

祛湿有内外之分

中医认为，湿气有内外之分。夏季潮湿炎热，对于有内湿的人来说，更容易被外湿侵袭，外湿与内湿里应外合，引发头脑昏沉、身体困重、黏腻不爽等不适，此时既要避开外湿，也要祛除内湿。

外湿内湿都重视

广东省中医院主任医师黄穗平：中医认为，湿气可以分为外湿和内湿。在下雨天等潮湿气候，更容易感受湿邪，引发湿疹、鼻炎、咳嗽、腹泻等病症，一定要重视祛湿。

外湿：下雨天、梅雨季等潮湿气候，生活在江边、海边等湿润环境，都会有很多湿气。睡觉打地铺、穿没干透的衣服等生活习惯，也会沾染湿气。

针对外湿，可以用除湿机、烘干机、吹风机等，降低室内湿度，保持衣服干爽，身体也会清爽许多。若头发、衣服、鞋、袜弄湿了，可用吹风机在第一时间吹干，以免湿气入体。

内湿：消化不良，饭后腹胀；总犯困，早晨睡不醒；肚子肉多，减肥难；头发、皮肤油腻，冒痘；大便粘马桶，有时腹泻；喉咙有痰，口气很重等，都是湿重的日常信号，主要是因为脾虚，运化水湿的能力不足，湿气排不出去，长此以往变成内湿。

取五指毛桃、土茯苓、鸡骨草各20克，与猪骨或瘦肉400克（焯水）入锅，大火煮沸转小火煲1.5小时（两人份），能够清热祛湿，适合脾胃肝胆湿热的成人服用。

如果吃多了生冷寒凉、难消化、甜腻的食物，可以用陈皮祛寒湿、化痰湿，最简单的就是泡一壶陈皮茶，或煮紫苏陈皮水。

祛湿选汤分寒热

广东省中医院珠海医院脾胃病科主任赵小青：防治湿气，既要预防外湿，也要防止湿从内生。有的人祛湿汤喝了不少，还是觉得湿气很重，可能是没有区分寒湿、湿热。

寒湿：口不渴，小便少，大便臭味不明显，肢体肿胀，面色晦暗，白带量多，舌苔白腻等。

散寒除湿：取生姜片10克煮开，闻到姜味后加大枣25~30克、红茶0.5~1.5克搅匀，温热饮用，能够健脾祛湿、散寒养血，改善食欲不振、恶心嗝气、大便溏薄等。

取艾叶12克、适量花生油煲开5分钟，打入2个鸡蛋搅成蛋花，加盐关火，有助温经散寒除湿，适合宫寒、胃寒、手足不温者。

湿热：口渴但喝水不多，小便短赤，出汗较多而黏腻，大便味臭、黏滞不爽，甚至肛门灼热下坠，面色较鲜明，舌苔黄腻等。

清热利湿：取鲜木棉花5朵（淡盐水浸泡20~30分钟）、薏苡仁25克、扁豆25克、猪骨400克、蜜枣2粒、生姜3片、陈皮1片，大火煲开改小火煲1.5小时，能够清热解毒、健脾利湿，适合大便黏滞不爽、头身困重、疲倦乏力者。

取适量薏苡仁、赤小豆（浸泡超4小时）煮粥，能健脾利湿、清热消肿，适合小便短赤、大便黏滞、口干黏腻、饮水不多者。

湿热容易困住头

北京中医药大学东方医院针灸科副主任医师郑入文：夏季炎热，毛孔处于张开状态，相比于其他季节，湿气更容易进入体内，尤其是昼夜温差变化或曝晒与阴雨交替的时候。

夏季湿热的气候、不良的生活习惯，都会导致湿热侵袭身体，常常引起头痛，感到头晕目眩、头痛，还会出现食欲不振、口淡乏味或口腻口甜、口角流涎、面色发黄、痤疮、毛囊炎、四肢倦怠乏力等不适。

发汗祛湿：运动、泡脚等方式可以帮助身体发汗祛湿，但出汗之后腠理开泄，要注意保暖，若受到风寒侵袭而着凉，反而会导致湿气加重。

泡脚时可以选择有祛湿功效的药物，如藿香、苍术、车前草等，增强效果。每天坚持适当运动，促进气血运行，提升正气，助力脾的运化功能，排出水湿。

醒脾化湿：艾叶芳香，可以醒脾化湿，再通过艾灸的热效应，选择中脘（脐中上4寸）、足三里（外膝眼下四横指）等穴位，可以健脾祛湿。对于湿热头痛日久而体虚的人群，艾灸还可以补虚培本。

同时，按摩头部可以疏通经络、宣散气血、醒脑安神，还能松解紧张的筋膜，缓解肌紧张和血管痉挛，从而缓解头痛。

■养生有方

喉咙堵了 分类调

广东佛山市第二人民医院
中医科主治中医师 黄红珍

日常生活中不少人会有这样的感受，觉得喉咙总有痰，但咳不出来，也咽不下去，中医认为这是梅核气，与情志不畅所致的肝气郁结、痰凝有关，可以根据不同的表现类型调理。

心情不好会加重

如果情绪不畅时咽部异物感等症状加重，往往伴有心烦郁闷、胸胁满闷或疼痛、善太息、情志抑郁等表现，多属于肝气郁结的类型。

此类人群可取玫瑰花3~6克、陈皮10克，用沸水冲泡，代茶频饮，可以起到疏肝解郁、行气导滞的作用。

也可取合欢花（干品）10~12克，加少许清水浸泡4~6小时，再将猪肝100~150克切片，一同放入碟中，加少许食盐调味，隔水蒸熟，食猪肝，能够疏肝理气，还有益于补中。

感觉痰多咳不爽

如果感觉痰多，咳吐不爽，伴有肢倦纳呆、脘腹胀满、忧思多疑、情绪不稳定等症，多是痰气互结的类型。

可取绿萼梅3克、绿茶3克、橘络3克、茯苓10克、陈皮5克开水冲泡，频频饮用，能够理气解郁、清热化痰。

也可取桔梗5克、甘草3克、月季花5克开水冲泡，频频饮用，可以利咽化痰、疏肝行气。

咽部异物胃不适

若是除了咽部异物感，还有嗝气反酸、打嗝，甚至食欲不振等不适，多与肝气郁滞引发的肝郁脾虚、肝胃不和有关。

可取山药50克、佛手50克、适量粳米洗净，加入清水一同煮制成粥，能起到健脾、疏肝、理气的效果。

也可将厚朴花3克、佛手花3克、红茶3克、绿茶3克、党参6克、炒麦芽6克捣成粗末，加入沸水冲泡，徐徐代茶饮用，也有助于发挥理气、消食、宽中的功效。



北京中医医院皮肤科脱发专病门诊，擅长治疗各类原因引起的脱发，如雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发、产后脱发等。治疗特色包括内服与外治结合的中西医综合治疗，如内服中药、中药外洗、特色制剂外涂、穴位按摩、针刺、穴位埋线、梅花针、穴位贴敷、耳穴压丸、碳酸泉洗护、头皮微针、毛发移植、浓缩细胞生长因子注射等。图为该科医务人员为脱发患者进行特色治疗。 医院供图