

仲夏要排六种毒

排湿毒醒脾胃 多出汗精神爽



自头伏开始，仲夏季节来到，中医又称“长夏”。这段时间，天气炎热，湿气大，再加上蚊虫滋生，人常常感到不适。这时要着重排 6 种毒。

湿毒：仲夏季节，潮湿的空气加上持续的高温，人几乎天天在“蒸桑拿”，这样的季节最重要的是排湿毒。湿气通于脾，厚重的湿气把脾捆绑起来，叫做“困脾”，会出现头昏、四肢沉重、恶心、食欲差、大便不成形、胃脘胀气、舌苔腻。芳香能够醒脾，将薄荷、生姜凉拌，稍微放点辣椒，能刺激脾胃。脾胃“清醒”过来，才能利湿。

具体来说，恶心欲吐者，喝藿香正气水，吃参苓白术丸。舌苔腻、早上肚子偏大者，说明身体里有水排不出去，往往是脾虚、脾不健运的表现，可吃薏仁山药粥或喝山药冬瓜汤。

湿毒分湿热毒和寒湿毒。脾胃湿热者，有口苦、口臭、舌苔黄腻、尿偏少、大便不爽等症状。祛湿热，可喝绿豆薏仁粥、西瓜皮丝瓜汤、苦菜汤或吃凉拌苦瓜，严重的可煮蒲公英绿豆水喝。寒湿毒多见于冬天，但少数人长夏也会有，一般为寒凉体质的人，或因贪凉吃生冷

食物、长时间开空调，体内会聚集寒湿毒，表现为大便稀、食欲差、舌苔白腻等，可用生姜散寒祛湿。

暑毒：天气热，再加上开空调，导致汗出不来，会把暑毒关在身体里。在户外工作的人，长时间日晒后，会出现头昏、头痛、脸发红、恶心中暑症状，这时应将患者挪到树阴下，给身体降温，吃清暑利湿的食物，如西瓜、绿豆汤。平时保健可以喝绿豆薏仁汤。

脾胃毒：长夏对应的脏腑是脾胃，排脾胃的毒也很重要。本来火气重的人，如果再喝咖啡、吃巧克力等热性食物，易生胃火，表现为口臭、大便臭、便秘等。这种情况下，可用决明子 10 克或生大黄 3~6 克代茶饮。脾胃经的“值班时间”在上午 7~9 点，可在早饭后用山楂、陈皮、薏仁泡水喝，有助于消化化湿，还可按摩足三里（外膝眼下三寸）、丰隆穴（位于外踝尖上八寸）两个穴位。

汗毒：夏天本是排汗的季节，可由于人们普遍使用空调，排汗不畅，就会积聚汗毒。汗毒重表现为头昏无力、浑身不爽，可用热毛巾擦身，用热水洗澡，喝生姜红糖汤也能帮助排毒。

虫毒：长夏是寄生虫产卵繁殖的季节，这些虫子不但和人体争夺营养，还会向人体内排放毒素。小孩子一旦出现面色萎黄、不思饮食、爱哭、脸上斑斑、爱挠肛门，就应该在医生的指导下服驱虫药了。

血毒：夏天里各种冷饮热销，这些食物多含有各种添加剂。添加剂在人体内蓄积，会出现食欲差、头昏、打瞌睡等症状，这时应多喝绿茶，吃绿豆、生姜帮助排毒，体热的人喝绿茶，吃绿豆，体寒的人喝红茶，吃生姜。（生时）

眼睛是五脏的窗口

眼角红心火旺 眼睑黄是脾虚

人们常说眼睛是心灵的窗户，其实眼睛也是全身健康的一个窗口。眼睛可分为眼睑、眼角、眼白、黑眼珠、瞳孔五个部分。中医素有五轮之说，眼睑属脾，眼角属心，眼白属肺，黑眼球属肝，瞳孔属肾，好像五个轮子，一个套一个。

健康的眼睛黑白分明，明亮有神，视物清晰。眼球转动灵活，没有突出、下陷或偏斜。眼球软硬适中，泪道、泪腺通畅。眼睑应该是明润的黄色，开合自如。内外眼角血络淡红，眼白光

泽透明，色白坚韧。黑眼珠呈青黑色或褐色。两个瞳孔是大小相等的正圆形，随光线强弱调节大小，展缩自如。

眼睑主脾，如果眼睑发红，说明有脾热。如果眼睑不但发红还烂了、流水，就是脾湿热。眼睑淡黄说明脾虚，眼睑黄白且不均匀，是积食。眼睑灰黑即黑眼圈，是房劳过度、肾精亏少的表现。

眼睛有内外两个眼角，里面有细微的血管，这些血管能反映心脏的功能状况。比如，

心火盛的时候，内外眼角就会发红，这时就该清心火。眼角色白是血虚，色黄说明疾病将要痊愈。内眼角呈现红色大头针样的斑点，称为“中风点”，可能患有高血压，是中风的先兆。

一般来说，满眼都病了要治肝，但单独眼白出现病证要治肺，因为眼白主肺。眼白发红，要清肺热；眼白上长出针尖大的小疙瘩，中间黄四周红，也要治肺；眼白过白主寒、主风、主气血虚弱；整个眼白发黄，首先考虑黄疸，是湿困脾胃肝胆所致。

黑眼珠主肝。肝脏不好的时候，黑眼珠上会出现颜色或形状的变化。黑眼珠周边发白，是血热、血淤的表现，可见于心脑血管硬化病人，也是衰老、眩晕、头痛的征象。

瞳孔归肾所主，儿童的瞳孔比老人更黑更亮。一旦瞳孔出现问题，要治肾。（王鸿谟）

医药典故



孙思邈锯末治腹痛

孙思邈刚开始就在故乡孙家原村行医，有一次，邻居的一对中年夫妇抱着小孩，急急忙忙地找他看病。小孩呕吐不止，手捂腹部喊痛，父母慌得不知所措。孙思邈仔细诊断后，认为是受寒所得。这时看到旁边有一堆锯末，他忽然有所醒悟：檀香木理气止痛，其锯末也有同样的效果。于是他抓了一把锯末，让父亲加点生姜作为引子，当即熬药服下。夫妇半信半疑地回到家，照他说的方法煎药，孩子喝完药后，果然呕停痛止，病很快就好了。夫妇俩高兴地逢人就说，孙思邈医术高明，救了小孩的命。从此他在乡里声名大振，得到周围村庄乡亲们信任，一有病便纷纷前来就医。

以上所用方法中，檀香为檀香科植物檀香的心材，性味辛温，功能理气止痛，温中和胃，主治恶心呕吐，脘腹胀痛。生姜为姜科植物姜的根茎鲜品，性味辛温，功能散寒解表，温中止呕，主治畏寒呕吐，风寒表证等。两药配伍，温中止痛，理气降逆，故获良效。

（中华）

刮痧可以治中暑

进入伏天后，一年中最难熬的盛夏到来。高温加上高湿，如果通风条件差，人的体温调节功能容易失常，特别是年老体弱者，容易发生中暑。

一旦发现有人出现中暑先兆，如高温环境下出现大汗、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中等表现，体温升高不超过 38℃，通过刮痧可以有效缓解。首先，应迅速将患者转移至清凉、通风的地方，用刮痧板的角部用力按

人中穴，刮拭头顶百会穴，刮拭或按揉内关穴（手臂内侧腕横纹上 2 寸）。同时解开患者上衣，从上向下刮拭胸部正中膻中穴（两乳头连线中点）。中医认为，暑为阳邪，易犯心包，导致清窍闭塞、神志不清，刮百会、人中可以清热、开窍、醒脑，刮内关、膻中能宁心开窍、宽胸理气。如果出痧，暑热之邪能够得到宣散，症状也就缓解了。

若患者体温较高，还可以刮拭上背部

的经穴：沿脊柱从上向下刮拭大椎（第七颈椎棘突下凹陷处）到至阳穴（第七胸椎棘突下凹陷处），双侧心膻（第五胸椎棘突旁开 1.5 寸）至肺腧穴（第三胸椎棘突旁开 1.5 寸），每个部位刮拭 20~30 下。刮拭大椎、至阳能清泄暑热，刮拭心膻能宁心开窍、宽胸理气；刮肺腧可以清解肺热、清利头目、宣通毛窍，如果背部出痧，体温会迅速降低。另外，刮痧的同时应给患者喝凉白开水或淡盐水 300~500 毫升，避免因大量出汗而发生血容量不足。如果患者出现昏迷、皮肤湿冷、血压下降、呼吸快而浅，则为重症患者，应立即拨打 120 送医院急救。

（张秀勤）

三伏贴至少贴三年

自 7 月 13 日入伏以来，各地中医院冬病夏治纷纷开展，贴“三伏贴”的人络绎不绝。需要提醒大家的是，“三伏贴”属于医疗行为，贴完以后应注意以下事项，才能让它发挥最大的作用。

贴敷之后用手掌按压膏药 15 分钟，以便药物与皮肤充分接触。敷贴的部位尽量不要沾水，也不宜过度活动，因为出汗会影响粘贴效果。敷完药 6 个小时以后再洗澡，要用温水冲洗，不要揉搓贴敷的部位。

单次贴敷时间不宜过长，成人一般不超过 6 小时，12~18 岁 4~5 小时，8~12 岁 3~4 小时，3~8 岁 2~3 小时。每个人贴敷所用的药不同，具体时间长短应遵从医师的建议。贴敷后局部会有轻度瘙痒、灼热感，多为药物正常反应，如果没有发红肿胀，可以继续应用。如果局部起泡、破溃，应立即揭下药膏，用碘伏或依沙吖啶等局部消毒，无菌包扎，每日换药 1~2 次，直至愈合。

三伏贴应连续贴 3 年以上。三伏贴所治疗的疾病多为秋冬季节加重的慢性病，一

般疗效会在数月之后显现。除少数病例能够当年治愈外，许多疾病需要连续治疗多年才能见效。所以，如果没有禁忌症，应至少贴 3 年。

有些疾病不适合三伏贴。三伏贴适用于慢性呼吸系统疾病、风湿痹痛、骨关节疾病等。主要针对寒湿侵袭、阳气不足的患者，对火毒炽盛或阴虚内热的病人并不适用。

三伏贴要与中医综合疗法相配合。三伏贴属于中医外治，需要和中药汤剂、运动、起居、饮食结合起来才更有效，单纯寄希望于三伏贴，认为什么病都可以一贴了之是错误的。患者应在贴敷的同时，请中医师进行健康指导，全面调理。

（曹建春）