强调祛湿功效。中医常说的湿气到底是什么?湿气重会带来哪些身体问题?如何对症祛湿呢?

“早上起来昏昏沉沉,像头上裹了一条湿毛巾;照照镜子,舌头上一层白腻腻的苔;明明没吃多少,肚子却胀得像揣了个气球……”广东省中医院副院长杨志敏举例说明什么是湿气。

中医所说的湿邪,是六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)之一,是一种致病因素,它的特点可以用“重、浊、黏、滞、趋下、缠绵”来概括。“通俗地说,湿邪就像厨房里怎么都擦不干净的油腻——沉甸甸、黏糊糊。”杨志敏说,正因为黏滞缠绵,湿邪导致的疾病往往病程长、不容易断根。

广东省中医院主治医师原嘉民介绍,从季节上看,夏末秋初和梅雨季节是湿气的主场;从地域上看,华南、西南等地气候温暖潮湿,是湿证的高发区。“广东人爱煲祛湿汤,四川人嗜辣发汗,都是与湿气斗智斗勇的生活智慧。现在人们常待在空调房中、久坐不动,即便身处北方,湿气也照样能找上门。”原嘉民说。

湿气重有何危害?杨志敏解释,中医把人体大致分为上焦(皮肤、头面、肺)、中焦(脾胃)、下焦(肾、膀胱、肠道),湿邪驻扎的位置不同,症状也各有侧重——在上焦,湿气重会导致头重如裹、面部油腻、胸闷气短、咽中有

痰却咳不出等症状;在中焦,表现为胃口差、腹胀、恶心,大便溏烂黏马桶,舌苔白厚腻,身体困重乏力等;在下焦,则表现为小便混浊、淋漓不尽,下肢水肿沉重,腰膝酸软等症状。

原嘉民介绍,临床观察,男性多湿热,女性多痰湿。男性应酬多,烟酒肥甘厚味助湿化热;女性体质偏阴柔,脾运不足则水液凝聚成痰湿。所以,症状上表现为男士容易口苦、面油、脾气暴躁,女士则更多见肥胖、倦怠。

围绕“祛湿”,不少商家推出各种药膳。杨志敏提醒,市面上的药膳常忽视个体差异,而祛湿万不可盲目跟从别人。“药膳本质是‘寓医于食’的辅助调理手段,不能替代药物治疗,选择祛湿药膳应在医师指导下,先明确自身体质寒热虚实的偏性,再依据食材寒热温凉等属性精准匹配。”杨志敏建议,要根据湿邪所在部位,因势利导、各个击破。

两位医生推荐以下几款辨证祛湿的食疗方:

如果是上焦湿,则要发汗宣透,“开上面的窗户”。适度运动出汗是天然的祛湿法,慢跑、快走、打八段锦,让身体微微出汗,湿随汗解。

推荐杏仁桑叶茶。取南杏仁8克、桑叶6克,沸水冲泡代茶饮。杏仁宣利肺气,桑叶轻

清疏散,两者搭配,帮助上焦湿气从肌表透出。口感清润,日常代茶即可。

如果是中焦湿,则要健脾化湿,“管好中间的枢纽”。关键在管住嘴,少食生冷油腻甜食,饮食宜清淡温热,日常以七分饱为度。

推荐陈皮茯苓山药粥。取陈皮一小瓣(约3克)、茯苓15克、鲜山药100克(切小块)、粳米50克,同煮成粥。陈皮理气化湿,茯苓健脾渗湿,山药补脾益气,三者合力,堪称中焦祛湿的“黄金组合”,口味平和,老少皆宜。

如果是下焦湿,则要淡渗利湿,“给湿气找个出口”。下焦湿邪,最好的出路就是通过小便排出。日常应避免久坐,每隔一小时起身活动,同时借助淡渗利湿的食材。

推荐赤小豆薏苡仁汤。取赤小豆30克、生薏苡仁20克(生薏苡仁偏凉,脾胃虚寒者可改用炒薏苡仁),加水大火煮沸后转小火煮40分钟,可加少许陈皮调味。此方淡渗利湿、清利下焦,适合小便不利、下肢沉重者日常饮用。

杨志敏提醒,对症治疗,再配合健康的生活方式——管住嘴、迈开腿、少贪凉、多出汗,湿气自然无处藏身。但如果湿气症状持续或较为严重,食疗和运动远远不够,建议及时就诊,请中医师辨证论治,量身定制调理方案。

来源:人民日报

棉签、挖耳勺别乱用! 正确护耳这样清理才安全

“医生,我感觉最近耳屎变多了,帮我清理下我的‘稀’耳朵吧!”近日,武汉市民张女士下班后,到医院请求医生帮忙掏一掏耳朵。

张女士常说自己是个“稀耳朵”,由于耳屎很油,自己清理不干净反而还越掏越痒,便每隔两个月到医院请求医生为其“掏耳朵”。

华中科技大学同济医学院附属协和医院耳鼻喉头颈外科主任医师朱云提醒:耳屎是耳朵的“天然保护盾”,除非耳屎异常,否则日常无需刻意清理,乱掏耳朵反而可能引发耳部健康隐患。

耳屎:耳朵的“全能卫士”

耳屎,是来自外耳道皮脂腺和耵聍腺的分泌物,同时还混有灰尘和皮屑,医学称它为“耵聍”。我国大部分人耳内是干性耵聍,这种耵聍在空气中干燥后呈薄片状,可随头位的改变或运动,以及咀嚼活动而向外脱落;另有部分人的耵聍黏稠如油脂,称油性耵聍,不易脱出。

“耳屎虽然说是代谢废物,但大有作用,且留且珍惜。”朱云说。

作用一:润滑保湿

外耳道皮肤娇嫩且缺乏皮脂腺,耳屎中的油脂能为耳道黏膜保湿,避免因干燥开裂,同时减少耳毛、皮肤与耳道壁的摩擦损伤。

作用二:保护耳膜

黏性的耳屎可以黏住不慎进入外耳道的砂砾,也可以防止脏水深入引发感染;耳屎独特的“味道”可赶走部分误入外耳道的小飞虫;还可在一定程度上消减噪声。

作用三:抗菌抑菌

小小的耳屎还有抑菌和杀菌的作用哦。耳屎中的某些成分,比如溶菌酶、免疫球蛋白等,可抑制外耳道内的真菌和细菌。

作用四:清洁自洁

耳道有自排自洁功能,大部分耳屎在咀嚼和下颌运动的过程中可以自行排出。而且耳屎会越挖越多,新分泌的耳屎可能会由原本的片状变为碎屑,进而降低保护耳朵的能力。

导致耳痒的原因有这些

很多人掏耳习惯看似“顺手”,实则暗藏健康风险,常见误区主要有这些:

上火

有时耳朵痒是上火导致的,饮食辛辣或频繁地熬夜也会导致耳朵发痒。

不良的掏耳习惯

耳屎挖得太干净等不良的掏耳朵习惯,更易使外界的有害物质进入耳朵,同时也会导致外耳道干燥,从而引发耳朵瘙痒。

外耳道炎或外耳道湿疹

一旦外耳道进水后,外耳道皮肤潮湿,加上不良的掏耳习惯损伤外耳道皮肤后,容易导致外耳道发炎,出现耳内闷胀、疼痛等不适感。

过敏

当过敏性疾病发作时,有时也会引起外耳道瘙痒。

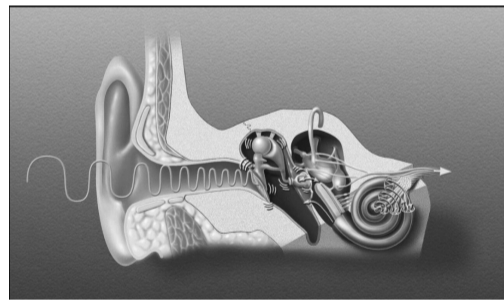
螨虫

如果螨虫跑到了我们耳朵里,我们也会觉得耳朵痒。

当耵聍分泌过多或排出受阻,在外耳道内堆积,凝结成块,堵塞外耳道时,就成了耵聍栓塞。出现耵聍栓塞时,根据耵聍栓塞的程度以及所在位置会有不同的症状:

①外耳道没有完全阻塞时,多无症状,偶有局部瘙痒感。

②完全阻塞时,可出现耳闷胀不适,听力下降,耳鸣,甚至眩晕。颞下颌关节活动时或进水膨胀后可有耳痛,伴感染时出现疼痛难忍。



堵塞了的耵聍,一定要到正规医疗机构就诊。

这样掏耳朵太危险

很多人习惯于自己掏耳朵,比如用长指甲、棉签、挖耳勺等工具,但其实这些方法的风险很大!

用力过深或过猛,导致耳道出血,鼓膜穿孔,听力下降,甚至中耳炎。

方法不当,将耳屎推向耳道深部,形成耵聍栓塞,导致听力减退,压迫鼓膜甚至引起耳鸣、眩晕等不适。

还有人习惯去街边的采耳店,但这也同样有风险。不少街边采耳工具存在重复使用、清洁卫生不达标的问题,很容易造成外耳道真菌感染,出现耳部瘙痒、耳闷、耳痛等症状,还易感染传染性疾病。

正确护耳:这样清理才安全

1.正常情况下,耳朵有“自洁”功能,耳屎随着每次说话、咀嚼能够自己向外移动,自行掉落。如果觉得耳朵痒,可以洗干净手在耳廓或者外耳道轻揉两下。

2.如果是湿湿的油耳屎,可以去医院让专业的耳鼻喉医生帮你掏。千万不要用棉签、木棍、挖耳勺等使劲去戳耳朵。

3.如果出现了听不清声音、耳朵有蒙胀感或耳朵进水后疼痛等症状,这可能是已经患了耵聍栓塞,需要及时就医。

平时耳朵轻微瘙痒,可轻按耳道口的软骨缓解。千万不要损伤外耳道皮肤及鼓膜,如不慎损伤外耳道皮肤,一定要预防感染。

来源:央视新闻