

夏季,人体脾胃的运化功能极易受到暑湿

邪气的影响,从而导致食欲下降、倦怠乏力

脾胃强 好度夏

炎炎夏日,暑热难耐,人们常会觉得不思饮食、浑身倦怠。从夏季气候特点上来看,人体脾胃的运化功能极易受到暑湿邪气的影响,从而导致食欲下降、倦怠乏力。所以夏天更应该重视调养脾胃,正所谓“脾胃强,好度夏”。

中医认为“脾胃为后天之本”。人出生以后,生命活动所需的很多营养物质有赖于后天脾胃

的摄入。胃主受纳,脾主运化,食物进入胃以后,由胃进行磨化腐熟,然后由脾进行消化、吸收,化生为精微营养物质,并将精微物质输布全身,产生的糟粕由肠道排出。金元时代著名医家李东垣认识到脾胃功能的重要性,在其《脾胃论》中指出:“内伤脾胃,百病由生。”若脾胃虚弱,运化失常,精微物质生化无源,则会出现神

疲乏力、气短头晕等症状;若脾胃运化失司,体内的水液不能正常代谢,停聚而生湿、生痰,则会出现腹胀、腹泻、水肿、咳嗽等。

脾胃病为什么常常在夏季多发?是因为脾还有一个特性,就是喜燥恶湿,因此容易为暑湿所伤。脾胃病有虚、实之分,在临床常见的证型中,脾胃湿热证、寒湿困脾证为实证;脾气虚证、脾阳虚证、胃阴虚证为虚证。

常见脾胃病证型

脾胃湿热证:表现为脘腹胀闷、纳呆、恶心欲呕、口中黏腻、渴不多饮、便溏不爽、小便短黄、肢体困重、舌质红、苔黄腻,脉濡数或滑数。本证多由外感湿热之邪、喜食油腻辛辣食物、过度饮酒所致。

寒湿困脾证:表现为脘腹胀

闷、口腻纳呆、泛恶欲呕、口淡不渴、腹痛便溏、头身困重、舌淡胖、舌苔白滑或白腻,脉濡缓或沉细。本证多因淋雨涉水,居住环境潮湿,气候阴雨;或由于过食生冷瓜果、喜食肥甘厚味所致。

脾气虚证:表现为食少纳呆、脘腹胀满、食后胀甚、饥时饱胀、大便溏稀、肢体困倦、神疲乏力、少气懒言、面色淡黄或萎黄,舌淡苔白,脉缓或弱。本证多因饮食不节、太过劳累,或忧思日久、素体虚弱、年

老体衰、大病初愈、调养失慎等所致。

脾阳虚证:表现为食少、腹胀、腹痛绵绵、喜温喜按、畏寒怕冷、四肢不温、面白少华或虚浮、口淡不渴、大便稀溏,甚至完谷不化、小便短少,舌苔白滑,脉沉迟无力。本证多因脾气虚进一步进展,或因过食生冷、过用苦寒药物,或肾阳不足,命门火衰,火不生土所致。

胃阴虚证:表现为胃脘嘈杂、饥不欲食、或痞胀不舒、隐隐灼痛、干呕、呃逆、口燥咽干、大便干结、小便短少、舌红少苔乏津、脉细数。本证多因热病后期,胃阴耗伤;或情志郁结,或吐泻太过,或过食辛辣、香燥之品,过用温热辛燥药物所致。

几种简单中医外治法

针对不同的症群,中医治疗的手段多采取辨证论治的原则,因时因人制宜,且用药灵活多变,在保养脾胃方面有着明显优势。下面介绍几种中医外治法。

拔罐疗法。脾胃湿热、寒湿困脾证可选用膀胱经走罐,脾俞、胃俞、中脘穴留罐。

艾灸治疗。隔姜灸中脘、足三里、神阙、关元、脾俞等穴,适用于脾气虚、脾阳虚人群;艾灸天枢、足三里、胃俞等穴,适用于寒湿困脾证人群。

穴位按压。点按中脘、足三里,手掌轻揉神阙,适用于各证型人群。

中药脐敷。①脾胃湿热证人群可用黄连、黄芩、大黄各等分,磨粉后用水调成糊状敷脐;②寒湿困脾、脾气虚、脾阳虚证人群可选用干姜、肉桂、豆蔻各等分,磨粉后用生姜汁调成糊状敷脐。

中药足浴。①脾胃湿热证人群可用黄连、藿香各20克,六一散(滑石、甘草)30克;②寒湿困脾证人群可选用:紫苏、陈皮各20克,藿香30克;③脾气虚、脾阳虚证人群可用白术、干姜、茯苓各20克;④胃阴虚证人群可选用北沙参、玉竹、麦冬各20克。

食疗法。①绿豆粥:绿豆性寒味甘,有清热解毒、降火消暑的功效,适合脾胃湿热证人群;②陈皮粥:陈皮性味苦辛,有理气健脾、燥湿化痰的功效,适合寒湿困脾证人群;③益胃粥:取益胃汤之义,具有养阴益胃之功效,取沙参9克、麦冬15克、冰糖3克、细生地15克、玉竹5克,先煎出药汁,再加入大米煮成稀粥即成,适合胃阴虚证人群。 据新华网

对付头屑 别只去屑

痒痒痒,头皮痒起来真要命。生活中很多人在出现头痒、头皮屑多的时候,大多数都会自行选购去头皮屑的洗发水。可是琳琅满目的去头皮屑洗发水,也有让人不省心的时候。

日前,广东省药品监督管理局公布的《关于化妆品抽样检验信息的通告》显示,标示生产企业为联合利华(中国)有限公司的清扬去屑洗发露产品不合格,原因在于其未检出标签标识的去屑剂:吡罗克酮乙醇胺盐。

去屑洗发露为何需添加吡罗克酮乙醇胺盐?它有何作用?“吡罗克酮乙醇胺盐是一种化学成分,具有杀菌去屑止痒功能。”专家表示,但并不提倡长期使用含有这些成分的去头皮屑洗发水。

头皮屑多因生态平衡遭到破坏

“头皮屑是人体头部表皮细胞新陈代谢的产物,它产生的根源在于头皮生态平衡遭到破坏。”专家介绍说。

健康的头皮生态环境主要由油脂、菌群、代谢平衡三者共同维持。一旦头皮油脂分泌失衡,头皮就会变得油腻;一旦头皮菌群环境失衡,有害菌大量滋生,就会出现头痒现象;而头皮角质层代谢过快,脱落就形成头皮屑。

“根据头皮屑产生的多少,可分为生理性头屑和病理性头屑。”专家进一步介绍说,生理性头屑与皮脂分泌有一定的关系,通常见不到明显的脱屑。病理性头屑则跟疾病相关,比方说头

部湿疹、脂溢性皮炎、马拉色菌感染、细菌感染等,因为微生物、真菌等超过应有的正常量,以及皮脂腺活动能力增强,都会导致头皮屑的增多。

头皮屑多,有可能是被哪种疾病“盯上”呢?“首先是过敏性疾病,如小儿的特异性皮炎,除了全身的皮发红外,头皮也发红,炎症消退后头皮就会产生鳞屑。脂溢性皮炎也是比较常见的。另外要注意的是俗称‘牛皮癣’的银屑病,有些患者身上没有明显症状,只表现在头皮上,称之为头部银屑病。”因此,专家建议,一旦出现肉眼可见、较多的头皮屑,应先到医院做进一步的检查,排除是否是真菌感染,或者是身体相关疾病,以对症治疗。

没症状不用更不能长期用

目前市面上的去屑产品常用的抗菌物质有:酮康唑、甘宝素、氯咪巴唑、吡啶硫酮锌、吡罗克酮乙醇胺盐等,大多数的去屑功效是通过洗发水里添加这些抗菌成分来实现的。

上述所提到的吡罗克酮乙醇胺盐能有效抑菌、分解过氧化物,减少由过氧化产物给头皮带来的刺激,抗氧化性能好。吡罗克酮乙醇胺盐从根本上阻断了头屑产生的外部渠道,从而有效地根治头屑头痒。它主要用于止痒去屑调理型洗发、护发香波,也可用于抗菌香皂、沐浴露、药物牙膏、嗽口液等。

但专家说,不提倡长期使用含有这类成分的去头皮屑洗发水。“皮肤的表面有正常的菌群维护生态环境,长期使用具有杀菌作用的洗发水,可能杀掉了某种菌,但另外的菌却得以过度增长,从而导致其他的疾病。”专家说,“当出现头痒这些症状时,可以使用去屑洗发水;没有症状的时候,暂时不要用,更不要长期使用。 据人民网

广告

“史上最热酷暑”将至猛吹空调易引发干眼症

据相关机构预测,今年将迎全球有气象记录以来最热夏天,大家将进入“靠空调续命”的生活。眼科专家提醒:吹空调消暑虽好,但也要注意节制,常吹空调要小心提防干眼症!

夏季紫外线较强、室外温度高,加

之长期呆在冷气房中,都会加速泪液的蒸发,导致干眼症。干眼症患者较常见症状有眼部干燥感、异物感、畏光、视力模糊和波动等不适,眼部对风和空调尤其敏感,其危害不容小觑,严重干眼者可引起视力明显下降

而影响工作和生活,甚至导致失明。

干眼症虽然已成为一种流行性疾病,但大部分人对它的认识还严重不足,以为随使用点眼药水,让眼部保持湿润就能自愈。殊不知,由于干眼病的发病原因异常复杂,如不对症治疗,仅

用眼药水反而会加重病情,甚至可能对眼睛造成不可逆的伤害。

衡阳爱尔眼科医院角膜病学科张星慧主任提醒,一旦发现眼睛有干涩感、异物感、烧灼感、畏光、眼红等症状,要及时到专业医院检查治疗。咨询电话:8239955。