

养生误区

□江苏省中医院主任医师
史仁杰

时常有人问：“我身上湿气太重，要不要除湿？”门诊也遇到不少年轻人觉得自己湿气很重，自行服用药茶、保健品，或通过拔火罐、做艾灸、用精油推背等方法来除湿。是不是人人都要除湿呢？如何知晓体内有没有湿？

脱离疾病谈“湿”没意义

“湿气”不是规范的中医词汇，是“湿”的口语化表达，“湿”与“湿气”本质上是一个概念。“湿”邪作为中医的病因之一，有以下4个特点：

①湿性重浊：“重”，即沉重、重着之意。湿邪侵犯人体可使人体出现沉重、重着的症状，如身体困乏、肢体沉重、肛门坠胀等。“浊”，即浑浊、秽浊不清之意。湿邪为病，其分泌物和排泄物的性质具有秽浊不清的特点，如黏液便、小便混浊、白带等。

②湿性黏滞：黏，黏腻；滞，停滞。湿邪致病具有黏腻、停滞的特点，主要表现在两个方面：一是症状的黏滞性，如湿滞大肠，大便黏腻不爽；二是病程

的缠绵性，如长期身热不退，自觉发热，按其肌肤却不甚热。由于湿性黏滞，停滞于某些脏腑组织难以化解，故湿邪为病，病程一般较长，反复发作，缠绵难愈，如湿痹（关节炎）。

③湿性类水，水性趋下，故湿邪为病易侵犯人体的下部。人体下部的疾病多有湿邪为病的特点，如白带病、肛窦炎、前列腺炎等。

④湿邪易阻遏气机，从而损伤机体的阳气。

因此，当人们患病时出现精神困倦、食欲不振、口腔粘腻、口渴却不想饮水等症状，中医认为这些症状的性质特点符合“湿”的特点，就认为其病因与湿邪有关或者有湿邪形成、留滞于体内了。

如果生病时，有伤于雾露，或汗出沾衣，或水中作业，或涉水淋雨，或居于潮湿之处等因素存在，中医就认为是外湿。如果没有这些外部因素，就可能因为脾虚、肺弱不足导致水湿代谢障碍而发病，这种病因或疾病属性就是内湿。所以说，湿既可以作为一种病因，也可以是一种病理产物。

“湿”与疾病相关，作为描述病因病机的词汇，脱离疾病孤立地谈湿是没有意义的。正常人没有病，单纯谈“湿”有

何意义？有些人因为脾虚、工作环境等原因，容易生湿或受湿邪入侵，这是一种体质。体质只说明生湿的可能性大，在未病前也不是真的有湿。

适当吃肉不会伤脾助湿

将吃肉与脾胃受损关联起来，这种观点正确吗？自古以来，中医就没有反对过吃肉。在《黄帝内经·素问》中有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气”的论述。其中的五畜是指牛、犬、猪、羊、鸡五种动物。“益”即补益的意思。中医认为，肉食是对以谷食为主的饮食的必要补充，对人体有滋养作用。《本草备要》《名医别录》等典籍对猪肉、牛肉、羊肉的功效有具体的阐述，并无吃肉生湿的观点。相反，还有“猪肉利二便”“牛肉或可利湿”的认识。

伤脾胃的因素很多，饮食过饥、过饱、过冷、过热、辛辣、煎炸、熬夜等才是让肠胃受伤，导致脾胃虚弱的主要原因。把肉食当作让脾胃受伤的主要原因没有道理的。相反，适当吃肉有益健康。长期不吃肉或缺少肉食，也会严重影响健康。至于过

食肉类当然不好，《素问》有“因而饱食，筋脉横解，肠澹为痔”的说法，即饮食过饱会导致肠胃筋膜松弛、扩张，出现肠鸣腹泻、黏液便、痔疮等疾病。

自我辨湿法仅可作参考

百度百科“湿气”词条提供了如下自我辨湿的方法。一是观察排便。大便不成形、粘马桶、用便纸多、便溏且排便不畅就是有湿。二是洗漱时看舌苔。如舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，则说明体内有湿热。三是看刷牙反应。刷牙时有恶心、咽中不适，有痰就是有湿。

把症状与病因绝对关联起来，是不正确的。绝大多数情况下，一个症状可以由不同原因引起。如舌苔粗糙、发黄发腻，恶心，咽中不适，有痰，也可能与胃热、胃失和降有关。即使看起来与“湿”直接相关的大便稀溏、大便粘腻，也不一定主要与湿有关，湿可能只占很小一部分原因，只是一个表象而已，很多时候针对“湿”的治疗无效。湿是中医病因学说中的一种概念，自我辨湿方法仅可作为参考。判断体内是否有湿，最好向有经验的中医师咨询。

应用祛湿药有哪些禁忌

那么，是不是人人都要除湿？湿既与病相连，如果没有病，就没必要除湿。即使生病了，也不是“万病皆湿”，还与风、寒、暑、燥、火等病邪有关。因此，“万病皆从湿治”没有依据。

需要提醒的是，盲目祛湿会伤害身体。因为祛湿药或食品要么苦温、要么淡渗，一般都偏燥，使用不当会伤阴、伤津。尤其对于津液不足及血虚、阴虚之人，应该禁忌发汗、活血、利水，若再祛湿，会导致体内津液或阴血更加亏虚，体质更差或加重病情。

对于湿邪引起的疾病，建议以中药为主、饮食为辅的治疗方法。因为药之所以为药，是因为药比起食物来，药性强，偏性大，功效也大。祛湿的食物，如红豆、薏仁米、扁豆、赤豆等性质平和，药性较弱，偏性小，所以可以药食同用。

从保健角度来看，对脾虚易生湿者，在疲劳、饮食不当时适当服用一些具有健脾消食化湿的保健食品是有益的，但无需长期、大量服用。“过亦不及”，“保健”过度及对一些没有需求的人进行保健，都是一种伤害。

吃新鲜蔬菜及水果，吃饭不宜过饱，控制肉类尤其是红肉及加工食物的摄入量，是从饮食上预防癌症的基本原则。

调摄精神淡名利

《黄帝内经》强调：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”内养精神真气，保持心安神守，知足常乐，淡泊名利，树立正确的荣辱观、进退观；培育良好的人际关系，使不良情绪有宣泄渠道和倾诉机会。调摄精神，协调脏腑，增强机体的抗病能力，这样才能远离癌症。

适度锻炼助运化

适当的运动能帮助脾胃运化，更好地将饮食化生为气血精微，营养全身。同时，适度的锻炼还可以强身健体，预防癌症的发生。《黄帝内经》云：“形劳而不倦”，强调养生运动亦要适度。运动量越大并非越有利，锻炼要以身体不疲倦为宜。如打太极拳、练气功、爬山、跑步和散步等比较缓和的活动，都是适宜防癌的运动项目。

枸杞子

枸杞子又名杞子、却老子、仙人杖，性味甘平，入肝、肾经，具有滋补肝肾、益精明目的功效。枸杞子是延年益寿的佳品，《神农本草经》将其列为上品，“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”。

药理研究表明，枸杞子具有降血糖、降压、抗疲劳、抗肿瘤的作用。每日保健用量为3~6g，可食用，也可代茶饮，适用于肝肾阴虚的不育症患者。

五味子

五味子又名五梅子，为木兰科多年生落叶木质藤本植物北五味子和南五味子的成熟果实。其味甘酸、性温，入肺、肾、心经，具有敛肺滋肾、涩精止泻的功效，主治自汗盗汗、遗精白浊、失眠多梦等症。五味子能够改善人的智力活动，提高工作效率，同时具有保肝的作用，为开春诸事启动之时提供活力和动力。本品可煎汤服用，也可入丸散剂服用，适用于肝肾阴虚的不育症患者。

枸杞的花样吃法

□北京朝阳医院副主任医师
邱爽

春生夏长秋收冬藏，千百年来，人类在顺应自然规律的同时，也积累了丰富的养生和保健知识。春天是肝旺之时，若多食酸性食物会使肝火偏亢，损伤脾胃和人体正气，所以春季宜“增甘减酸”，枸杞子性甘，正适合春季食用。

古本草记录的枸杞是全株入药，枸杞的叶、花、果实、根功效各有差异，枸杞的果实因养肝补益功效显著，使得其药用和食用价值高且易于使用而广受百姓喜爱，并称之为“枸杞子”。

枸杞子归肝、肾经，具有滋补肝肾、益精明目的功效。现代研究表明，其养肝护肝、提高免疫的物质基础是含有多种氨基酸、枸杞多糖、胡萝卜素、甜菜碱、膳食纤维、蛋白质以及多种微量元素等。用于因肾阴亏损、肝气不足引起的下肢无力、头晕耳鸣、遗精不孕、视力减退、面色萎黄无华、阴血亏虚等诸多表现，尤其适宜于老年人服用，有延年益寿的效果。枸杞子可单吃，或与其他食物或药食同源的药材配伍。

生用 将枸杞子洗净后直接咀嚼，不可一次大量食用，健康成年人每天吃20克左右（约30颗）比较合适，早晚嚼食。

泡茶 枸杞子可与菊花同泡。取枸杞子20粒，加菊花数朵，用沸水冲泡半小时后饮用。枸杞子不能与绿茶一起喝，因为绿茶里的鞣酸有收敛、吸附作用，会吸附枸杞子中的微量元素，降低枸杞子的疗效。

泡酒 取枸杞子100克洗净，放入准备好的容器，倒入适量的白酒，将容器密封后放在阴凉干燥的地方贮存约一周后即可饮用。饮用时间在晚餐前或临睡前，注意不要过量，每次饮用不要超过20克。

煮粥或煲汤 可将枸杞子和大枣、山药、糯米同煮，每天吃20克左右枸杞子即可。

服用枸杞五注意

- 1.枸杞子有温补作用，正在患感冒、发热的人不适用。
- 2.枸杞子味甜，容易滋腻碍胃，外感实热、湿邪较重、大便溏泻、胸腹水者不可多用。
- 3.枸杞子含糖量较高，糖尿病患者如果服用，必须小剂量。
- 4.胃火旺盛者易有口疮、口臭、咽痛、出血、牙痛、失眠、头痛等症，此类人群不宜过食枸杞子。
- 5.由于枸杞子含糖量高，储存尤其重要。建议密封包装，在低温冷藏条件下避光贮藏，防止药材中多糖类成分外溢而降低药效。

防病治病 巧按穴

呼噜娃

居家护理有招

□天津中医药大学

第一附属医院推拿科 赵娜

天气忽冷忽热，小朋友患呼吸系统疾病特别多，有些家长直接拿着鼻咽侧位片来，已经确诊了“腺样体肥大”。腺样体肥大是腺样体因炎症的反复刺激而发生病理性增生，从而引起鼻塞、张口呼吸的症状，夜间更加严重，这也就是我们称其为“呼噜娃”的原因。

中医治疗腺样体肥大，以辨证为主，采用中药、艾灸和小儿推拿等多种方法，能明显改善呼吸压迫引起的症状，包括睡时打鼾、张口呼吸、睡眠呼吸暂停等。那么，腺样体肥大居家如何护理呢？

开天门

操作者以两拇指指端交替从两眉正中直推至前发际。一般操作0.5~1分钟。

推坎宫

操作者以两拇指指端从眉心开始，沿两眉毛同时向两侧端推。一般操作0.5~1分钟。

揉太阳

操作者以两拇指或中指指腹置于该穴揉动。一般操作0.5~1分钟。

揉迎香

操作者以食、中二指或两中指指端置于该穴揉之。一般操作0.5~1分钟。

补脾经

操作者一手将小儿拇指屈曲，另一手以拇指指端循小儿拇指外侧缘指尖向指根方向直推。一般操作1~3分钟。

背部推按（胃经面部段）

操作者以双手拇指掌面着力于面部两侧对称胃经面部区域推动。一般操作0.5~1分钟。

迎风流泪 补肝肾

□中日友好医院眼科 苑维

阳春三月，春暖花开，人们纷纷踏足户外，欣赏春天的美景。微风吹过，不知不觉眼眶泪流了下来，不仅模糊了视线，也影响了心情。那么，迎风流泪是怎么回事呢？

我们先来了解一下泪液如何分泌和排泄的。泪液主要由泪腺、副泪腺分泌，然后由泪液排出部（泪道）排泄。出现迎风流泪，首先应到医院进行泪道冲洗，确认是否有泪道阻塞。如果有阻塞，属于器质性流泪，应以手术治疗为主。如果泪道冲洗是通畅的，有的可能伴有结膜炎或角膜炎，积极治疗原发病即可。还有很大一部分人，泪道冲洗是通畅的，没有炎症，仍会迎风流泪，这种就属于功能性流泪了。

功能性流泪者可用中药和针灸治疗。《诸病源候论》中指出：“夫五脏六腑皆有津液，通于目者为泪。若脏气不足，则不能收制其液，故目自然泪出。”中医学认为，泪为肝液，因此泪道常流多与肝血不足或肝肾亏虚有关。平时多面色少华，头晕目眩，脉细无力者，多属于肝血不足，治疗以补养肝血为主，常用的中成药有四物合剂、归脾丸等。平素头昏耳鸣，腰膝酸软者，多属于肝肾两虚，治疗以补益肝肾为主，常用的中成药有明目地黄丸、杞菊地黄丸等。针刺治疗可取同侧睛明穴。但应注意，这些方法都需要在专业中医眼科医生的指导下使用。

平时如何预防迎风流泪呢？首先，要注意个人卫生，积极治疗慢性结膜炎。其次，进行户外活动或户外工作者可戴防护眼镜，减少强光、风沙等对眼部的刺激。此外，也可以经常按摩睛明穴，有助于改善流泪症状。春季阳气生发，养生上宜顺应阳气生发、万物始生的特点，可适当多吃养肝食物，如赤小豆、姜、苦瓜、桑葚、香菇、金针菇、山楂、乌梅等。

防病治病 用药膳

□河南省中医院
陈安民全国名老中医药专家
传承工作室 廉万营

眼下正是吃香椿的季节。民谣有“雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽生木质”“三月八吃椿芽”的说法，但不同地区采食香椿时间略有不同。

香椿树是一种长寿树，《庄子集释》中说：“上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋。”在传统文化中，香椿树是父亲树，喻指健康长寿；萱草是母亲花，代表慈爱美丽。唐代车胤《送徐浩》中有“知君此去情偏切，堂上椿萱雪满头”的诗句，即以“椿萱”代指父母。

香椿叶被称为“树上蔬菜”，其所含香椿素等挥发性芳香族有机物可健脾开胃、增加食欲。齐白石是香椿的

□上海中医药大学附属龙华医院
肿瘤科副主任医师 阮广欣

中医认为，“阴平阳秘，精神乃

别让癌症恋上你

治”，机体阴阳平衡是人体健康的关键。癌症的发生是因为人体正气亏虚，造成机体阴阳失衡，导致气滞、血瘀、痰凝、毒聚等病理状态，日久形成肿块。

除年龄、遗传等因素外，不健康的生活方式、环境污染、感染性疾病都会增加罹患癌症的风险。其中，不良生活习惯被认为是癌症发生的主要诱因，80%的癌症都与不健康的生活方式有关，如吸烟、被动吸烟、缺乏运动、饮酒、情绪压抑等。因此，保持健康的生活习惯，拥有积极乐观的心态是阻击癌症的第一道堡垒。那么，具体应该怎么做呢？

规律睡眠很重要

中医学强调，人的一切活动应顺应自然规律，适应四时阴阳的变化，提

倡“春夏养阳，秋冬养阴”。春季宜夜卧早起，多食辛甘微温助阳食物，如荠菜、洋葱头、竹笋等。夏季宜夜卧早起，饮食以清淡易消化为主，多补充水分，忌食凉。秋季宜早卧早起，多食润肺生津食物，如荸荠、梨、番茄、百合、芝麻、蜂蜜等。冬季宜早卧晚起，多食温补食物，如牛肉、狗肉、鱼、鳖、核桃、萝卜等。

合理饮食益精气

饮食是维持人体生命活动的重要物质，是保证五脏六腑、四肢百骸得以濡养的源泉。《黄帝内经》中载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，以补精益气。”其中五谷就是谷物，是人类赖以生存的根本，而水果、蔬菜和肉类等都是作为主食的辅助，共同起到补精益气的目的。可见，多

食药两用助生育

□北京中医药大学东直门医院
男科 赵琦 王彬 李海松

餐桌上的很多常见食物是临床中常用的中药，具有食药两用的价值。那么，哪些能够帮到不育症男性呢？

西洋参

西洋参又名洋参、花旗参，是一种十分名贵的中药，在国外一直有“绿色黄金”的美称。与其他参类药性温燥相比，西洋参味甘苦、性凉，具有益气养阴、清热生津的功效，因此可久服而不上火。

研究证明，西洋参含有多种氨基酸、微量元素等物质，具有抗疲劳、抗

缺氧、抗休克、提高精子活动力等作用。本品可研粉冲服，也可开水浸泡代茶饮，适用于气阴两虚的不育症患者。

茯苓

茯苓是一种菌类中药，味甘淡、性平，入心、肺、脾、肾经，具有利水渗湿、健脾宁心的功效。其性味平和，既能健脾渗湿，又可祛邪扶正，有补而不峻、利而不猛的特点，古人将其称之为“仙家食品”，有强身祛病、延年耐老、润泽肌肤的作用。

现代研究证实，茯苓有增强人体免疫力的功能。有经验方可用牛奶100ml冲服茯苓粉5g，调匀即可食用，有补益脾气的功效，久服可帮助

脾气亏虚的不育症患者。

山药

山药又称山芋、山薯，以河南沁阳等地出产的质量最好，为道地药材，又称为“淮山药”。其性甘平，入脾、肺、肾经，具有补脾益胃、补肾涩精的功效，用于治疗腰膝酸软、遗精早泄等疾病。山药既是一味中药，也是家中具有食疗滋补作用的常用蔬菜，具补而不壅滞之功，适宜常年服用。

山药含有皂苷、多糖、醇类物质及多种维生素等，可提高人体免疫力，还具有降血糖的功效。可以煮粥，也可以煮熟即食，适用于脾胃两虚的不育症患者。

香椿嫩芽 消风祛毒

忠实拥趸。传说他年轻时雕花活计很好，一次为一农家做了精美无比的雕花大婚床，农家要用大鱼大肉来招待他，齐白石笑着说：“不必了，只要一碗香椿炒鸡蛋便可。”成名后的齐白石，香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐是每年春季的必备时令佳蔬。从构字上看，“椿”字为木逢春，含有生发之意；春季采摘后，新的椿芽会很快长出来，说明椿芽有较强的生发作用。民间有“常食椿芽，百病不沾”的说法，认为食用香椿芽可延年益寿。齐白石喜食香椿，不仅是因为喜欢香椿的味道，也是因其有一定的养生保健作用。

香椿凉调具有祛除口臭的功效，而西安“油炸香椿鱼”则是一绝，是慈禧太后爱吃的御膳之一。此菜将香椿芽用盐腌制后，沾上鸡蛋与面粉调成糊，油炸两遍，食用时酥香可口，形状似鱼，故得其名。

椿叶粥

组成：鲜香椿叶30克，大米100克，调味品适量。

制法：将鲜香椿叶洗净后沸水焯片刻，晾干切细备用。大米煮粥，待熟时调入香椿叶末、食盐等调味品。或将鲜香椿用沸水焯后晾干，用食盐、麻油、大蒜等腌制，服用时取适量调入粥中。

用法：每日1次，连用3~5日。
功效主治：解毒杀虫。用于痢疾、疔疮、漆疮、疥疮等。

香椿炒鸡蛋

组成：鲜香椿叶250克，鸡蛋5枚，调味品适量。

制法：将鲜香椿叶洗净后沸水焯片刻，晾干切细备用；鸡蛋搅匀入热油



锅，即将成块时放入香椿炒匀，加盐炒至蛋熟。

用法：每日1次，连用3~5日。
功效主治：滋阴润燥，疏肝补肾。治疗虚劳、脱发等。

陈安民教授点评：

香椿芽味辛苦、性温，入脾、胃经。《本草纲目》言香椿“嫩芽渝食，消风祛毒”。椿叶粥健脾温中，可用于脘腹胀满疼痛、里急后重、舌淡苔白之寒湿痢；其消风解毒的功效，可治疗疥疮、疥疮、漆疮等风毒侵袭类疾病。香椿炒鸡蛋中，香椿味辛性温，有宣发疏泄之效；鸡蛋黄可益精血、补脾胃。两者合用，对因工作、生活压力较大，肝

气不舒、肾精亏虚导致的脱发、虚劳具有补益作用。亦可用香椿叶绞汁频涂脱发处，外涂配合内服效果更好。

食用香椿时应该注意：

1.古代常“椿樗”并称，椿指香椿，樗指臭椿，揉叶闻味即可区分。有香味的是香椿，可以食用；浊臭刺鼻者是臭椿，不能食用。

2.采摘较晚或采摘后未及时吃掉的香椿含亚硝酸盐较高，用开水焯几分钟即可放心食用。腌制香椿叶前，也应先开水焯。

3.香椿根皮炒炭后可止血，而香椿叶则可鼓舞肝血，所以女性经期出血量多者不宜吃香椿；若月经来迟，或宫寒不孕则宜多吃。