



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪 实习生 周嘉禾

湿属六气,湿邪致病

入夏以来常感疲劳倦怠,济南市民赵先生自我推测,这是体内“湿气太重了”。

“我是不是湿气重?”这样的询问,山东第一医科大学附属省立医院中医科主任司国民在门诊过程中已经司空见惯。

“我们所说的‘除湿’指的是除去我们身体多余的湿气,湿和湿邪不是一回事儿。”司国民告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,中医认为,湿是自然界的“六气”之一,“六气”分别为风、寒、暑、湿、燥、火,是自然界的一种气候变化,正常情况下,人体会根据四季的更迭而作出适当的调整。其中,正常的湿对人体可以产生滋润的作用,但是,如果“湿”过多,影响人体的正常生理活动,就成为了“湿邪”,人们常说的“除湿”,除的是“湿邪”。

“济南人夏天晚上喜欢去撸串,这容易导致脾胃功能下降,脾气不运就会产湿。”司国民介绍,中医还将湿分为内湿和外湿。外湿,顾名思义,阴雨潮湿的天气,人涉水、淋雨,穿没有干透的衣服,湿从外部侵袭人体,这都属于外湿。而内湿一般是由脾胃运化功能下降,又好食肥甘厚味、油炸甜腻的食物引起。

司国民告诉记者,湿属阴邪,湿性重浊黏滞,湿邪侵犯人体,会表现出湿邪过重的特异性症状。就临床表现而言,如果湿邪侵犯头部,头昏沉重,就像头上戴着一顶帽子压着;如果湿邪侵犯关节,关节就容易屈伸不利;湿邪侵犯肠胃,多表现为消化能力下降、食欲下降、胸脘痞闷、倦怠乏力。比较直观的,如果早上舌苔厚腻,大便黏滞,这都是湿邪作用的表现。

夏季『除湿』大作战



洞察身体密码
关注“壹点问医生”

详解湿气来龙去脉,强身健脾是关键

湿邪作为一种病理因素,临床常见的高血压、冠心病、糖尿病、心脑血管病,甚至一些肿瘤的发生都可能和湿邪相关。

夏季湿多,易伤脾胃

“天气炎热,身体也热,人就会贪凉,如果不能节制,就会损伤脾胃。而也是因为天气热,食物容易腐坏,吃进去也容易伤脾胃。另外,吹空调贪凉,也能使脾胃受伤。”司国民说,湿不是夏天特有的,四季当中皆有湿,人体也会被湿邪侵犯,只是人体被湿邪侵犯的渠道比较多,导致夏天湿邪的表现比较多、比较重,而究其原因,是夏季伤脾的因素比较多。

司国民解释说,中医所说的脾,与现代医学所说的脾脏不完全是一回事儿。在中医看来,脾乃后天之本,整个胃肠消化系统都属脾的功能范畴。脾主运化,是气血生化的源泉。消化系统包括胃的受纳,小肠的腐熟、大肠的传导,这都是脾运化功能的体现。如果湿邪重,导致脾功能下降,脾运化不动,所有的水谷精微都不能吸收,就不能为人体代谢。

健脾是中医除湿最根本的问题。夏季暑气蒸腾,就需要脾阳来运化。所谓天人相依,人体的阳气与天阳相对应,夏季人体的阳气功能也加强,祛湿除湿的力量就加强,所以夏季是利于除湿的,除湿速度会比较快。

司国民指出,正常情况下,发汗是除湿的一个渠道,不过,这并不意味着出汗多就是体内湿气重。

“出汗是一种正常的生理现象。人的出汗有两种作用,一种是排毒,另外一种是人体适应炎热气候的降温。”司国民表示,有时如果出汗很多,不但不能祛邪,反而会伤阴耗阳,达不到除湿的目的。此外,胖人多

湿,但并不是所有胖都归因于湿邪重。

正确祛湿,诊断为先

“正常情况下,人体应该有湿气,但没有湿邪,不过,一般情况下,湿邪也有轻有重。”司国民指出,如果发现湿邪较重,就应该到医院就诊,看湿邪侵犯到什么程度,根据不同疾病,采取不同治疗方法。如果湿邪不是很重,还没达到导致疾病,影响人体生活状态的程度,可以从改变生活方式入手。

司国民介绍,祛湿的关键是健脾,而健脾的方法有很多。首先是运动,运动可以提升人体整个机能代谢水平,包含胃肠功能,消化能力变好,祛湿的力量就会强一些。另外,就是避开那些伤脾的因素,比如远离潮湿之地,饮食避免黏腻,多吃一些清淡的食物。风能带湿,生活当中要注意通风,脾受困扰就会少一些。

另外,生活中有很多常见的药食两用的食品,比如陈皮荷叶泡水,茯苓煮粥,薏米赤小豆煮水也可以祛湿。

“《神农本草经》中薏米归于上品,它能够健脾胃、利水气、消水肿、祛湿邪。赤小豆也可以健脾胃,祛湿气、消肿、安心神,这两种在一块用可以祛湿、健脾、安心宁神。”司国民强调,虽然赤小豆薏米确实可以除湿,但是,所有的药品都不能常服,“一喝一个夏天或者一年,这都是不对的”,因为薏米性寒,如果胃寒的人就不建议久服,久服会伤胃。

司国民提醒,用药的前提还是辨证,大家主动对症调理是好事,但如果调理不顺利,效果不明显,还是建议寻求中医大夫的帮助,因为若不对症,非但不能调理身体,还可能带来不必要的伤害。

◎癌Ai不孤单

你知道吗? 眼睛也会得肿瘤

眼睛与身体的其他部位一样,由于先天遗传和后天环境因素的影响,也可以患有良性或恶性的肿瘤病变。有时由于病变隐藏很深,有时病变又微不足道,往往容易被患者忽视,耽误了及时的诊治。

“眼部肿瘤分为很多种,良性的还是占大多数。”山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)眼整形科和眼肌屈光科主任王富华说:“常见的眼部恶性肿瘤一般以视网膜母细胞瘤、横纹肌肉瘤多见;成年人则以基底细胞癌、睑板腺癌、泪腺肿瘤等为主。”

成人眼部肿瘤高发于年纪较大的人群,王富华表示,大多数患者均在40岁以上,除了受外界环境的影响,也与自身的免疫力低下以及不良的生活习惯等有一定的关系。长时间风吹日晒,受到紫外线照射,加之熬夜劳累、长时间不良用眼习惯,用眼且不注意休息,都是引发眼部癌症的诱因。

“对于儿童眼部肿瘤来说也有一定的遗传因素,视网膜母细胞瘤患儿多数具有基因缺陷,如果一只眼睛发病,另一只眼发病的概率也会明显增高。”王富华说。

因眼部各种各样的良性小肿物比较多见,而肿瘤在临床上发病率不高,且早期症状不典型,不痛不痒,所以往往被人忽视。长期不予理会的话,一旦肿物出现典型症状且迅速增大的话,往往病情已经恶化。

“其实有些患者一开始并不是睑板腺癌的,而是睑板腺囊肿,因为没有得到及时的治疗,长期的慢性炎症刺激从而发展成了癌症。”王富华说。

王富华表示眼睑基底细胞癌早期表现与老年斑极为相似,只是眼睑皮肤表面微微隆起的色素斑块,如果发现眼周的皮肤易溃烂,并且长时间不愈合不好转,那就要考虑是否癌变了。除此以外如果出现短时间内的视力迅速下降,眼前出现固定黑影、闪光感或者黑影遮挡等症状也应该及时就医。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽

一些控制自己人生命运的想法。这时候,要看看孩子是不是有这个能力,可以适当放手,让孩子去经历,哪怕受一些挫折。

总之,孩子在每个年龄阶段都会有不同的心理特点,家长要及时了解孩子的需求,根据孩子的变化及时作出调整。当孩子出现情绪问题,家长要注意及时捕捉。对于青春期的孩子,要尽量减少说教式教育,不要说“你不应该,你应该怎么样”,更不要抱着“一味让孩子去坚强,慢慢就好了”的想法。 齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪 张如意

心灵驿站

年少的孩子,也有走不出的情绪寒冬

六一儿童节刚刚过去,很多家长都为自己的孩子精心挑选了礼物,在这个欢乐的节点上,家长们也应该多关注一下孩子的心理健康。

青春也不是天天阳光灿烂,处于青春期的他们,也有自己的烦恼和忧愁。有些孩子可以逐渐驱散心头的短暂阴霾,但也有些孩子,因为这样那样的原因,困在情绪的混沌里,很难到达光亮的出口。

山东省精神卫生中心儿童青少年心理病区副主任医师殷爱华说,对于孩子来说,他们接

触到的社会环境相对单纯,基本上除了学校,就是家庭。临床中,有六七成的青少年存在情绪障碍,与家庭环境有关。这其中,有一部分是父母关系不好,造成孩子情感上被忽略,还有相当一部分,是亲子关系出了问题,让孩子感受到被控制过多。

在多年的心理咨询过程中,她发现,缺乏亲子间的有效沟通,是很多家庭的通病。“从孩子出生到四五岁这个年龄阶段,很多父母忙于工作,忽视了与子女之间的沟通。孩子读幼儿园前,多是老人在带孩子,而孩子读幼

儿园,是老人和幼儿园老师带孩子,孩子和父母之间的沟通交流,一早就存在断层的问题。”

“孩子从上幼儿园,就开始走出家庭,进入社会。被溺爱长大的孩子会因为缺少关注,而不适应外界学习生活的问题,但缺爱的孩子,随着年龄增长,自卑、没有安全感,自我意识过度压抑,也会面临一些心理问题。”殷爱华说,如果父母缺乏和孩子之间的交流和沟通,单纯以强制弱的方式来互动,就会把亲子关系推到一个非常极端的状态中,孩子就会感觉不被重视、缺少爱不

被尊重,没有温暖。

除了家庭因素,学业上的压力,也是青春期孩子出现情绪障碍的不可忽视的原因。

殷爱华说,孩子进入青春期后暴露出来的问题,并非全是因为青春期叛逆所致,而是早在青春之前就形成的。要想孩子心理健康成长,家长首先要注意从小就创造环境给予爱。这份爱,能够支撑孩子在遇到问题和困难时,勇敢地走出去。

同时,随着孩子的长大,父母要适当放开那双手。随着孩子年龄增加,自我意识形成,会有