（上接D02版）

■ 湿气与皮肤病

由湿热造成的湿疹不易好

常常有病人说夏天总是身上痒，到医院就诊后医生说是湿疹，而且反复发作，不容易好。在夏季湿疹、皮肤起脓包的病人较多，从中医角度分析，相当一部分人是由于湿热造成的。“湿是一种常见的致病因素，与中医的脾胃关系最为密切，所以无论是防病还是治疗都一定要特别注意调养脾胃。调理脾胃是治疗因湿热邪所致皮肤病的重要方法。湿热可能在皮肤上表现为水肿、起疖子、痤疮等，但这些不一定就是湿热重才有。像总觉得嘴巴苦、口干、食欲不振等，都可能是湿热造成的，但并不一定就是湿热的表现。”张声生说。

因为湿性重浊、湿性黏滞的原因，所以由湿热造成的湿疹等疾病不容易好，或者好得特别慢。湿邪若不及时祛除，可以发生变化，湿邪蕴久化热或与热结合就成了上面提到的湿热；与寒结合，变成寒湿；可衍生出不同致病特点，也可导致不同的疾病。

“从消化学角度看，胃痛、胃胀、泄泻以及肝炎、胆囊炎等不同的疾病，都可能存在‘湿’这个关键的病理状态，这就是中医上讲究辨证的‘异病同治’的依据。不同的状态，如果主要是由湿热造成的，就需要通过清热利湿来治疗。”张声生说。

“湿本身是无形的，由于内外因代谢不掉的，就成了负担，让机体出现许多故障。”胡东鹏说，“湿淤积体内，造成局部循环不好，局部水肿，容易造成局部的分泌物增加，多余的皮下组织液体分泌，为湿。此时皮肤的循环代谢也跟不上，身体抵抗力下降，有可能产生湿疹等过敏反应。”胡东鹏从内分泌学的角度解释说。

带状疱疹初期以湿热火毒为主

北京中医医院皮肤科专家告诉记者，中医认为带状疱疹由于情志内伤，肝气郁结，久而化火，肝经火毒蕴积，夹风邪上蹿头面而发；或夹湿邪下注，发于阴部及下肢；火毒炽盛者多发于躯干。

年老体弱者，常因血虚肝旺，湿热毒蕴，致气血凝滞，经络阻塞不通，以致疼痛剧烈，本病初期以湿热火毒为主，后期是正虚血淤兼湿为患。

▲在夏季皮炎、皮肤起包的病人较多，从中医角度分析，相当一部分人是由于湿热造成的。
新京报记者 李飞 摄

◀可以吃一些消暑的绿豆、冬瓜、玉米、西瓜等清热利湿的食物。
图/CFP

■ 如何避湿

多吃清热利湿的食物

从饮食来说，简单概括，油腻的、煎炒的、辛辣的东西都属于湿热范畴，夏季脾胃运化能力下降，因此饮食宜清淡、易消化，而富于营养，不宜过食膏粱厚味、黏滞肥腻之物，不要胡吃海塞而影响肠胃功能，可以吃一些消暑的绿豆、冬瓜、玉米、西瓜等清热利湿的食物。

出汗后及时擦干

从生活方式上来说，从外界的角度，夏天要注意不要老是坐在湿地里。张声生强调说：出汗后也是一种湿，汗为心之液，流失过多，容易造成中暑，损伤机体，所以锻炼最好选在比较凉快的早晚进行，不宜过于剧烈持久，避免出汗过多，造成津液亏耗；大汗淋漓时不能沤在那里，要及时冲干净，擦干净；更不能大汗正要发出来时吹空调，此时汗孔张开，肌腠疏松，过受风凉，外邪容易侵袭。

雾天减少户外活动

“在雾气昭昭的天气下尽量减少在户外活动，保持居室的相对干燥，体质弱的人，尤其需要注意避免外邪。”胡东鹏说，但人不能自己体察自己的湿气。需要通过专业医生的诊断，有病要去看医生。

■ 热点问答

建议湿邪重的人少洗澡

Q 您说“辛辣的食品属于湿热范畴”，可在四川等地，他们是由于驱除当地湿度大，才形成无辣不欢的饮食传统，请问属于湿热范畴的辛辣与川人散热发汗的辣有什么区别吗？

张声生：辛辣油腻属热，而辣椒能散热、发汗并不矛盾。就像有些人认为吃少量的辣椒素可以保护胃黏膜，但有胃炎的病人是不能吃辣椒的。一个完全正常健康的机体有自我保护能力，适当吃点辣椒有散热祛湿的作用，但如果肠胃已经出现毛病，再多吃辣椒就会有不好的影响。

Q 很多湿邪重的朋友都知道“湿别沾湿”的道理，这个观点对吗？

中医医院皮肤科专家：这个观点是对的，特别是本身皮肤已经有破口，经常清洗会刺激皮肤，使其变得更加敏感，建议湿邪重的朋友最好少洗澡。洗完澡一定要彻底干了才能睡觉，特别是头发，在没有彻底干的情况下就躺下睡觉，腠理开泄湿邪就进去了。

Q 有一些文献上说，夏天应该多吃豆类食品，比如绿豆、豇豆、豌豆、毛豆等，这样既清淡甘寒，又易于消化，还可以去湿气？

刘燕池：夏季脾胃运化能力下降，因此饮食宜清淡、易消化，而富于营养，不宜过食膏粱厚味、黏滞肥腻之物，避免过于饱食，同时由于长夏气候湿热，食物容易腐败变质，滋生秽毒，因此尤应注意饮食卫生，避免进食不洁秽物。但除了绿豆可以清热解毒，夏季多喝绿豆汤，可以减少内里湿热，其它豆类并没有祛湿功效。夏季应该尽量少接触湿重的环境，多雾的地方少去。

D02–D03版采写
新京报记者 潘波

责编 李静 美编 顾乐晓 责校 郭利琴