

看着书 敲着字 不停擦着哈喇子

37岁的他动不动就流口水,医生分析湿气重是病根儿

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏



■受访专家:

赵继红 市第一中医院
国医堂副主任医师

■身边的病例:

最近半年,37岁的陆先生经常遭遇尴尬。原因是,只要他专注于某一件事,比如在专心看书或认真思考时,他就会不自觉地流口水。“年前工作忙,在办公室紧赶慢赶写总结,竟然发生了口水滴到键盘上的事儿!幸好没有被同事看到,要不真是丢人丢大发了。”说起类似的尴尬事儿,陆先生显得有些焦躁。

1 病症

流口水是表象
湿气重是病根儿

小婧:听说婴儿口腔发育不完全,就会经常流口水,不过他们流口水的样子挺可爱的。一个大老爷们儿动不动就流口水,想想都觉得尴尬啊!

赵继红:陆先生这样的情况跟口腔发育没什么关系,属于湿气重的典型症状。

小婧:湿气重?我经常听身边朋友说自己湿气重,这种问题现在这么普遍吗?

赵继红:是呀,按大家容易理解的说法来解释,湿气重会造成亚健康状态。所以,这种问题是普遍存在的。



(资料图片)

2 病因 吃得好、动得少,造成湿阻、湿气重

小婧:没错儿!要是没一种亚健康状态的表现,都不好意思说自己是现代职场人。

赵继红:在中医看来,“过逸伤气”。现代人吃得好、动得少,对于身体这个大仓库来说,“进项”太多,“支出”太少,这些“进项”慢慢积在体内,就会带来湿痰、湿气重的问题。

小婧:也就是说,过犹不及,咱们现在不是缺吃少喝,而是吃喝太多了。

赵继红:对。比如咱们常用的抽油烟机,新装的抽油烟机效果都很好,如果它天天吸进大量油烟,却不想办法清除这些油烟,它的效果会越来越差。长此以往,它就有可能罢工。

3 表现 不光会流口水,排便、睡眠都会受影响

小婧:我明白了。如果将陆先生的身体比作抽油烟机,那他体内的湿气就像淤积的油烟,积攒得太多了,“过满则溢”,于是,他就经常流口水。

赵继红:正是如此,不过,湿气重的症状不光流口水,多着呢。有时候看上去完全相反的症状,病根儿都是

湿气重。

小婧:这话怎么讲?

赵继红:如果湿气重的话,排便、睡眠等都会受影响,而且每个人的表现不同。有的人会便秘,有的人则会便多、便黏;有的人会睡不着,有的人则会睡不够,总觉得睡再多也不解乏。

4 误区 喝红豆薏米水,祛湿效果超级棒

小婧:如果确诊体内湿气重,该怎么祛湿?听说红豆薏米水的祛湿效果挺好。

赵继红:这么说吧,如果在身体正常的情况下喝红豆薏米水,确实能起到一定的祛湿作用。

但是,如果已经存在湿气重的问题,光喝红豆薏米水就不行了,“劲儿不够”,喝再多也没用,这时就要用一些药物祛湿了。

小婧:我知道您肯定会说:用啥药物呢?遵医嘱。

赵继红:对对对。不是我私藏,主要是因为湿气也分寒热,要祛除不同的湿气,用药自然不同。这里面学问很深,三言两语说不清,还是那句话,有病就要看医生。像陆先生这样,湿气重到影响正常工作、生活了,就要到正规医院接受系统治疗。

如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求中医的帮助,赶紧拨打电话18637990450,小婧带您找专家,免挂号费哦!

点穴祛病

按揉这些穴位 缓解慢性咽炎

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

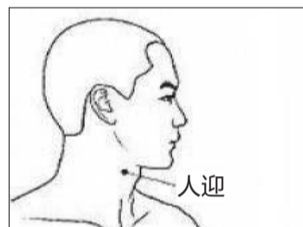
■受访专家:

孙婵娟 市第一中医院中医特色治疗科主任

“咳咳咳……”没感冒,没发烧,就是觉得嗓子痒,总想咳几声,34岁的焦女士被慢性咽炎折磨得心烦。

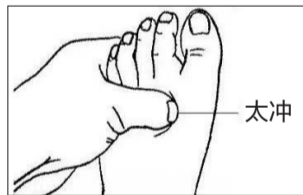
对此,孙婵娟给出了按摩穴位缓解痛苦的方法,如果您和焦女士有同样的困扰,不妨在家试一试。

人迎



保持正坐或仰卧的姿势,此穴位于喉结外侧大约3厘米处,也是颈总动脉搏动处。按揉人迎穴有疏通气血、利咽散结、理气降逆等作用,可用于治疗咽喉肿痛、胸闷气喘、呼吸喘鸣、支气管哮喘、扁桃体炎等。

太冲



保持正坐或仰卧的姿势,用手指沿拇趾、次趾的夹缝向上移压,压至能感觉到动脉搏动处,即为此穴。按揉太冲穴有平肝泄热、舒肝养血、清利下焦的作用,可用于治疗喉痛、咽干、口渴、腰背疼痛等。

足三里



保持正坐或仰卧的姿势,在小腿外侧,左腿用右手、右腿用左手,以食指第二关节沿胫骨上移,至有突出的斜面骨头阻挡为止,指尖处即为此穴。按揉足三里穴可燥化脾湿,生发胃气,可用于治疗胃肠疾病、咳嗽气喘、膝痛、下肢痿痹、失眠等。

按揉这些穴位,每穴按3分钟到5分钟,从局部到远端配合治疗,能有效缓解慢性咽炎的症状。

温馨提示:如症状严重,须到正规医院接受诊治。

中医古方

■受访专家:赵淑萍 洛阳东方医院中医科副主任医师

出处:《医学心悟》(作者为清代程国彭,包含中医理论和临床的大部分内容)

古方:炒桔梗、荆芥、蒸紫菀、蒸白前、炒甘草、陈皮水洗去白

医师解析:本方主治外感咳嗽,服用解表宣肺药后仍咳不止者,可用此方。

宣肺疏风止嗽散

□记者 柴婧 通讯员 尤云飞

在此方中,紫菀、百部为君药,二者味苦性温,入肺经,温而不热,润而不腻,皆可止咳化痰,对新咳、久咳均有效。

桔梗能宣通肺气、祛痰利咽,可治痰壅喘促、鼻塞咽痛;白前能降气化痰,与桔梗配伍,可增强本方止咳化痰之力,二者均为臣药。

荆芥可疏风解表,陈皮可理气化痰,二者均为佐药。

甘草调和诸药,与桔梗配伍又可利咽止咳,为佐使之用。

在此方基础上合理加减,可用于治疗多种咳嗽。本方现代常用于治疗上呼吸道感染、支气管炎、百日咳等。

禁忌:阴虚劳嗽、痰中带血或肺热咳嗽者不宜使用。

温馨提示:本栏目推荐的虽为经典古方,但中医重在辨证,如有需要,请经中医详细问诊后,酌情酌量使用。