

夏至过后 补阳祛湿正当时

■ 日关注

■ 本报记者 侯赛

古话说：“千寒易除，一湿难去。”夏至过后，全国多地开启高温模式。高温天气里，抱着冰镇大西瓜，空调房一待就是一天……你可曾想过，贪图一时凉快的同时，湿邪可能也会深深地埋在体内，形成一个大大的隐患。

湿邪过重可能会招来脂肪肝、高血压、肥胖……湿邪不去，吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒，无济于事。如何判断自己体内湿气重？如何预防湿邪侵体，祛除体内湿气？海南日报记者就此采访了海南省中医院主任中医师符光雄。

食欲欠佳，困乏无力 黏浊是湿气重的典型特征

古人忍饥挨饿，疾病多以寒邪为主，用热药就可以直接对治。如今人们生活环境改变，单纯的伤寒很少见，反而是外寒和内热交织在一起，形成湿邪。湿为阴邪，遏伤阳气，阻碍气机。换句话说，阳虚的时代是湿邪在作祟。

海南常年湿热天气较多，尤其是七八月份迎来长夏时节，此时湿气当令，人体中的脾与之相应。湿在中医里又叫“阴邪”，而脾为至阴之脏，喜燥恶湿，所以脾气在七八月的时候最为旺盛。如果长夏湿气过盛，就会容易损伤脾脏，导致阳气易衰，阴气易盛，湿邪侵犯人体后最易伤害脾阳，而脾阳的虚弱也进一步助长了湿邪的侵入。

“很多人大便之后，发现大便不成形、溏稀，粘在光滑的马桶壁上很难冲下去。这些人还多伴有嗜睡、困乏无力、满脸油光，浑身黏糊糊等症状。”符光雄介绍，湿气的典型特征就是黏滑，所以大便溏稀正是湿气重最显著的特征。

湿气重的人常出现困倦欲睡，舌苔厚腻，四肢关节酸痛沉重、屈伸不利，胸闷腹胀、食欲欠佳，大便溏稀或黏腻等脾胃虚的症状。脾运化水湿，脾失健运，水湿代谢不出去，停留到体内形成水湿或痰饮、水肿或肥胖；头脑油腻，脸上长痘、长斑以及女性的一些妇科病，如白带异常、瘙痒也与湿气有关。

喝水湿气重？食辛可祛湿？
祛湿谣言多，采用需谨慎

很多人谈“湿”色变，想方设法祛湿、化湿，试图将湿气排出体外。常见的一些关于“祛湿”的误区有哪些呢？

有的患者问，夏天喝水多，会不会引起湿气重？符光雄解释，喝水多是不会造成体内湿气重的。湿气形成主要是脾胃虚弱运化无力，不能将体内的多余水分排出体外，与喝水多少没有任何关系。如果是出现喝水多导致水肿的情况，要考虑是不是肾功能受损。

有人认为祛湿就要多吃辣椒。符光雄表示，民间使用辛辣祛湿确实有一定的道理，比如，四川、广西、贵州等气候潮湿地区的人爱吃火锅，认为一出汗，湿就祛除了。但是，中医认为，湿气大多与脾的运化功能有关，与出汗关系不大，所以中医更强调健脾利湿。他建议，可以多食用一些“清补”的健脾食材，比如冬瓜、茯苓、莲子、淮山等，也可以适当食用一些生姜。“冬吃萝卜，夏吃姜”说的就是这个道理。

还有人认为，晚上吃水果会增加体内湿气，其实，这是毫无依据的。符光雄解释，喜食肥甘厚味的人容易生湿，所谓肥甘厚味，是指非常油腻、甜腻的精细食物或者味道浓厚的食物。这类食物的特点是热量高、不易消化。比如大量食用如榴莲、芒果等含糖量高的水果，就会出现上述风险。但并非因食用水果会生湿，而是因为太甜，会增加身体负担，导致生湿。

这类人群即使晚上不吃水果，也可能生湿，需要注意减少食用肥甘厚味食物。与油腻的肉类相比，水果给胃肠带来的负担相对较轻。晚餐时，适量食用清淡的应季蔬菜水果，有益于健康。

有的患者说，为了祛湿，自己喝了一年的红豆薏仁“祛湿茶”。尤其是一些女性，明明是容易上火的体质，也坚持喝，不仅没有起到祛湿的作用，反而出现口舌溃疡。

符光雄提醒，祛湿不是简单地对照症状。一些“祛湿茶”喝一次两次没有问题，若是长期饮用还要听取专业医生的建议。

劳逸结合，少摄食盐
注意运动饮食相结合

夏季特别要注意祛湿，可从以下几个方面着手：

1. 慢跑至微汗

从中医的角度讲，祛除体内湿气的方法包括发汗，注意此时出汗是蒙蒙细汗，一点薄薄的汗意，而不是满身大汗。可根据自己的习惯选择适当的时间进行慢跑运动，不需要累到满身大汗。

2. 适当午睡，劳逸结合

很多上班族因为工作的原因，几乎不睡午觉，殊不知，睡好午觉能让我们的身体更轻盈，精力更充沛。过度劳累容易耗伤气血，气血不足会进一步加重湿气内停。有些人经常晚上加班，经常会吃宵夜，夜生活时间延长。因此，夜间睡眠时间不足，午睡也就更加重要，需要特别注意劳逸结合。

3. 膳食调理，健脾利尿

夏季应该多吃一些健脾利尿的食物，比如苋菜、扁豆、冬瓜、薏仁、绿豆、西瓜等。红豆薏米山药粥是祛湿气经典有效的一个方子，由六味配方组成：红豆、薏仁（炒）、山药、茯苓、莲子、红米。其中，红豆利尿消肿、补血润肤；薏米常可保持皮肤光泽；山药滋阴补肾；茯苓既能健脾又能渗湿、养心安神，对于脾虚运化失常所致泄泻、带下，有标本兼顾之效；莲子清心醒脾、补中养神，健脾开胃，有止泻固精和益肾止带之效；红米有降血压、降血脂的作用，可预防结肠癌。

4. 少摄食盐，助肾排水

人体摄入的盐分主要通过肾脏排出，当食盐太多或肾脏有病变的时候，就不能及时将摄入体内过多的钠排出。血液中钠离子浓度升高时，较多的水进入血管，极易产生水肿。若无明显排汗过多的情况，夏季仍应低盐饮食。特别是中老年人食盐摄入应少于普通人的摄入量，有肾脏疾病的人群更应严格控制食盐摄入量。

5. 背部刮痧，散热祛湿

容易受风的部位通常是人体背部的上三分之一，也就是肩背区域。背部刮痧可以使毛细血管的活性增加，更利于身体散热祛湿。具体操作方法是：使用刮痧板或瓷勺蘸少量精油或橄榄油（以起到润滑作用），从背部沿脊柱由上往下单向刮；再沿着距离脊柱1.5寸宽的地方由上往下刮，然后再选择距离脊柱3寸的地方，以同样的方法由上往下刮。每个区域刮5~8次。



湿气重 的症状

- 1 舌苔厚腻或者舌体胖大边缘有锯齿，中医称为裙边舌
- 2 口臭、口黏、口苦
- 3 吃很少东西就感觉到胃胀胃难受，消化不良
- 4 大便溏稀不成型，便秘，马桶经常挂便
- 5 面色暗黄、皮肤干燥长斑再厚的粉底都遮不住
- 6 内分泌失调，油脸油发，满脸的粉刺和痘痘
- 7 四肢沉重、腰酸背疼，早晨起床困难，走路会大喘气
- 8 月经发黑、痛经、手脚冰凉
- 9 吃得很少，但是体重又不断增长

侯赛/辑 许丽/制图

健康海南行动

H 健康养生 科学治病

省肿瘤医院专家提醒

莫把早期鼻咽癌 当鼻炎

今年30多岁的蔡先生，去年底持续出现鼻塞，偶尔还有晨起涕中带点血丝现象，在当地医院诊断为鼻炎，并开了外用和口服消炎药，用了10来天，病情不仅没有好转，反而日渐严重。

因为自己有家人罹患鼻咽癌，蔡先生十分警觉，当即直奔海南省肿瘤医院头颈外科做进一步检查。

耳鼻喉科诊疗专家、头颈外科副主任邓晓聪详细询问了蔡先生病情，经过高清鼻内镜等细致检查后，初步诊断为“鼻咽部恶性肿瘤可能”，并建议蔡先生做活检以便明确诊断。最后，病理检测结果证实了邓晓聪的判断。

幸运的是，由于蔡先生防范意识强，就诊时，鼻咽癌属于早期。邓晓聪介绍，早期鼻咽癌比晚期的治疗效果更好、费用更低。蔡先生经过规范治疗后，5月中旬回医院检查，没有复发、扩散迹象，病情得到很好控制，今后只需定期复查即可。

符女士早期症状跟蔡先生相同，但由于误诊、误治，延误了治疗，结果却完全不同。

2年前，当时还不到40岁的符女士，也是有“鼻塞”及涕中带血丝症状。按“鼻炎”治疗多时，仍不见好转。后来出现耳闷、耳鸣、偏头疼等病症，符女士依然没当回事，听信民间偏方，胡乱吃了一些中草药。但病情越发严重，直到出现听力减退、面部麻木及颈部肿大等症状后，符女士和家人这才意识到问题严重了。

今年4月上旬，符女士经海南省肿瘤医院头颈外科专家检查，确诊为鼻咽癌，且多处淋巴转移，并已侵犯了外展神经等多处正常组织。邓晓聪介绍，符女士在该院放疗科接受了先进的、有“治癌神器”美称的速锋刀立体定向放射治疗。由于“立体定向”技术非常精准，符女士的脑组织等重要的正常组织受到很好保护，病情也得到了一定控制，但因为错过了最佳治疗时机，治疗效果和今后生活、生存质量都会大打折扣。

邓晓聪表示，全球鼻咽癌发病率极不平衡，有明显的地域性，很多地区发病率低于十万分之一，但我国南方地区发病率高达十万分之二十左右。

鼻咽癌同时还有遗传性、家族聚集性。但邓晓聪认为，EB病毒感染、经常食用咸鱼、腌制食品等饮食习惯，包括吸烟、酗酒、长期暴露于毒化工作环境、鼻咽慢性炎症、水源等，都可能诱发或促进鼻咽癌的发生和发展。

那么，鼻咽癌与鼻炎如何区别呢？邓晓聪介绍，首先，鼻炎临床上有很多种，常见的慢性肥厚性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎等基本都有鼻塞症状，而且发病基本都有一定原因，如反复感冒，长期接触过敏原等引起。药物对症治疗后，鼻炎引起的鼻塞症状一般会很快缓解。其次，如果因肿瘤生长堵塞后鼻孔引起鼻塞，普通用药没有效果，会长期、持续处于鼻塞状态。同时，鼻咽癌早期基本会出现回吸性涕中带血丝症状，患者鼻咽分泌物中带有少量血丝，但出血量不多，往往容易被忽视。再是，随着肿瘤进展，侵犯正常组织后，会出现头痛、耳闷与听力减退、视物不清、重影等症状，如出现转移，侧常见颈上部淋巴结肿大等。

邓晓聪提醒，一旦发现上述任何可疑症状，应及时就医检查。由于鼻咽部位置较深，而且早期表现不明显，且极易误诊为“鼻炎”，如果没有高清鼻内镜或者高清电子纤维喉镜等设备，很难查清鼻咽部的微小病变，因此最好到肿瘤防治专业医疗机构去检查。一是医师经验丰富，不易误诊；二是检测设备和治疗技术更加先进、齐备，诊断更加精准，治疗更加规范。

随着医疗技术的发展，早期鼻咽癌5年生存率达90%以上，有些甚至可达到“临床治愈”标准，而中晚期患者，因肿瘤侵犯、转移等原因，治疗难度大，治愈率明显下降，生活和生存质量不高，复发率也明显增加。

邓晓聪提醒，EB病毒反复激活感染、存在环境致癌因素诱导、不良生活习惯、特别是有鼻咽癌家族史的人群，要定期进行鼻咽癌早期筛查。

（文/梁山）



海南日报 融媒看点

“羊角风”是不治之症吗？

《大医精讲》本周六下午将直播第十三期

■ 本报记者 刘冀冀

患了癫痫别放弃，规范诊疗帮助您。6月26日下午，海南日报健康融媒工作室将推出第十三期《大医精讲》直播栏目，栏目将邀请海南医学院第一附属医院神经内科教授、主任医师，海南医学院第一临床学院副院长李其富，科普癫痫的诊断、急救和治疗。

癫痫，俗称“羊角风”或“羊癫疯”，是大脑神经元突发性异常放电，导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。婴幼儿及青少年最常见的发病原因之一是先天发育异常、产伤、感染及遗传因素。对于成年人，

脑外伤、脑肿瘤、脑血管病、颅内感染、老年痴呆等多种神经系统疾患，以及严重的全身系统疾病，都可能是导致癫痫的病因。

很多人在影视剧中看到，有人四肢抽搐、口吐白沫、双眼上翻，基本可以判断是癫痫发作。可是你知道吗？癫痫还有许多其他的“隐形”症状，比如突发言行终止，叫之不应等等。同时，还有昏厥、癔症样发作、低血糖发作等与癫痫发作时的症状比较类似，容易发生混淆。

那么确诊为癫痫后，如何治疗？病人突发癫痫又如何进行急救？本期栏目中，李其富教授将围

绕这几个问题进行科普。同时，针对大家关心的问题，比如癫痫能否接种新冠疫苗，癫痫会不会遗传，癫痫患者是否适合结婚等，李其富教授也将进行一一解答。

如果您有关于癫痫的问题，可以关注“兜医圈儿”公众号进行留言，我们会收集大家的问题，在6月26日的直播间里，让专家答疑解惑。

第十三期《大医精讲》将于6月26日下午4点通过海南日报客户端、海南日报官方微博、南海网、南国都市报抖音号、新海南快手平台进行直播，敬请关注。



本周六下午4点，

扫一扫，看直播



获取更多权威健康资讯
关注“兜医圈儿”微信公众号

国内种植专家 受聘海南泰康拜博 口腔医院

海南省中医院和博鳌超级中医院共建紧密型医联体

让百姓享受优质 中医服务

5月24日，海南省中医院和博鳌超级中医院医联体共建签约暨揭牌仪式在博鳌超级中医院举行。

据了解，博鳌超级中医院与海南省中医院组建紧密型医联体，双方将围绕技术指导、规范诊疗、双向转诊、人才培养、资源共享、医院宣传等方面开展紧密合作。

双方将充分发挥各自专业优势，共享学科建设、临床医疗和技术应用等资源。海南省中医院支持博鳌超级中医院开展慢性病和健康管理特色项目，并筛选适宜的科研项目，指导博鳌超级中医院实施并推广，同时定期派驻专家到博鳌超级中医院开展坐诊、查房、讲课等，相互促进医疗技术整体水平提高，推动医联体的共同发展、共同繁荣。同时，海南省中医院将借助博鳌超级中医院享有的乐城先行区真实世界研究政策及其完善的中医药服务运营体系优势和中医药服务国际贸易窗口，加速海南本土特色的中医药技术与成果转化，让海南特色中医药更多、更好地惠及国人，共同推动中医药产业高质量发展。

海南省中医院和博鳌超级中医院此次共建医联体，是海南中医药康养领域积极探索区域医疗资源统筹建设，加速推进公立医院中医医疗资源和乐城民营中医医疗资源优势互补的一次生动范例。未来，海南省中医院和博鳌超级中医院将在加速中药、民族医药名方、验方的继承创新发展，中医药真实世界研究、中医药人才培养和中医适宜技术转化应用等方面开展密切合作，让更多老百姓享受到更加优质的中医医疗服务。（文/马珂）

程静涛从事军医大学临床工作近20年，选择海南泰康拜博口腔医院，一方面因为医院给予了他在临床治疗和研究上的极大支持，另一方面是海南出台了极为优厚的人才引进政策。程静涛说：“泰康拜博这个品牌在全国各省市都有机构设置，但我之所以选择海南，正是看到了海南建设自贸港的大好形势，这里有非常好的人才引进政策，我也觉得这些利好政策将会吸引更多的国内乃至全球优秀的精英和高端人才聚集到自贸港，激发整个行业的潜力。”（文/王可）