

为何夏季总感觉头晕脑涨

# 可能是体内湿气“捣乱”

进入夏季后,很多人会感觉头昏脑涨、身体沉重、困倦疲乏,这可能是体内湿气在“捣乱”。在中医科门诊,常会有许多患者来询问关于湿气的事:“大夫您看看我是否可以喝点儿祛湿茶?”“您能在方子里给我加点儿生薏米吗?”到底什么是湿?湿气如何产生的?中医如何祛湿呢?今天我们专门请首都医科大学附属北京友谊医院专家谈一谈。



## ■ 湿气分“湿热证”和“寒湿证”

体内湿气常常根据人的寒、热体质不同而表现为湿热证和寒湿证。这如何理解呢?可以这样比喻:在夏季阴暗、潮湿、密闭的房间湿与热并存就如同是中医的湿热证。藿香正气散、三仁汤、六一散、甘露消毒丹、藿朴夏苓汤等祛湿方剂适用于人体湿热证。

同样道理,冬季阴暗、湿冷、密闭的房间湿气与寒气并存而产生寒湿证。针对寒湿证这一病理状态的方剂有小青龙汤、肾着汤、苓桂术甘汤、附子汤等。

## ■ 夏天高温多雨湿气易伤人体

在中医看来湿气为病,与肺、脾、肾三脏有密切关系,肺失宣降则水津不布,脾虚则生湿,肾虚则水泛。特别是与脾胃功能可谓息息相关。湿气存于人体内部统称为内湿,也就是人体脏腑失常水液代谢异常而产生的病理性产物。与内湿相对应的,是自然界存在的湿气,称之为外湿。外湿指自然界多雨或潮湿的气候或环境状态,多发生在夏秋之交。每因汗出当风或久伤取冷,湿气从外袭所致,也就是中医所说的六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)邪气之一。外湿与内湿虽有不同,但两者在病证表现上有共同的特点,且在发病过程中常相互影响。外湿致病,易伤及脾脏,使湿浊内生,而脾失健运,水湿停聚,又易招致外湿侵袭。

夏天高温多雨,湿气易伤人体,表现为:身热,汗多,肢体酸痛或疼痛,头昏胀痛,咳嗽痰粘,鼻塞流涕,心烦口渴,口粘泛恶,胸闷脘痞,腹胀,大便溏,尿短赤;舌苔黄腻,脉濡数等。另一方面夏令三伏,阳气旺盛,此时人体为了应天时处于“阳盛于外而虚于内”的境地,汗液增多常常导致人体阳气宣发太过而出现体内阳气匮乏的状况,此时如果防暑降温而过度贪凉易致内寒过甚伤及体内阳气,脾胃阳气虚衰进一步引起水液代谢失调产生内湿加重病情。这也是与湿气有关的疾病(如皮肤病、脾胃疾病、腹泻等)在夏季高发的原因之一。

## ■ 祛除湿气不是简单吃赤小豆

从疾病寒热属性上讲分清是湿热证还是寒湿证,寒、热、湿比例不同,用药的寒热配比就不同。从中药功效上讲有芳香化湿、淡渗利湿、苦寒燥湿、祛风胜湿等功效的不同。从调治脏腑功能上讲也是因人而异:宣肺化饮、健脾利湿、温肾化湿、畅达三焦通调水道等。

因此祛除体内湿气不是简单吃赤小豆、生薏米就可以解决的,希望大家不要受养生验方所迷惑,其中很多都是打着中医理论的幌子搞商业行为。不明白其中道理的患者误入歧途服用后,不仅湿气祛除不掉反而会伤害了身体。(本报综合)

## ■ 名词解释

## ■ 湿气

水是人体的重要组成部分,人体的含水量占身体总重量的60%以上。儿童体内的含水量更高,约占80%。这些水分在人体内的分布并不相同,肌肉中水分占75%,血液、泪水、汗水中含量达90%,骨骼内的含水量也不少,约占22%。

《素问·经脉别论》说:“饮入于胃,游溢精气上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱,水精四布,五经并行。”说明水液在人体正常代谢过程中脾胃、肺、肾、膀胱发挥了重要作用。但水不可或缺也不可泛滥,简而言之体内泛溢水就可称之为“湿气”,“湿邪”,“湿气”或“湿邪”也是人体主要的致病因素之一。

# 走出高血压用药九大误区

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

到了夏天,天气热起来,血压相比冬天低,于是自行停用降压药……记者了解到,许多市民对高血压防治知识了解不够,在用药上存在诸多误区,影响治疗效果,延误病情。

市中心医院全科医学科主任田晓玲提醒,要想血压控制达标,患者不仅需要医生的合理建议,自己也要正确认识疾病,配合治疗,积极学习与高血压相关知识,走出误区。

## ■ 误区一:难受了才吃药

事例:在城区一单位工作的小张在年初一次体检中,被查出患有高血压。“医生开的药,我头晕就吃,不晕就不吃。这次感冒,血压一下子蹿升上去,医生说这与我觉得吃药有关。”小张后悔道。

田晓玲:有些患者把降压药当成止痛药、止咳药这样的“对症药”,出现头晕、头痛症状才会吃药,这种做法很危险。

临床上,很多患者没有明显症状,但高血压对健康的威胁并不会就此消除,因此,一旦被确诊为高血压,即使没有症状也要吃药。此外,吃吃停停会导致血压忽高忽低,但不利于血压稳定,还容易诱发心脑血管意外。

## ■ 误区二:都是降压药随意吃

事例:65岁的老张和老伴都有高血压,医生开了不同的药。但看到老伴吃了降压药,血压控制得很好,老张就拿来自己吃,不久满风发了。

田晓玲:老张的老伴降压药有利尿剂,会影响尿酸排泄,尿酸升高,诱发痛风。

高血压药物主要有五类,适合不同人群,别人适合的未必适合你。降压药看起来是小

事,其实学问很大,必须在医生指导下选择合适降压药,切勿在药店自行购买降压药。

## ■ 误区三:天气热了,可以停用降压药

事例:随着天气热起来,张先生在测量血压时发现血压比冬天低,于是自行停用降压药,没过多久血压升高了很多。

田晓玲:热胀冷缩是自然现象,血管也不例外,但下降幅度不会很大,因人而异,还是要根据自己血压情况适当增减药物,不要人云亦云。

## ■ 误区四:保健品能治高血压

事例:裴女士说,老伴患上高血压5年了,他一直担心西药副作用大,总把治愈的希望寄托在保健品上,买了很多保健品吃。“但我听医生说,想控制好血压,不能全信保健品,是这样吗?”

田晓玲:部分患者认为西药副作用大,不愿意长期服用西药,而非药物方法完全代替药物治疗。实际上,大多数保健品如天然保健食品、饮品以及降压器具如降压枕头、降压手表、降压项链、降压帽子、降压鞋垫等,大多不具备明确的降压作用。即使有,降压作用也很轻微,不能达到治疗目标,还会延误规范治疗的时间,最终危害健康。

## ■ 误区五:血压降得越快、越低越好

事例:小吴被确诊为高血压,“医生给我开了降压药,说至少要1个月才能让血压达标,有那种降压快效果好的药吗?”

田晓玲:除了高血压急症外,降压治疗应缓慢进行,不能求之过急。持续、平稳降压才是正确的降压原则,血压达标通常需4-12周。

普通高血压患者,血压要低于140/90毫米汞柱;糖尿病、肾病等高危患者,要低于130/80毫米汞柱;脑血管病和冠心病患者,要低于130/80毫米汞柱。但血压并非降得越低越好,因为血压过低会导致脑血流灌注不足,增加脑缺血的风险。

## ■ 误区六:频繁换药

事例:一个月前,小朱被确诊为高血压,“如今一个月过去了,我在不同医院看了好几拨大夫,换了好几种新药,还吃了许多病友推荐的药,血压一直都降不下去,不知为什么?”小朱很是疑惑。

田晓玲:不停地换医生,势必会不停地换药;不按医嘱服药,去吃病友或药店推荐的药,也会出现间断用药或频繁换药等问题。

间断性服药,即血压升高时服药,血压降为正常时马上停药,这样会造成血压大起大落。还有些人服药后,几天没看到效果,就要求换药,使得血压不断起伏,不能有效控制。实际上,大多长效降压药需要2-4周,才能充分发挥降压效果。请遵医嘱规范用药。

## ■ 误区七:血压正常就停药

事例:王先生经过治疗,去年6月,血压趋于正常,不吃药时高压115-120毫米汞柱,低压70毫米汞柱左右,没有什么明显不适。于是在7月底就自己停了药。没想到的是,没过多久血压升高了很多。

田晓玲:血压降至正常后就停药,这样做是错误的。高血压患者通常需要终生服用降压药,停药后,血压会再次升高,血压波动过大,对心脑血管器官损害更严重。正确的做法是,在长期的血压控制

后,小心地逐渐减少药物的剂量和种类,一般只对那些能够严格坚持非药物治疗,即健康生活方式的患者可以减药量。在减药的过程中,必须监测血压的变化。

## ■ 误区八:吃了药就不用改变生活方式

事例:50岁的张先生患有高血压,一直遵医嘱吃药,但因工作原因,经常熬夜、喝酒。每次都想着,吃着药呢,不会有大问题,但血压控制得不是很好。

田晓玲:部分高血压患者认为,患有高血压后,只要坚持长期、规律地服药就准好。高血压是多种因素综合作用造成的,治疗也是综合的,改善生活方式和药物治疗缺一不可。吸烟、饮酒、食盐量大等不良习惯不加以控制,会继续损害血管,加重高血压。单纯靠吃药,药物再好也难有良效。正确的做法是,除选择适当的药物外,必须长期坚持健康的生活方式。

## ■ 误区九:闷头吃药,不看效果

事例:在城区一公司工作的小王,去年年初被确诊为高血压,刚开始吃药,效果不错,但下半年因工作忙,没按时去复诊,吃药后总感觉血压控制不住了。

田晓玲:该患者是典型的闷头吃药,不看效果。

降压不仅要降血压至目标水平,而且要长期稳定。首先,要定期测量血压,检验疗效。其次,降压强调整体化用药,要坚持每天或每周定期测血压、做记录,掌握用药量与血压变化之间的关系,了解需要用多大剂量或怎样联合用药,才能使血压稳定在理想水平。最后,要坚持定期复诊,医生会根据你的记录,更准确地指导你调药。

## 生活顾问

### 日常如何护胃?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,日常如何护胃?

据浮山社区卫生服务中心医务人员介绍,进餐时应细嚼慢咽。狼吞虎咽在吞咽的同时吸入大量气体,胃和食管内气体增加,会导致胃胀、暖气不适。

规律吃饭。三餐固定时间吃,保持规律。少烟酒。酒精会对胃黏膜造成损伤,引起胃充血、水肿、糜烂,甚至出血。烟不但直接损伤胃黏膜,引起黏膜下血管收缩、痉挛,胃黏膜缺血、缺氧,长此以往形成胃溃疡。

坚持锻炼。保持胃肠道健康,要让自己多运动,每周至少3-4次。

保持好心情。处于焦虑、愤怒、忧伤、紧张等不良情绪下,会出现食欲不振、上腹部隐痛、反酸、烧心、便秘等症状,因此要保持一个好心情。

不舒服及时看病。生病时不要自行用药,更不要擅自停药、换药等,应及时咨询相关医生,遵医嘱服药。

少吃或不吃烟熏和油煎食物。剩饭菜、烤制或腌制的食物,亚硝酸盐含量往往比较高。亚硝酸盐可以在胃里转化为亚硝酸胺,是诱发胃癌的主要原因之一。

### 如何减少炎症?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的王女士咨询,如何减少炎症?

据浮山社区卫生服务中心医务人员介绍,鼻炎、咽炎、胃炎……提到炎症,几乎每个人都曾受过困扰。通常情况下,炎症是机体对外来刺激的一种正常防御反应,然而一旦失控,炎症就会扰乱人体功能。减少炎症注意以下方面:

坚持锻炼。有研究发现,每天30分钟中等强度运动有抗炎作用。

抗炎饮食。很多果蔬含有抗氧化物,能消除体内自由基,抗击炎症,比如菠菜、西兰花、西红柿、洋葱、樱桃等。甜食、高脂食物、油炸食物、加工肉制品中富含饱和脂肪酸和胆固醇,会加重炎症,应该少吃。

睡眠充足。长期缺乏睡眠,机体免疫力会下降,容易遭受病菌侵袭,引发炎症。

经常喝水。多喝水有利于排除体内废物,女性尤其要多喝水。如果女性体内水分不充足,很容易导致妇科炎症。

学会减压。长期生活在压力下,人体内分泌紊乱,会促进炎症的发生。学会善于释放压力,保持良好心态。

注意防护。不要长期暴露于空气污染、化学品、二手烟环境下。

身体发炎时最好咨询专科医生,科学用药,也要警惕炎症拖成大病。

### 牙齿敏感怎么办?



本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,牙齿敏感怎么办?

据湖北科技学院口腔医院医务人员介绍,牙齿敏感就是牙齿在受到外界刺激,如温度(冷、热)、化学物质(酸、甜)以及机械作用(摩擦或咬硬物)等所引起的酸痛症状,一旦刺激物离开症状即消失,医学上将其称为过敏性牙本质或牙本质过敏。

造成牙敏感的几种口腔疾病,除了牙釉质发育不全,其他几种都与生活中的一些坏习惯有关。

刷牙时随便。刷牙不是越用力刷越好,太过暴力刷牙会导致牙齿过度磨损,致使牙本质暴露,牙齿敏感。

饮料、甜品不能少。附着在牙齿表面的致病菌吃了“糖”,代谢产酸,而牙齿最外层的牙釉质主要成分为钙,当酸遇到钙,在时间的作用下会因日积月累的化学反应导致蛀牙。当牙釉质受损,牙本质暴露,牙齿敏感。

如果经常把牙齿当工具,开瓶盖、嚼冰块,轻则会破坏牙釉质,露出牙本质,牙齿敏感,重则造成牙髓裂,导致牙髓感染,引起剧烈疼痛。

因为牙齿敏感是许多口腔疾病的临床表现,所以除了纠正以上坏习惯外,出现牙齿敏感症状应该看牙医,判断病因,再对症治疗。



黄幼玲  
副主任医师,硕士  
咸宁麻塘中医医院病区主任

## 一、芒种节气的由来

芒种,是农历二十四节气的第9个节气,适逢每年公历的6月5日左右,此时太阳到达黄经75度。农历书记载:“斗指巳为芒种,此时可种有芒之谷,过此即失效,故名芒种也”。芒种的“芒”字,是指麦类等农作物的收获,芒种的“种”字,是指谷类作物播种的时节。“芒种”二字谐音,表明一切作物都在“忙种”了。所以,“芒种”也称为“忙种”,农民间也称其为“忙着的”,“芒种”到来预示着农民开始了忙碌的田间生活。左河水《芒种》诗称其气象和农忙的情况为“艳阳辣辣照衣裳,梅雨潇潇涨柳塘。南岭四邻禾壮日,大江两岸麦收忙。”

## 二、芒种节气的气候特点

我国古代将芒种分为三候:“一候螳螂生;二候桐始华;三候反舌无声。”在这一节气中,螳螂在去年深秋产的卵因感受到阴气初生而被壳生出小螳螂;喜阴的伯劳鸟开始在枝头出现,并且感阴而鸣;与此相反,能够学习其它鸟鸣叫的反舌鸟,却因感应到了阴气的出现而停止了鸣叫。从芒种节气开始,气候炎热,雨水增多,湿度变大,北方进入雷雨、阵雨天,南方则已进入阴雨连绵的梅雨天,天气异常湿热。

## 三、芒种节气如何养生?

芒种节气的到来,意味着仲夏来临,中国长江中下游

## 健脾胃 祛痰湿

### ——二十四节气养生之芒种

地区将进入多雨的黄梅时节,此时雨量充沛,气温升高,湿度增加,使人易出现四肢困倦,萎靡不振,食量大减,舌苔白腻,不爱喝水,大便不成形等痰湿阻滞的症状,所以中医强调在芒种节气开始之后要注意健脾胃祛痰湿。

1.起居养生  
有谚语说:“芒种夏至天,走路要人牵;牵的要人拉,拉的要人推”。这形象地表现了人们在芒种时节因气候炎热,消耗体力较多而出现的的疲倦,中医建议此时节要睡子午觉,子时是指23:00-1:00,子时阴气最盛,阳气衰弱;午时是指11:00-13:00,午时阳气最盛,阴气衰弱。子时和午时都是阴阳交替之时,也是人体经气“合阴”、“合阳”之时。子时睡觉,最能养阴,睡眠效果最好;午时睡觉,有利于人体养阳。因此,晚上睡觉时间再晚也不应超过23点;中午11点到下午1点之间宜“小憩”一会儿,以30分钟到1小时为宜,以解除疲劳,利于健康。

2.多饮水、勤洗澡  
芒种过后,午时天热,人易出汗,应适当补充水分,大量出汗以后,宜多喝一些盐开水或盐茶水,以补充体内丢失的盐分。衣衫也要勤洗勤换。为避暑中,使“阳热”易于发泄,芒种后要常洗澡,然古语云“汗出见湿,乃生痤疮”,须注意在出汗时不要立即洗澡。  
3.饮食以清补为主  
夏季炎热,人体新陈代谢旺盛,易出汗,宜多吃能清暑益气、生津止渴的食物,饮食以清补为主,顾护脾胃,少食寒凉。避免过多食肉,多吃谷物蔬菜,可以适当吃苦味及酸味的食物起到生津止渴开胃的作用,如黄豆、绿豆、冬瓜、西瓜、丝瓜、黄瓜、芹菜、莴笋、甘蔗、茼蒿、竹笋、荸荠、蚕豆、青鱼、鲫鱼、鲢鱼等。不要过食坚果,坚果富含油脂,热量非常高,多时容易使体内生热。  
中医认为酸味能敛汗、止泻,一些酸味的水果具有祛暑益气的作用,可适当选择如乌梅、山楂、柠檬、葡萄、草

莓、菠萝、芒果、猕猴桃等水果,可以在一定程度上预防因出汗过多导致的伤阴,但不可代替饮水。

4.穴位按摩脾肺除湿  
穴位按摩可选择脾经原穴:太白穴。太白穴于足部,找穴时沿着足大趾内侧面下摸,摸到的凸起骨头下方的凹陷就是本穴。按摩本穴要有一定的力度,每天按揉3-5分钟即可。按摩太白穴对因脾虚引起的胃痛、小儿腹胀、小儿吐泻、小儿湿疹、妇女月经不调等症都有一定的治疗作用。

5.运动养生  
芒种时可选择游泳、跑步、打球等方式进行运动,以促进排汗,增强体质。

6.美容养颜好药浴  
药浴能达到健身防病之目的,其方法多种多样,其中针对芒种时节节气较重,可利用药物熏蒸起到散寒除湿、美容养颜的保健治疗作用。



咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲