



南方報業傳媒集團主辦

# 今日廣東

GUANGDONG TODAY

## 中醫養生

逢周五出刊

很多人體檢時發現自己很容易長結節，其實除了與遺傳有關外，還與體質有關。

中國中醫科學院眼科醫院中醫內科主任醫師馮春祥指出，相對而言，痰濕體質比較容易長結節、息肉，需要多加注意，及時調節，恢復成正常體質，就能避免長結節和息肉。

撰文：李劫 繪圖：楊佳



# 怎樣調理愛長結節體質

## 痰濕體質愛長“結節”“息肉”

所謂痰濕體質，就是人體內水濕內停後，濕聚成痰，痰濕凝聚形成的體質狀態。這些痰濕會隨著患者的經脈遊走，在五臟六腑間的某一處聚結，越聚越多之後就形成了各種不同的結節、息肉。

有此類體質的人絕大多數都比較肥胖，身上脂肪較多，尤其腹部會特別鬆軟。這類人群很多都是油性皮膚，尤其頭面部出油嚴重。

此外，身體能力整體偏弱，日常疲乏無力，精力和體力都不足，稍一活動或進行緊張工作後就特別疲憊，少部分情況嚴重的還會胸悶，甚至是呼吸困難。

如果長期有此類情況，建議去大型中醫院的“治未病”專科調理。

## 痰濕體質一般有這兩個特點

馮春祥醫生談到，痰濕體質的形成，有遺傳因素，但絕大多數還是後天形成。這部分人一般都有兩個特點：

一是喜愛高脂高糖的飲食如肥肉、奶油、巧克力等；二是飲食無規律，因為工作繁忙或者其他原因，經常忙得來不及吃飯，之後又靠暴饮暴食來彌補，最終就是饑一頓飽一頓，把脾胃徹底搞壞。

## 調理痰濕體質記住這幾點

除了注意少吃生冷油膩的食物、保證飲食規律外，還可以試試以下方法改善：

### 1. 茯苓、陳皮來食療

馮春祥醫生建議，對於情況尚不嚴重的人，可以嘗試食療調理。如多吃一些茯苓制作的糕點，因為茯苓本身有滲濕利水和寧心健脾的作用，用其磨成面粉後制作的糕點，同時具備祛濕與健脾兩個方面的優勢。

陳皮也是不錯的調養食材。陳皮理氣健脾，配合薏米、山藥、大棗的健脾化濕功能，是很好的藥膳，特別適合痰濕體質伴有腹脹、腹瀉的症狀的人群。

### 2. 喝點冬瓜粥

冬瓜粥清熱利濕。選鮮冬瓜100克或者冬瓜子15克，大米100克，生苡仁50克。如果用鮮冬瓜只要將瓜皮上的白霜洗掉即可，不要把皮切掉。煮湯的時候把冬瓜連皮切成薄片，大米淘淨，一同放入鍋中，加水煮成粥即可。可以根據自己的口味稍加點鹽。

### 3. 按揉豐隆穴

廣東省佛山市中醫院主任中醫師鍾偉泉介紹，平時可以刺激豁痰要穴——豐隆穴，來達到祛濕化痰的效果。

方法：正坐，屈膝，垂足，外膝眼到外踝尖連線的中點處即為豐隆穴。每天按摩兩次，早晚各一次，每次5分鐘，以有酸脹感、能耐受為佳。由於這個穴位肌肉較為豐厚，按摩時可用食指、中指、無名指的指腹按壓穴位，中指用力，先按後揉，垂直向下按壓至一定深度後使用揉法，用力要由輕到重，穩而持續。

### 4. 按足三裏

足三裏在小腿前外側，當犢鼻下3寸，距脛骨前緣一橫指。可調理脾胃、補中益氣；

可使胃腸蠕動有力而規律，並能提高多種消化酶的活力，增進食欲，幫助消化。

方法：每天用大拇指或中指按壓雙側足三裏穴一次，每次每穴按壓5—10分鐘，每分鐘按壓15—20次，有酸脹、發熱感。

### 5. 喝點綠萼梅茶

對於有結節的病人，馮春祥建議，可以用一些代茶飲，幫助起到一定的恢復作用。可以用2.5克白梅花（綠萼梅）、2.5克玫瑰花浸泡水喝，白梅花有疏肝化痰的功效，玫瑰花則有行氣活血的作用，對於甲狀腺結節，甚至是乳腺結節都是有幫助的。

### 6. 喝點蒲公英茶

馮春祥還談到，有一些結節患者會用蒲公英沏茶喝。蒲公英具有清熱解毒的作用，如果結節或者是息肉時間比較久了，喝一點蒲公英茶是可以的。如果胃腸功能不好、脾胃虛弱，則不適合飲用。

### 7. 選擇有助氣血運行的運動

痰濕體質常常表現為身體疲乏、四肢酸軟不想活動，這是氣血運行不暢造成的，通過適量的運動可以促進氣血的運行將痰濕排出體外，有助於脾功能的恢復，起到理氣健脾的作用。

可以選擇適合自己的體育運動，比如羽毛球、乒乓球、慢跑散步等；太極拳、五禽戲、保健操等都可以有助於氣血運行。

### 8. 一定要少熬夜

睡眠不足特別容易造成情緒低落，保持充足的睡眠能避免損傷脾的功能。盡量在晚上11點前睡覺，以免熬夜。

## 長壽密碼

### 夏食粉葛，也要辯證吃

每到夏季，廣東本地的菜攤上，常可見到一種略帶粉色的飽滿塊根。人們買好豬骨之類的肉食，再挑上這麼一個“粉疙瘡”帶走，今晚的“靚湯”就有著落了。這是南方喜用的一種湯料，本地喚作“粉葛”，質地粉膩，像山藥一樣可蒸可燜，味道清甜可口。用鮮葛根煮湯後，整個湯水也會帶上一點可愛的粉紅色，喝完後生津解渴，因此是炎熱夏日裏主婦們“煲湯”的最愛。

廣東省中醫院芳村分院消化科主任陳延介紹，葛根不僅能吃，曬乾後還可入藥，它是一種藥食兩用的材料。

### 鮮葛根散暑熱

### 乾葛根發汗去邪

據《神農本草經》記載，葛根“味甘，平。主治消渴，身大熱，嘔吐，諸瘕，起陰氣，解諸毒”。止渴和解熱是葛根食療的兩大作用，尤其是在高溫天氣下，甘甜的鮮葛根在生津止渴的同時，又可借此疏散暑熱，實在是消暑必備食材。

而入藥用的乾葛根和鮮品又有些不同，雖然生津的效果減弱了，但是升提發散的作用加強了，因此可以用於治療感冒和拉肚子尤其是感冒伴有頸頸肌肉拘緊不適時，用葛根有解肌的作用，又能發汗祛邪。

陳延介紹，感冒時的肌肉酸痛常有兩類原因：第一種是因為濕氣、酸痛的同時還會覺得四肢沉重且關節處的酸脹最為明顯。第二種原因則正相反，中醫稱為燥。外邪侵襲的時候，為了避免邪氣進一步深入，人體會自動把體表毛竅閉合起來；但這樣的話，津液氣血也就無法滋潤局部了嚴重的時候，頸部肌肉因為得不到津液的潤滑，就會變得緊緊的，令人感到脖子僵硬不適。

葛根的外形與人體的肌肉形狀相似，肉中有絲，如人體肌肉的肌纖維一樣，善於疏通肌肉裏的脈絡。這味藥取自根部，本來就有很強的津液輸送能力；一方面有助於解表，另一方面又可緩解局部的乾燥，得到滋潤後的肌肉自然可以逐漸放下來。有些人長期久坐不動，也會肩頸不適，吃葛根正可以生津通絡，因此它也是臨床上醫生喜用的好藥。

### 粉葛散火不下火

### 老幼切忌長期吃

夏季用於止渴解暑，一碗粉葛燉湯再合適不過。

但陳延提醒，需要注意的是，粉葛是可以去火，但不是下火，而是散火，不是對火的壓制，而是通過升散疏導的方法使火散去，這種方法對於因鬱滯造成的火氣有很好的療效，因此可以用來治療心情不好、壓抑引起的煩躁、易怒甚至血壓升高等情况，但並不適用於所有的更年期綜合症的女性，因為更年期綜合症很多時候是陰虛火旺，越升散則火越旺，反而有火上澆油的感覺。所謂的去“骨火”道理也在於此，產生“骨火”的原因是感受了寒濕邪氣，寒濕邪氣將體內的陽氣閉住，不能升散，就好像用棉被蓋住蒸籠一樣，熱氣散發不出去，就會越來越重，葛根是起到了一個揭開被子的作用。

從中藥藥理來看，粉葛不屬於補藥，反而屬於損傷正氣的藥物，古人很早就認識到，本藥“不可多服，恐損胃氣”“其性涼，易於動嘔，胃寒者所當慎服”“夏日表虛汗多尤忌”。

因此，粉葛僅適合於身體比較盛實的人或實熱為主的人，對於身體虛弱，尤其是脾胃虛弱的人並不適合食用，即使食用，也需與補益脾胃的食物搭配使用，比如與益氣強筋骨的鮫魚同用，就可以減少其對脾胃的損傷。

即便如此，粉葛也不能長期食用，過了夏天就最好不要進食了，對於有虛火的人或者老年人、小孩子還是不要長期食用為好。

監制：黃燦 劉江濤 策劃：王會賢

## 談筋論骨

# 一覺醒來脖子疼？教你如何未病先防！

立夏至，春意漸藏，夏日初長。

隨著氣溫不斷攀升，大家越來越離不開空調，但如果一直待在空中調房，不注意營養，就容易“吹出病來”！

許多人在空調房裏待久了，會發現自己腰酸背痛，頸椎不適。離不開空調，又不想頸椎難受，該怎麼辦？

## 減少環境溫差對頸椎的影響

想要護頸，空調應該怎樣開？

廣東省中醫院脊柱專科醫生侯宇介紹，要盡量減少環境溫差對頸椎的影響，保證頸椎的溫暖。

首先，室內空調溫度應調節到適宜溫度，室外溫度的溫差不能太大，一般在5℃—10℃為宜，避免我們的頸椎因為不能適應驟然改變的溫度環境而生病。

對於年輕人來說，他們的代謝速率高，夏季白天在室內工作的適宜室溫是24℃—26℃。人體在熟睡狀態的代謝速率會下降，所以年輕人睡前可以把空調溫度調高1—2攝氏度，讓室溫保持在26℃—27℃為宜。

侯宇說，對於代謝速率較低的老年人來說，所在房間的室溫可以調節得稍高，在27℃—28℃範圍內；晚上睡眠時，可以把溫度再調高一些，或選擇關閉空調。

除此之外，在空中調房中還應該把門窗打開一定的角度，保持室內適當通風。

## 夏天護頸還要防濕邪

中醫認為，想要預防頸椎病，僅僅做好“防寒”措施是不夠的，還需要做好“防風”和“防濕”措施。侯宇解釋，《黃帝

## 鏈接

## 夏季，我們還應該這樣護頸椎

### 1. 避免空調直吹

如果有空調出風口正對辦公座位或者床頭的情況，應及時嘗試調整座位或床頭的位置，遠離風口，以避免頭頸部受寒。

如果辦公桌和床難以調整，則可以選擇在空中調上安裝一塊導風擋板，避免空調直吹。其次還可以嘗試佩戴帽子和絲巾（圍巾亦可），既可“防風”，也能起到保暖以及美觀作用。

### 2. 睡眠時注意頸部的保暖

在睡衣的選擇上，應選擇有領睡衣，能對頸肩部起到更好的防寒保暖作用。可在床邊放置一件外套，在起夜的時候披上，也可以降低因頸椎受寒而患病的風險。

### 3. 出汗後避免立刻進入空調房

在出汗和淋雨後，身體表面濕氣較重，如果直接進入溫度較低的空調房，就容易導致濕邪入體，引發頸椎問題。

因此，在淋雨、出汗後，我們可以先更換自己的濕衣服，擦幹頭髮，等體表溫度

回到常溫後，再進入空調房。

### 4. 開肩按摩法

在空中調房中對著電腦、手機工作時間久了，頸椎容易受涼、僵硬，在日常生活中，我們可以採用一些簡單的按摩方法來減輕自己頸椎的疲勞，從而達到預防頸椎病的效果。

### 5. 多使用熱敷

如有惡風惡寒（怕風、怕冷）或受風受寒後容易出現頸痛的症狀，適宜用熱敷法來減輕頸部不適。

熱敷法減輕頸部軟組織充血、解除肌肉痙攣、僵直而引起的疼痛等有顯著作用。最佳的熱敷時間，應該在15—20分鐘之間，因為熱敷的熱量最少需要15分鐘才能進入人體組織，發揮治療作用。

可通過使用醫院開具的中藥封包、外洗用中藥煮水後剩餘的藥渣（仍有溫度），或採用毛巾蘸熱水後熱敷等方式，來有效的祛除風寒、通經活絡，改善局部血液循環。