

人们往往会觉得南方多雨多湿，其实北方也一样多湿。湿气被称为“万病之源”，在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫”邪气中，人体最怕湿邪。湿气过重时，会对人的健康状况产生严重影响。

湿邪有内外之分，外湿是由于气候潮湿、涉水淋雨、居室潮湿等侵袭人体导致的；内湿则是一种病理产物，与体内脏腑功能有着直接关系。但二者互为因果，外湿会加重内湿，内湿又会引起外湿。另外，内

冒流鼻涕，大便偏稀或前干后稀，女性白带色白如水而无臭味。如果湿热、寒湿的症状都有，多半是寒湿热夹杂。

日常怎样防湿祛湿，应“南北有别”。

南方：艾叶泡脚。我们人体内产生湿气，除了自身代谢的问题，很大一部分和环境有关，尤其是南方的“外湿”，应以防为主，住房要选择地势高、通风条件好的地方；湿气重的地方，可常在房间

南方多外湿 北方多内湿

多通风常泡脚 少吃生冷厚腻

甘肃省名中医、甘肃省第二人民医院
中医内科主任医师 王世彪

湿和外湿是从湿气形成原因划分的，受地域和季节影响显著。如果湿气症状表现在春夏季更明显，多是外湿；不因季节随时出现，多是内湿。从地域看，北方气候干燥，饮食口味重，多以内湿为主；南方气候湿润多雨，外湿更为显著。

中医认为，湿气最容易“渗透”。湿气遇寒则成为“寒湿”，遇热则成为“湿热”。外感湿邪常易导致人体出现风湿感冒、痹证、湿疹、湿癣等多种疾病，内湿为病则变生各种疑难杂症，且北方内湿病证尤为突出。南方的湿邪多为湿邪外袭，人体内环境与自然环境息息相关，当外面湿度太大时，容易受到外来邪气侵袭。因此在南方居住环境比较潮湿的情况下，要注意多通风，屋中定期除湿，在家中放除湿袋、除湿盒。而内在的湿邪多与人们不好的生活习惯方式等有关。

比如，快节奏的生活、熬夜、缺乏运动、不良的饮食习惯、夏季爱吹空调，久而久之便会加重体内湿气。内湿与脾有关，脾有两个功能，一是脾主运化，二是脾统摄血液，使血液在血脉中正常循行。如果脾的运化功能出现障碍，水便会停留在中焦（脾胃），导致中焦内不能营养脏腑、外不能营养肌肤。再进一步讲，脾受伤，体内水谷运化受影响，自然会加重体内湿邪。

中医临床上一把把湿气分为三种：湿热、寒湿、寒湿热夹杂。湿热症状有面部、头发容易出油，易生痤疮，口臭，口干，口苦，出汗多，体味大，小便黄赤，大便燥结或黏滞不爽，身重困倦，容易烦躁、焦虑等，男性易阴囊湿痒，女性易白带多、豆腐渣状。寒湿症状为局部有冷痛感、胀痛感或麻木感，容易肚子胀、肚子痛，不爱喝水，嘴唇容易干，容易感

内用艾草熏香。此外，给大家提供一个简单的祛湿方法，凡能增加汗液发散的事情，都能祛外湿，比如做家务、多运动、多喝白开水、艾叶泡脚等。日常生活中，不要直接睡地板，地板湿气重，容易入侵体内，造成四肢酸痛；不要穿潮湿未干的衣服，洗完澡吹干头发擦干身体。

北方：多健脾。对待北方之内湿，应以健脾为主。平时要节制饮食，少吃厚腻食物，多放松心情，可选用茯苓、薏米、芡实、山药、赤小豆等健脾养胃的药食同源之品，单独煮水喝，也可搭配熬粥喝。饮食要清淡适量，内湿的形成主要是因为摄取的营养物太多，难以消化，化为湿气；或常吃生冷食物，影响了脾胃消化吸收功能。因此日常饮食要“忌口”，

减少酒、肥甘厚味、甜食、油炸食品等食物的摄入。寒湿的人，可用山药补中益气，用茯苓健脾和胃，用红豆消除水肿，用薏米利水消肿，用陈皮理气健脾。湿热的人，可常吃绿豆、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、芹菜、海带、洋葱、玉米、扁豆等食物清热解毒、利水利湿。体内湿气重的人大多缺乏运动，但越是不爱运动，体内积累的湿气就越多，运动可加速湿气排出体外。这里给大家推荐一个外治祛内湿的方法——按摩艾灸百会穴、大椎穴、神阙穴、阴陵泉穴、涌泉穴。具体方法：手握成空拳状敲打或来回揉搓百会穴3~5分钟；然后用双手大拇指同时用力来回揉擦大椎穴，直至大椎发热；顺时针揉动腹部，或点燃艾炷灸神阙穴20分钟；每天早晚点按阴陵泉、涌泉穴各3~5分钟，也可用艾炷灸此处3~5分钟。▲



腰背委中求

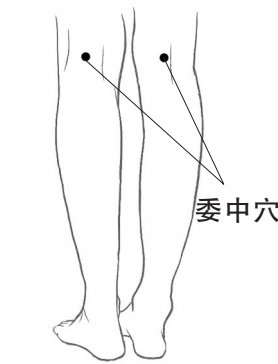
北京中医药大学中医学院教授 王彤

“腰背委中求”是根据中医学“经脉所过，主治所及”循经取穴的方法之一。顾名思义，其意指腰背部的问题需要找“委中”来解决。传统医学认为，足太阳膀胱经循行部位从头走足，在背部形成两行夹脊的经脉，直达腰骶，下抵腘窝处，合并于委中穴。委中穴为人体经气汇聚之处，能通调腰背经脉的气机，缓解疼痛。正如《灵枢·始经篇》中云：“痛在腰者，取之腘。”

从解剖上看，委中穴周围有股后皮神经、深层有胫神经和动脉、

静脉。研究显示，刺激本穴，可提高疼痛耐受力。委中穴所居之所血络极为丰富，具有治疗急性疼痛的功效。临床与基础研究证实，委中穴放血治疗急性腰背部疼痛，有确切疗效。

中医学认为，人体产生疼痛的机理多在于不通则痛、不荣则痛。在某些病理因素刺激下，导致经络气血不通畅而出现“不通则痛”；脏腑气血亏虚，对人体营养滋润作用下降，出现“不荣则痛”。现代研究表明，刺激委中穴可增加血流灌注量，改善经脉循行路线上皮肤的



微循环，从而促进沿经络循行走向组织的新陈代谢，使足太阳膀胱经气血疏通，进而使腰背部气血运行恢复正常，产生“通则不痛”的临床疗效。

现代临床常将委中穴应用于腰椎间盘突出症、腰肌劳损、第三腰椎横突综合征等腰背疾患的治疗。应用委中穴，可以针为主（点刺出血），也可针灸并施，或加用电针、火罐和药物穴位注射。▲

《素问·至真要大论》

中有云：“夫五味入胃，各归其所喜……”食养是中医对食物保健作用的经验总结，古人根据食物的“食性”“食味”“食气”等，将其进行划分。其中，不同食物侧重补一脏，大家不妨对照食疗。

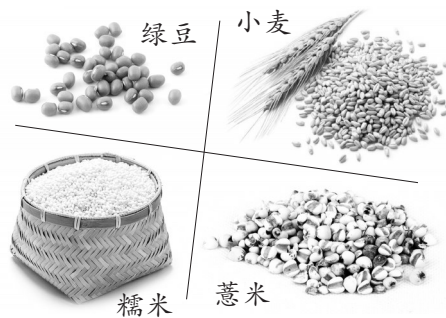
绿豆清热可养肝。大家知道

绿豆汤可以消暑，但其实，搭配合理的话，绿豆也可以起到清热养肝明目的作用。推荐一个食疗方——猪肝绿豆粥。取猪肝100克、绿豆50克、粳米100克，猪肝洗净切碎，绿豆、粳米淘洗干净，绿豆、粳米放入锅中，加清水煮至粥快熟时，放入猪肝，煮熟后即可。猪肝养肝补血、绿豆利水消肿、粳米补脾利小便，此方对于体虚水肿和营养不良性水肿有缓解作用。

小麦养心祛烦躁。小麦性凉味甘，入心、脾、肾经，具有养心益肾、除热止渴的作用。推荐一个食疗方——甘麦大枣汤。取小麦500克、甘草90克、大枣10枚，以上三味加水煎煮后，温服。此

一方补一脏

北京中医药大学东方医院
营养科营养师 魏帼



方是传统的中医安神剂，主治精神恍惚、常悲伤欲哭等病症，对心中烦乱、睡眠不安也有缓解作用。

糯米补脾止腹泻。

糯米性温味甘，入脾、胃、肺经，具有补中益气、健脾止泻的作用。推荐一个食疗方——糯米山药粥。取糯米50克、红枣10枚、山药300克，糯米洗净，红枣泡软，山药去皮切丁，将糯米和红枣放入锅中加清水烧开后，改小火熬煮。成粥后，放入山药丁同煮，待山药熟后加入白糖调味即可。糯米补中益气、健脾止泻，红枣补气，山药健脾，熬煮成粥后对于脾胃虚弱、易腹泻的人群有补益作用。需要注意，糯米口感

黏腻，最好煮粥后食用。做成糕饼后，较难消化，不适合脾胃不好的人群食用。

薏米煮粥可补肺。薏米味甘淡，性凉，入脾、肺、肾经，具有利水渗湿的作用。推荐一个食疗方——猪肺粥。取猪肺500克、薏米50克，猪肺灌洗干净，放入锅中煮至七成熟

后捞出，切丁备用。薏米淘洗干净，放入煮肺的汤中煮至半熟后，加入猪肺丁，熟后即可食用。此方出自《证治要诀》，是治疗肺痿、咳血的药方。其中，猪肺补肺止咳，薏米补肺清肺，日常食用对于虚热咳嗽有缓解作用。

豇豆补肾止带下。豇豆味甘性平，具有健脾和胃、补肾止带的作

用。推荐一个食疗方——豇豆饭。取豇豆500克、大米100克，豇豆切小颗粒加适量油和盐炒断生，大米洗净后放入电饭锅中，加入炒好的豇豆，放适量水，蒸成米饭。《本草纲目》记载：“豇豆理中益气、补肾健胃”，此方可补肾虚。▲

