

台风暴雨湿气重 中医古法祛湿防病

近日,台风“巴威”携强对流暴雨席卷多地,多城内涝汹涌,积水漫街巷、淤泥覆田野,洪灾画面接连登上热搜。在中医看来,暴雨台风天气,天地湿气泛滥、寒热交替紊乱,湿浊疠气滋生,最易侵袭人体致病。

台风带来的持续性强降雨,会让积水淤积、淤泥堆积、秽物腐坏,造成天地气机壅滞,清阳不升、浊阴不降。湿热交织之下,便会滋生“疠气”,也就是如今我们所说的致病病菌、病毒。



葛洪烟熏辟秽,灾后净疫

东晋时期,岭南频发暴雨洪涝,台风过后积水不退、秽气弥漫,村落瘟疫横行,百姓上吐下泻、皮肤溃烂。名医葛洪携妻子鲍姑亲赴灾区救灾,在《肘后备急方》中留下了中国最早的空间防疫法。

他倡导百姓每日早晚焚烧苍术、艾叶、柏枝,用烟火熏遍屋舍街巷、积水洼地。苍术纯阳燥湿,可消散天地湿浊;艾叶温通阳气,能拔除潜藏湿毒。烟火升腾可疏通壅滞的气机,阻断疠气蔓延。这一古法流传千年,如今灾区、潮湿地区熏艾防疫,皆是沿用葛洪的智慧。除此之外,他还定下饮水防疫准则,浊水不可直饮,用白茅根、菖蒲煮水,可清解水中毒邪。

孙思邈健脾利水,治水湿之症

唐代江南常年遭遇暴雨台风,江河泛滥,百姓长期涉水劳作,普遍患上全身浮肿、腹胀呕吐、小便不利的“水毒病”。药王孙思邈云游当地,见民众饱受病痛折磨,依据《内经》“培土制水”

理论,创出简易祛湿良方。

此方以茯苓、泽泻配伍,茯苓健脾固本,从根源化解体内湿气;泽泻通利水道,疏导体表侵入的水毒,一补一泻、内外双调。该方被收录于《备急千金要方》,药性平和、取材便捷,无需复杂炮制,极其适合灾荒缺药的场景,千百年来,每逢洪涝风雨灾害,民间皆用此方救助病患。

辨证施治化解湿温疫病

金元医家罗谦甫曾记载一则经典暴雨湿温医案:盛夏暴雨过后,池水漫溢,一名孩童戏水淋雨,归家后高热不退、胸闷腹胀、浑身沉重、大便黏腻,是典型的风雨湿邪致病。

罗谦甫辨证后发现,孩童体表受寒湿侵袭,体内恰逢暑热,湿热郁结、阻滞脾胃。他采用两步急救之法,先用黄土挖坑取水,取澄清的地浆水频服,化解水土秽毒;再用藿香、佩兰、滑石、茯苓配伍,芳香化湿、健脾渗湿。三剂过后,孩童热退身轻、饮食如常,这则医案也成为后世雨天湿热病症的轻症急救范本。

普通人雨天简易防病妙招

环境辟秽,阻断疫毒:延续古

法,居家可每日用艾叶、苍术烟熏一刻钟,净化潮湿空气;阳台、角落不囤积死水,及时疏通积水,避免湿气、蚊虫滋生。潮湿地面可撒少量生石灰、草木灰,燥湿抑菌。

饮食健脾,固护正气:雨天脾胃易受湿困,切忌生冷瓜果、冰饮油腻,加重体内湿气。日常可煮山药茯苓粥、炒薏米陈皮粥,健脾祛湿、固本培元。淋雨受寒后,及时喝生姜葱白汤,微微发汗即可,驱散体表寒湿,预防感冒。轻微腹泻可煮马齿苋水饮用,清热止痢。

起居养护,规避湿邪:淋雨涉水后立刻擦干身体、更换干衣,切勿湿衣贴身;夜间护住腰腹,避免寒湿侵入经络引发关节酸痛。每晚用艾叶煮水泡脚,温通经络、驱散筋骨湿气,老人、体虚人群尤为适用。

中医药应对台风暴雨的防病智慧,历经千年验证、行之有效。中医防疫核心在于“不治已病治未病”,外净环境、内固脾胃、祛散湿邪、养护正气。天灾难避,但养生有方,传承千年的中医智慧,依旧能在风雨之中,守护每一个普通人的健康。

扫码阅读



连日风雨
湿邪盛
汤粥食疗
护脾胃



阴雨天
按揉穴位
散寒理气安神

每一药

藿香



藿香为唇形科植物广藿香干燥地上部分,夏秋枝叶繁茂时采割入药,广东产广藿香为道地药材,茎方叶皱,气味芳香浓郁。其味辛、性微温,归脾、胃、肺经,核心功效为芳香化湿、和中止呕、发表解暑。善治湿阻脾胃所致腹胀纳差、恶心呕吐,亦常用于暑湿感冒、身重胸闷、泄泻,是藿香正气散主药,还可缓解妊娠恶阻。煎服 5-10g,含挥发油需后下;阴虚血燥、火旺者不宜服用。

小妙招

淋雨后驱寒

3片生姜+红枣煮熟饮,适合淋雨、涉水后快速温阳散寒。

涉水后防寒湿

艾叶+花椒温水泡10-15分钟,预防湿疹、关节酸痛。

皮肤泡积水起红疹

马齿苋煮水湿敷清热祛湿解毒。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

序言

热搜榜上的中医——中医应对台风天风寒湿三邪齐袭

无处不中医

近日,台风天风寒湿三邪齐袭,多地中医院官媒集中科普登上本地健康热搜榜。三邪交织便是《黄帝内经·痹论》所言“风寒湿三气杂至,合而为痹”。淋雨涉水后寒湿侵入,轻则风寒感冒、脾胃腹胀,久留筋骨便关节酸痛;污水浸肤又易滋生湿热红疹。古人的居家急救古法,取材寻常,有据可考,可快速化解淋雨带来的一身寒湿。

淋雨后浑身发冷、头重胃凉,首推三片生姜配红枣煮热饮。此方源自在医圣张仲景《伤寒论》,相传东汉建安年间疫病频发,百

姓淋雨受寒后手脚冰凉、上吐下泻,仲景简化汤药,以生姜辛散散寒、红枣甘温补中,省去复杂药材,成为民间应急良方。

清代乡间有医案记载:农夫秋收突遇暴雨,浑身湿透归家,畏寒腹痛、不思饮食,家中老妇煮姜枣汤趁热服下,片刻腹中生暖,周身寒气随微汗散去,次日无感冒、关节酸痛之扰。淋雨之后趁热饮用,可阻断寒邪向内伤及脾胃,杜绝后续腹泻畏寒。

雨水泥水浸足,寒湿最易从足底涌泉穴侵入下焦,日久腿沉、关节冷痛、下肢湿疹。古籍记载一则明代医案:江南漕运船夫常年涉水行船,双腿常年沉重酸痛,每日落船便以椒艾煮水泡足十至十五分钟,常年无痹痛之

苦。道理正如《本草纲目》所写,花椒通五脏、艾叶逐寒湿,足底为肾经起点,提前足浴可防寒湿盘踞筋骨,避免每逢阴雨关节反复作痛。

暴雨积水污浊,污水久浸皮肤易生红疹、瘙痒渗水,属湿热毒郁于肌表。唐代宰相武元衡赴蜀遇阴雨,小腿被积水浸泡生出恶疮,流脓瘙痒,众医久治不愈,一小吏献上马齿苋外敷方,数日疮面收敛痊愈,此事被记入《兵部手集方》,李时珍收录于《本草纲目》,称其“散血消肿,治诸疮湿毒”。台风淋雨涉水不必恐慌,遵循古方先温内、再通下、后清肤,简单三味家常食材,便能护住周身阳气,不让风寒湿邪留滞体内。

尿频 (小便次数多)

生韭菜籽2两,磨成粉,每次10克用白开水送服,一日两次,一般需服5天。忌浓茶、牛奶。

大便下血

每次用黑木耳10克,柿饼两个,水一碗煮烂吃下,一日二次。

便秘 (大便燥结、排便难)

用煮熟的香蕉一碗,去皮后加入蜂蜜5钱吃下,一日一次,一次见效,3日可愈。忌田螺、洋葱。

胆囊炎

冬瓜籽半两、绿豆半两煎一碗汤,一次服下汤,一日三次,连用10天。

痢疾、泄泻

每次用干马齿苋半两(鲜者一两),煎一碗水空服汤,一日二次,连用3天可消炎解毒,治久泻不愈特别有效。

晕车

乘车前切一片生姜含口中,或用一块伤湿解痛膏药贴在肚脐上(孕妇禁用)。晕车较重者,可两方同用,有特效。

水肿(全身肿)

生石膏半两,冬瓜皮一两,煎一碗汤服,一日二次,连用3天。

癫痫 (又叫羊癫风)

用桃花(干、鲜均可)20朵,在发病时(或刚发病后)用白开水冲一次吃下,一日一次,连吃5天为一个疗程,停两天再吃,需3个疗程。

淋巴结核

乌贼骨共2两,磨成粉,用猪胆汁调成糊状,涂患处,再用胶布贴牢,过10小时揭去,一日一次,连用10天。