

中医养生

湿热体质如何调养

湿热体质是一种过渡性体质，以青壮年居多。到了老年，这种体质还可向阴虚、阳虚、气虚和痰湿体质转化。所以，湿热体质的出现，会对身体造成很大的损伤，容易诱发多种疾病。一旦诊断出来湿热体质，就需要及时调理和改善。

一、饮食调养

湿热体质的人要想改变湿热内蕴的体质状态，宜食用清凉泻火、化湿利水的食品，如薏米、红小豆、蚕豆、绿豆、绿豆芽、鲫鱼、鲤鱼、海带、紫菜、田螺、牡蛎、海蜇、虾、冬瓜、丝瓜、苦瓜、黄瓜、绿叶蔬菜等。重点推荐薏仁和苦丁茶。苦的东西清热去火，苦丁茶对面部等身体上部的湿热更有效。

湿热体质的人冬季不能跟风大量进补，忌食辛辣油腻、温燥滋补、肥甘厚腻的食物。白酒、奶油、动物内脏、狗肉、牛肉、羊肉均应忌食。辣椒、大蒜、荔枝、芒果等温热果蔬，甜食、咸食和碳酸类饮料等应当少吃，以免助湿生热。勿过度饱食，应戒除烟酒，因为烟酒可以生湿生热。

二、生活起居

湿热体质的人以体内蕴热、容易上火为特征，起居上应注意养阴除湿，通腑泄热。长期熬夜或疲劳紧张伤阴最甚，容易加重湿热状态，进而向阴虚火旺的状态发展。因此，湿热体质的人应当规律作息，早睡早起，睡前静心调神，居住室内应保持通风，勤换衣被、勤洗澡。湿热体质往往耐受寒冷，衣着应顺应四时，酌情加减。

三、运动保健

湿热体质阳气充足，内有蕴热，适合做强度



较大、运动量较大的体育项目，如对抗性较强的球类比赛、游泳、爬山、长跑、自行车、武术、拳击等。大运动量、高强度的训练可以消耗体内过多的热量和脂肪，帮助湿热之邪泻出体外。

四、精神调养

湿热体质的人性情急躁，常常心烦易怒，这都是体内内热在作怪。热邪伤阴，会进一步加剧过多火邪的产生，形成恶性循环。五志过极，皆可化火，情绪过激耗血伤阴，或助火生热，从而会加重湿热体质中热邪的偏颇，故应注意心理的自我调适。湿热体质的人出现不良情绪时，可根据情况分别采用节制、疏泄、转移等不同方法，使不良情绪得到化解或释放，达到心理平衡，提升心理素质。

(周口市中医院康复中心 杨彦峰)

本文图片来自网络，版权属原作者，若涉版权，敬请联系我们邮寄稿酬。

名医讲堂

恶心腹胀腹痛，并非都是胃的问题

“胃痛、胃酸、胃胀，快用某某舒”，相信许多人在电视上都看到过类似宣传胃药的广告。许多人平时出现上述消化道症状，也会到药店买些药用用看。但是，不是所有的消化道症状都是胃病引起的，有些肝病也会在发病初期出现消化道症状。如果患者把肝病按胃病治疗，擅自服药，常常会延误、错失最佳治疗时机，甚至造成不可挽回的后果。

在临床工作中，这样的例子可谓俯拾皆是。40岁的李先生喜欢饮酒，半年前开始感觉上腹部隐隐作痛并伴有食欲不振，就认为是胃病犯了，自己买了胃药吃。随着疼痛加重，他胃口越来越差，体重明显下降，右上腹还可摸到一个包块——到医院一查，竟然是巨块型肝癌，且已经是肝癌晚期。因为发现得太晚，李先生不能接受手术，只能保守治疗。让人惋惜的是，李先生年轻时曾经查出过乙肝，早几年定期复查没有问题，自己感觉身体也并无不适，所以近几年没有坚持定期检查。

47岁的豆先生，两个月前出现恶心、厌油腻、消化不良、胃脘疼痛等症状，在当地医院按胃病给予止痛药、封闭治疗，结果患者症状加

重，出现全身皮肤重度黄染，到医院检查后诊断为慢加急性肝衰竭、乙肝肝硬化失代偿期。豆先生是乙肝携带者，平时身体很强壮，所以没有进行定期复查。

肝病比较隐匿，发病初期症状往往不典型，患者常常贻误病情。体检是及时发现肝脏疾病的有效方法，普通人应每年进行一次肝脏检查。慢性肝病患者、长期酗酒的人、甲胎蛋白轻度异常之人属于肝癌的高危人群，即使没有症状，也要定期体检。

定期体检随诊很重要，及时发现问题、及时治疗，就能降低发生肝硬化、肝癌的概率。

名医简介：任艳红，周口市中医院肝病科副主任，副主任医师，现任河南省中西医结合学会肝病分会委员、周口市中西医结合学会肝病分会委员，从事肝胆疾病临床20余年，发表论文10余篇，擅长用中西医结合治疗各种慢性肝病、慢性胃病，胆囊结石、胆囊炎、肝硬化、腹水、重型肝炎、肝癌等疾病。

坐诊时间：每周二和周四，周口市中医院肝病科第九诊室。

每周一方

茵陈蒿汤

方药：茵陈30g、炒栀子10g、大黄15g。

取水1000ml，先煮茵陈，煮取500ml，再加入栀子、大黄，煮取400ml，早晚分服。

主治：一身面目俱黄，呕恶、纳呆，小便黄、大便溏垢或干结等。

跟我识中药

中药传说之柴胡

关于“柴胡”这个药名的来历有一个传说。

胡进士家有个长工叫二慢。一年秋天，二慢得了“寒热往来”的瘟病，身体一阵冷一阵热，冷时打寒战，热时出冷汗。胡进士一看二慢病得不能干活了，又怕这病传染家里的人，就打发二慢走。二慢哀求道：“老爷，我一无家可归，二无友可投，现在又病成这样儿，我能上哪儿去呀？”胡进士说：“你现在什么也干不了，我可没闲钱养人！”二慢气呼呼地说：“我给你干了这么多年，没少流汗，你就这么狠心？咱们让大伙儿给评评理！”胡进士一听这话，怕别的长工听见不安心干活，忙改口说：“二慢呀，你先到外边找个地方暂住些日子，等病好了再回来。这是工钱，拿走吧！”二慢没有办法，只好出了进士大院。

一出门，二慢就觉得浑身一阵冷一阵热，而且两腿酸疼，每走一步都费很大劲儿。他迷迷糊糊地来到一片水塘旁边，塘水快干了，四周杂草丛生，还长着茂密的芦苇、小柳树。二慢再也没有劲儿走了，就倒在了杂草丛里。

躺了一天，二慢觉得又渴又饿。可他一点力气也没有，站不起来，便用手挖了些草根吃。这样，一连7天，二慢没动地方，吃了7天草根。

7天过后，周围的草也吃完了，二慢试着站起身，忽然觉得身上有劲儿了，就朝进士大院走去。胡进士看见二慢，皱着眉头说：“你怎么又回来啦？”

“老爷不是答应等我病好了就可以回来的吗？”二慢说完，扛起锄头田了。胡进士也就不再说什么。

从那以后，二慢的病再也没犯过。

过了些日子，胡进士的少爷也得了跟二慢一模一样的瘟病。他请来许多医生，但都没治好。胡进士忽然想起二慢，就把他找来，问道：“前些日子你生病吃了什么药？”二慢说：“老爷，我没吃药。我离开你家，走到村外水塘，又渴又饿，就在那里挖草根儿吃。”

“你吃的什么草根？”胡进士忙问。“就是当柴烧的那种草啊！”二慢一边说一边带着胡进士走到水塘边，拔了几棵他吃过的草根，递给胡进士。胡进士急忙回家，命人洗净煎汤，给少爷喝了。一连几天，少爷就喝这种汤水，也把病治好了。胡进士十分高兴，想给这种草根起个名字，因这种草根原来是当柴烧的，自己又姓胡，就叫它“柴胡”吧！

本品为伞形科植物柴胡(Bupleurum chinense DC. 或狭叶柴胡 Bupleurum scorzonerifolium Willd.)的干燥根，按性状不同，分别习称“北柴胡”和“南柴胡”。春、秋二季采挖，除去茎叶和泥沙，干燥。

【性味与归经】辛、苦，微寒。归肝、胆、肺经。

【功能与主治】疏散退热、疏肝解郁、升举阳气。用于感冒发热、寒热往来、胸胁胀痛、月经不调、子宫脱垂、脱肛等。

【用法与用量】3g~10g。

柴胡含有皂苷类、挥发油类、黄酮类、多糖类等主要化学成分，具有免疫调节、抗抑郁、保肝、抗肿瘤、解热抗炎等药理作用。

(供稿 周口市中医院主管中药师 曲永红)



协办单位

周口市中医院