

炎炎夏日,出汗增多,洗澡也成了我们出汗后的常规操作。但你知道吗,错误的洗澡方式可能会加重体内湿气,甚至使湿气缠身。

出汗是身体调节体温的一种机制,当我们运动或处于热环境中时,身体会通过出汗来散热。洗澡时,水会冲洗掉身体表面的汗水和污垢,同时也会将身体表面的湿气带走,这也是为什么人在洗完澡后皮肤会变干燥的原因。所以,正确的洗澡并不会增加人体的湿气,但洗澡时,许多人常常忽视正确的步骤和注意事项,从而造成湿气侵入人体,原因主要有以下两点。

1.出汗后马上去洗澡。我们知道,汗液是由汗腺分泌出来,然后通过皮肤上的毛孔排出体外的。当人体出汗时,皮肤腠理正处于打开状态,此时洗澡,浴室内产生的大量热蒸汽会通过空气中的水分形成湿气,从而“趁虚”

洗澡不当,湿气缠身

浴室通风控温 按揉“三窝”排湿

北京中医药大学东方医院皮肤性病科
住院医师 贺凌宇 □主任医师 杨碧莲

进入人体。

2.洗澡后的湿气滞留。洗澡后,我们的皮肤表面会变得湿润。如果没有及时擦干身体,湿气就会滞留在皮肤上。特别是在潮湿的环境中,湿气更容易积聚在皮肤上,进而渗透到身体内部。

为避免湿气困扰,我们应当注意洗澡的相关要点:1.控制洗澡时间。每次洗澡时间不宜过长,最好控制在15~20分钟。过长的洗澡时间容易导致湿气聚集。2.正确调节水温。

水温以舒适为主,不宜过热。3.通风良好。洗澡时最好开启浴室门窗,保持良好通风。如果浴室没有窗户,可以考虑安装排风扇、抽湿器等设备。4.及时擦干身体。洗澡后应使用干毛巾彻底擦干身体,以免使机体表面残留湿气。5.浴室保持干燥。洗完澡后,应尽快清除浴室内的积水,使浴室保持干燥和清洁。

如果平时经常有以上提到的两个洗澡习惯,还可借助中医按摩的方法

——按“三窝”排湿补救。“三窝”指的是腋窝、肘窝和腘窝,这三个部位都是人体容易积聚湿气的部位。按摩这些部位可以帮助排出体内湿气,达到补救的效果。具体按摩方法如下:

1.腋窝按摩。用手指或按摩棒轻柔按摩腋窝,以顺时针方向按摩,每次5~10分钟为宜。

2.肘窝按摩。手臂弯曲,用手指或按摩棒轻柔按摩肘窝,以顺时针方向按摩,每次5~10分钟。

3.腘窝按摩。膝盖弯曲,用手指或按摩棒轻柔按摩腘窝,以顺时针方向按摩,每次5~10分钟。

需要注意的是,按摩时力度要适中,不要用力过猛,以免损伤皮肤;对于有特殊身体状况或疾病的人群,如孕妇、患有心脏病等,应在医生指导下进行,避免造成不适或加重症状。▲



《四总穴歌》记载了“头项寻列缺”,《天星十二穴治疗杂病歌》也有“列缺穴善疗偏头患”的说法,这些提示了列缺穴对于治疗头项部疾患具有相对特异性。《针灸穴名释义》中阐述列缺穴针感强烈,针刺列缺后,针下之气可直达头面(如闪电而达头面),从而激发列缺疏风散邪、清热止痛、通经活络之效。

头项寻列缺

北京中医药大学中医学院教授 王彤

列缺穴为手太阴肺经络穴,络(连接)大肠,手阳明大肠经经脉“从缺盆(位于锁骨上窝中央,胸正中线旁开4寸处)上颈”,经筋“从肩髃(臂外展,或向前平伸时,肩峰前下方凹陷处)上颈”。列缺同时为八脉交会穴,通任脉,任脉又与督脉相通,督脉行经过项达巅顶(头顶),故列缺主治头项病症。

“头项寻列缺”属“远道刺”(指身体上部有病时,取下肢部的阳经俞穴进行治疗)范畴,《灵枢·官针》曰:“远道刺者,病在上,取之下,刺府输也。”取穴时,两手虎口相交,一手食指压在另一

用于治疗头痛、颈椎病、落枕、面瘫等疾病,病机多与风邪相联系。因为风性易袭阳位,上侵巅顶,凝滞经络气血,渐致气滞血瘀,从而引发头痛。针刺列缺穴有宣肺功效,肺气得宣则风邪可散,头痛可祛。如果风邪外袭头面,阻滞局部经络,发为面瘫,选用列缺穴可以祛风通络,标本兼治,面瘫自解。

颈椎病属中医“痹证”“项痹”范畴,根据《黄帝内经》中“风寒湿三气杂至合而为痹”的论述,颈椎病病机为风寒湿邪侵入颈项,痹阻经络而致颈项部麻木胀痛,列缺穴有疏散风邪、通经活络之功而

可治颈椎病。落枕的病机多为风寒外感,风邪上受侵袭颈项,寒邪凝滞经络,致使局部气血不通,发为落枕。此时,可单用列缺穴治疗,也可配合艾灸一同治疗。这是因为,

艾灸列缺时,可借助其温热效应提高疏散风寒之功。

临床除了应用列缺单穴,还常以列缺为主穴治疗风邪所致的头项病症。比如,偏头痛可以取列缺、率谷、太阳等穴,面瘫可以取列缺、风池、颊车、颧髎等穴,颈椎病可以取列缺、大椎、风池、夹脊等穴,落枕可以取列缺、后溪、外劳宫等穴。▲



趁三伏调理鼻炎

广东省名中医、广东省中医院耳鼻喉科主任医师 李云英

《黄帝内经》提倡“春夏养阳,秋冬养阴”。三伏天是全年气温最高、阳气最旺盛的时候,此时人体阳气隆盛,浮布于表,皮肤松弛,腠理开泄,经络开放,血流畅通,通过正确的方法调理能加强脏腑功能,畅通经络,促进气血循环而驱散体内寒积。患有鼻炎尤其是过敏性鼻炎的人,体质虚寒,不妨抓住这个三伏天,通过应用温经散寒、逐痰平喘、通络止

痛的药物,赶走鼻炎。其中比较好的一个应用方式就是三伏贴。

应用三伏贴前,可先通过症状判断自己的鼻炎属于虚寒型还是外寒内热型。虚寒体质的鼻炎表现为交替性鼻塞,流清水样鼻涕或稀白鼻涕,畏风怕冷,自汗或汗多,易感冒,手脚冰凉,容易疲惫,气短懒言,食欲不振,大便偏软偏稀,舌淡红,苔薄白等,这个类型的鼻炎最适合三伏贴调理。外寒内热

的鼻炎表现为流白中带黄或黄色涕,怕热,易出汗,易口渴,喜冷饮,胃口好,大便干或易便秘,舌红苔腻等,这类体质人群平时饮食口味偏重,喜欢吃油腻、煎炸、辛辣的食物,使得脾胃长期超负荷运作,体内湿热偏盛。正因为体内有热,所以更喜欢贪凉饮冷,特别容易受寒、感冒。外有寒邪,内有热邪,就会导致体表出现鼻炎发作等寒性的表现,但体内则是“热象”。这种情况相对复杂,建议就医治疗。

调理鼻炎是一个漫长且需要坚持的过程,如果一边贴着三伏贴,一边吹着空调,大吃冷饮,经常熬夜,三伏贴温阳补气的效果就会大打折扣。▲



蚊虫叮咬,几片叶子敷

世界中医药学会联合会慢病管理专委会理事 宋添力



蚊虫叮咬可能是夏季人们感到最为苦恼的问题,不仅皮肤上容易出现红斑、风团、丘疹、红肿,还非常瘙痒。防治蚊虫叮咬,这里给大家介绍几个“植物方”,有兴趣不妨一试。

薄荷叶。薄荷叶为

唇形科薄荷属的一种多年生草本植物。采集后洗净,绞汁装瓶备用,用棉签蘸药汁涂于患处,每隔3小时涂抹一次。薄荷辛凉,可透疹解热,尤其适用于皮肤风疹瘙痒、红肿热痛等症。

黄花蒿。黄花蒿是

菊科蒿属一年生草本植物,其味苦,性寒、凉,具有清热解暑的功效。采集新鲜的全草和根茎,洗净后捣碎,敷于患处即可,每天2~3次。

马齿苋。马齿苋具有清热解毒、凉血止血、止痢的功效,采集新鲜的马齿苋,捣烂出药汁,敷在患处,每天早中晚各敷一次。▲

