

调治湿疹关键在健脾

广东省中医院主任医师 闫玉红

湿气是湿疹的“罪魁祸首”之一，往往还会皮肤干燥，祛湿、润肤可以暂时缓解湿疹，但容易反复发作，健脾才能从根本上减少水湿，调治湿疹关键在健脾。

如果脾虚运化无力，水湿停滞在体内无法排出，就会另辟蹊径通过皮肤宣泄，发作湿疹，也算是身体作出的“智慧选择”。此时不能过度依赖外用药物，相当于封锁皮肤这道出口，体内的湿气排不干净，容易反复发作。

脾虚湿盛还会影响气血的生成运行，导致皮肤缺少气血的滋养，不仅会加重湿疹，还会干痒难耐，甚至干燥脱屑。

如果湿疹是急性的，皮肤发红，丘疹或小米粒状红疹，顶部可能还有水泡，非常痒，抓破后

流水，浸淫成片，多属于湿气重的类型，还常有头身困重、四肢沉重、容易疲倦、精神不振、大便粘马桶、难冲干净、舌体胖大有齿痕等表现。

一道茶健脾祛湿：有皮肤湿疹、瘙痒，不妨试试排毒三神饮，能够健脾祛湿，调理湿气重导致的诸多皮肤问题。取赤小豆50克（泡发3小时）、茯苓10克加水煎煮50分钟，再放入陈皮3克煮10分钟，湿疹发作期可连用3天，日常可以一周用2~3次。

一味药健脾化湿：紫苏不仅能够健脾化湿、排解湿毒，还可以祛风止痒，缓解湿疹带来的皮肤瘙痒等不适，搭配行气补血、健脾化湿的鲫鱼，效果加倍。

取鲫鱼250克油煎，加入清

水煮至沸腾，一并放入新鲜紫苏50克及适量生姜、红枣，再煮1小时，调味即可。

运动能生阳健脾：中医讲“动则生阳”，阳气足了，脾胃就有足够的动力把湿气排出体外。但脾虚的人往往容易累，不想动，建议在身体可以承受的范围

内慢慢来，多做户外运动，可以从坚持快走15分钟开始，酌情增加运动量。

好心情有利健脾：调节情绪也是健脾祛湿的重要环节。长期压力大，精神紧张，情绪紧绷、低落的人，肝气总是郁结不舒，容易影响脾胃运化而生湿，不妨听听音乐、睡个好觉、做自己喜欢的事情，奖励自己，舒缓压力，对改善湿疹很有效果。

■家有妙招

三个动作疏肝助眠

山西中医药大学附属医院
妇产科副主任医师 兰叶平

春阳上升快，加之气温经常骤变，身体容易阴阳平衡失调，往往最先出现的是失眠症状，日常有空就做三个按摩动作，疏肝又助眠。

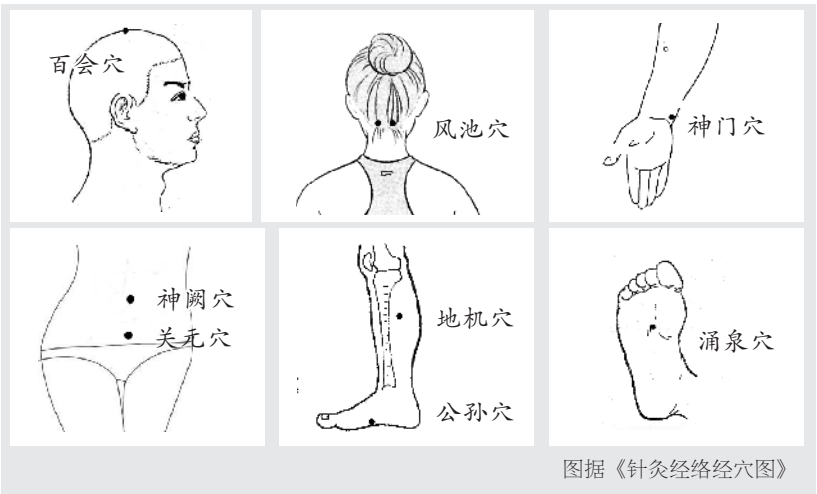
拍打两腋：一侧手掌扶头，充分暴露腋窝，用另一侧手掌拍打腋下，以微微泛红发热为度，两侧交替拍打，每侧3~5分钟。拍打腋窝的同时配合扩胸运动，舒利肝气。中医认为，肝的邪气主要藏匿于两腋下，拍打腋窝能疏散肝经的邪气，还有利于疏通经过此处的心经、心包经、胆经，达到疏肝理气、调养心神、调节睡眠的效果。

托举双手：自然站立，保持双脚与肩膀同宽，双臂自身体两侧向上高举过头，十指交叉后翻转掌心向上托举，每日做50次以上。这个动作有利于调理三焦（包括脾、胃、肝、胆等脏腑）、行气利水，具有一定疏肝解郁、调节睡眠的作用。

推揉腿内：睡前推肝经，也能发挥疏肝助眠的功效。将双腿弯曲打开，从左腿开始，双手叠按在大腿内侧根部，稍用力向前推到膝盖，反复50次，再换右腿。推揉后最好着重疏通一下阴包穴（膝上4寸，股内廉两筋之间），是肝经大腿部分的易堵点，能够增强疏通肝气，还能调经血、理下焦。

保健强身多按这些穴位

北京中医药大学东方医院推拿理疗科 国生 刘杨



图据《针灸经络经穴图》

百会：点揉或轻拍百会（头顶正中线与两耳尖连线的交点）1~2分钟，有酸胀感为宜，能够调节机体阴阳平衡，还能舒缓紧张情绪，乏力困顿时提神醒脑。

风池：双手拇指向对侧点按风池（平齐耳垂，颈后两条大筋边缘）1分钟，枕骨下有酸胀感，可以改善脑部供血，也是预防感冒的重要穴位，吹风着凉可以轻擦此穴至微热来缓解不适。

神门：按揉神门（腕掌横纹上，肌腱偏向小指一侧的凹陷处）3分钟，能够起到宁心安神的作用，有助改善失眠，给身体充足的自我恢复时间。

神阙：两手交叠抱成碗状，扣于神阙（脐中），顺、逆时针各揉动2分钟，能够促进胃肠运动，同时可改善乏力、腹痛、腹泻、便秘等病症。

关元：用掌根环旋摩擦关元（脐下3寸）3~5分钟，或艾灸20~30分钟，温热感慢慢向腹部渗透，可治遗尿、慢性腹泻、腹痛、虚喘等，也能防病保健。

地机：小腿内侧的阴陵泉（胫骨内侧髁下凹陷处）下3寸，可以摸到一个小筋节，即地机，是养护脾脏的重要穴位，点揉此处3分钟，有助健脾促消化，更好给身体供能。

公孙：点揉足内侧缘的公孙（第1跖骨基底前下方，赤白肉际处），向跖骨方向用力，左右各1分钟，能够健脾和胃，减轻胃肠负担，促进肠胃蠕动等。

涌泉：双手点揉左右足底的涌泉（蜷足时足前部凹陷处）各1分钟，体会温热感由足底涌向全身，能起到温阳益肾的作用，推动全身气血运行，强身保健。

■养生有方

谷雨来道药膳茶饮

湖北民族大学医学部 宋添力
安徽省芜湖市中医医院
主任医师 邓沂

谷雨节气后气温升高，雨量增多，导致春困加重，出现身疲乏力、口渴咽干等症状，不妨选几道药膳茶饮方调理。

乏力腰膝酸 | 二至爆肝片

女贞子、旱莲草各6克加水浓煎至30毫升备用。用半份药汁、湿淀粉、盐、味精浆猪肝片250克，放入油锅爆熟。另用油锅煸炒竹笋片50克，加入另半份药汁、胡椒粉等调味，最后倒入爆过的肝片炒匀，倒入少许鲜汤略煮片刻，佐餐食用。

女贞子、旱莲草是名方二至丸，能够补益肝肾、养阴补血，同时重用养血补肝、以脏补脏的猪肝，可调补肝肾不足所致的头晕目眩、身疲乏力、腰膝酸软等症，长期食用也有防治头发枯黄、早白的作用。

头昏眼干涩 | 杞菊猪肝汤

取猪肝或羊肝500克切大块焯水，与枸杞子20克、红枣30克（纱布袋扎紧）以及适量生姜、葱、黄酒、2000毫升清汤放入炖锅，如常法小火炖1小时，将熟时放入白菊8克、玫瑰2克再煮10分钟，弃除配料后调味改刀，佐餐食肉喝汤。

这道药膳重用枸杞、菊花、肝脏，再搭配理气解郁、活血散瘀的玫瑰花，益气养血的红枣，能起到滋补肝肾、补血益精、明目美颜的作用，适合调养肝肾精血不足所致的眼花头昏、面色萎黄、久视疲劳、眼睛干涩等不适。

感冒口干渴 | 桑菊薄荷饮

将洗净的桑叶、菊花各5克，竹叶、白茅根各30克，薄荷3克，沸水冲泡10分钟即可频饮，也可放冷后作饮料饮用。

这道茶饮的桑叶、菊花清凉散，能疏风解表、清泄肺热，是感受风热邪气及兼有肺热的药食两用药对，配合薄荷疏风散热、兼利头目，竹叶清上焦热、生津止渴，白茅根清泄肺胃蕴热、引热下行，可调治身热不甚、微恶风寒、头痛头胀、咳嗽咯痰、咽干口渴等风热感冒症状。阳虚体质或脾虚大便稀溏者不宜使用。