

2023/7/7  
星期五

## 健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

编辑:孙耀 组版:刘白皓 校对:王子璇

# “毒五月”里你排毒了吗？

## 记者实地探访养生馆，中医专家教你祛湿妙招

农历五月是细菌、病毒的高发期，易滋生各种毒虫、易发湿热之症等，故民间有“毒五月”之说。近期，通城市面上各类养生馆、美容院借此纷纷推出“瑶药泡澡排毒”“腋下淋巴排毒”“艾灸排毒”等养生项目。那么，这些项目真的靠谱吗？市民究竟该如何科学养生？连日来，记者前往多家养生馆探访，并采访中医专家一问究竟。

### 各类养生项目促销正当时

“古法瑶浴SPA‘三进三出’，可以改善疲惫不堪、免疫力差、失眠等症状……”5日，记者通过网络平台搜索到市区就有20多家提供瑶浴服务的养生馆。点击其中一家，显示原价536元的“古法瑶浴SPA”特价团购5.5折293元，共计90分钟，其广告宣传语也十分诱人，并配上了养生馆内部高端的环境图片，吸引了不少养生爱好者“打卡”。

当天下午，记者网上团购了一家养生馆的瑶浴套餐后前往体验。“各种体质都可以调理，我们的药材非常好，特别适合亚健康人群。”接待人员热情地介绍。整个瑶浴的过程分为5个步骤：第一步，瑶浴包沸水煮30分钟；第二步，沐浴舒缓，放松全身；第三步，“一进”浴桶，增强气血循环；第四步，“二进”浴桶，增强脏腑功能；第五步，“三进”浴桶，消除疲劳。“我们的泡脚过程分3次完成，每次泡6到8分钟，按摩经络5到8分钟。”按摩师表示，现在很多女性脸上长斑，其实就是体内毒素长期堆积的结果，做一个排毒的瑶浴SPA可以很好地帮助身体内部排出毒素，畅通血脉。

或许是体虚的缘故，在泡脚阶段，记者明显感觉心跳加快，尽管采用了“三进三出”的循序渐进式泡脚浴，但每次出浴桶时，记者明显感觉体力不支，甚至在站起身时有头晕的感觉。见状，按摩师解释：“这说明你的体质太虚了，气血严重不足，应该经常泡一泡，建议你买一个全年套餐，慢慢多泡几次，就没有这么晕了。”

放眼通城街头，像这类中医养生馆几乎遍布大街小巷，各家推出的养生排毒项目也是五花八门，以瑶浴排毒为例，就分为成人瑶浴、小儿瑶浴、产后瑶浴等；艾灸排毒又分为铺姜灸、火龙灸、雷火灸等；刮痧排毒又分为精油刮痧、虎符铜砭刮痧等；淋巴排毒包括腋下淋巴排毒、颈部淋巴排毒、经络疏通排毒等，价格从几十元到几百元不等。

### 中医养生应当辨证施治

“农历五月对应的是长江中下游的梅雨季节，此时人体最容易受到湿热之邪的侵袭。”6日，全国首批中医护理骨干人才、市护理学会门诊护理专委会副主任委员李海燕和往常一样在南通市中医院三楼的护



市中医院护理专科门诊的护士正在为患者做雷火灸治疗。

理专科门诊忙碌。在这里，有来做刮痧、拔罐的，有来做耳穴埋籽的，但更多的是顺应天时，来做三伏贴和三伏灸治疗的。

和通城市面上一些中医养生馆不同的是，对于来此调理身体的患者，李海燕和同事们会首先把脉、查看舌苔，在辨别体质后再进行对症治疗。“像瑶浴、艾灸等养生项目，应该说是有一定科学道理的，如果使用得当，可以起到很好的调理作用。”李海燕告诉记者，比如，手脚冰凉、阳虚的患者就很适合艾灸，但如果是热性体质，就有可能艾灸后上火，此类人群艾灸时，穴位的选择，施灸的手法、时间、疗程等都有讲究。

与全身泡瑶浴相比，李海燕更推荐相对比较温和、安全的足浴。“心脑血管病患者是不宜泡澡的，泡澡时全身毛细血管扩张，大量血液到了体表血管，心脑血管等重要器官的血液相对减少，可能会发生意外。无论是泡澡还是足浴，都不建议空腹，并且要及时补充水分，时间也要控制好。以足浴为例，最好不要超过半小时。另外，一些糖尿病患者也不宜足浴或者泡澡，水温掌握不好可能会烫伤。”李海燕说。

对于“淋巴排毒”，李海燕也有自己的看法。“淋巴是人体的免疫系统，广泛存在腋下、下颌、耳后等各个部位。按摩或者疏通淋巴只能促进淋巴液的回流，并不能达到所谓排毒的效果。”李海燕提醒，如果按摩不当，可能导致淋巴肿大。如果局部有炎症，还可能导致感染的扩散。对于刮痧而言，也需要掌握正确的手法，“比如，要顺着经络、肌肉的走向刮，不但会降低痛感、减少皮肤损伤，也能起到很好的治疗效果。”

### 健康的生活方式就是养生

从中医角度讲，夏季重在养心。“吃苦养心，药就在我们身边。”

南通市第六人民医院中医科特聘专家、82岁的主任中医师喜棠建议，心梗、脑梗的病人在夏季可多吃莲子。莲子虽苦，但有助于清火、祛湿、安神。莲子心还可同枇杷叶、蒲公英、菊花一起煮水，起到清热解毒、止咳化痰的功效；或与麦冬、茯神、酸枣仁、小麦泡茶，用于安神、助眠。除了莲子外，“毒五月”还可以多吃一些如苦瓜、百合等时令性的“苦”味食物。

“毒五月”也是妇科疾病的高发季节。“月经不调、痛经和受凉有关。”喜棠强调，除了不吃生冷食物外，女性还要注意夏季着装。“毒五月”里，天气变化大，女性着装要以舒适透气为主，露脐装、超短裙裤等虽然凉快，但长期在空调室内工作和生活的女性可能因此导致寒气侵袭。

市六院中医科主任花佳佳提醒，除了身体上的健康防护外，“毒五月”里也要注意“情志”的调养，保持平和心态，防止过度烦躁、焦虑。他建议，市民中午可以适当小睡，以凝心养神、缓解疲劳、恢复体力。

“毒五月，人体最容易中‘湿热之毒’和‘寒湿之毒’。而健康的生活方式就是最好的养生。”国医大师朱良春学术经验传承研究室主任、南通市名中医、市中医院风湿科主任中医师吴坚提醒，市民不熬夜、不吃夜宵，保证睡眠对排湿热非常重要，晚上让脾胃休息也可以减少脾胃湿热；不吃辛辣油腻的食物，饮食清淡一些，少肉多素，多吃丝瓜、冬瓜等蔬菜，可清热解毒、利湿利尿；每天坚持运动，可以缓解压力、活络身体器官运作，使气血畅通，有助于加速湿气排出体外。对于脾胃虚寒的人，他推荐可以坚持夏天食用醋泡姜，每天上午三片，不仅可以驱脾胃寒湿，还可以补阳气而不上火。

本报记者冯启榕

本报通讯员张燕

### 医周健闻

### 南通肥胖论坛 聚焦代谢性疾病

晚报讯 6月30日至7月2日，第六届南通肥胖论坛举行，将代谢性疾病全生命周期智慧化管理作为重要议题，医疗专家们为市民的健康保驾护航。

肥胖危及健康，可引发多器官多种并发症，如冠心病、糖尿病等。为规范肥胖人群的诊治，探索肥胖导致代谢紊乱、生殖异常的机制，由南通市医学会主办、南通市第一人民医院承办的南通第六届肥胖论坛，旨在通过丰富的学术形式为不同需求的医疗卫生从业者在内分泌领域的临床学术交流提供平台，期望助力提升临床医生在肥胖、代谢及相关全生命周期领域的规范化诊疗水平。

“糖尿病缓解与营养治疗”“体医融合糖尿病运动干预共识”“肥胖诊治新进展”……会议邀请了中国科学院上海生命科学研究院张雁云教授，复旦大学附属中山医院高鑫教授，同济大学附属第十人民医院邹大进教授，上海交通大学医学院附属仁济医院黄颀、陶弢教授等名医名专家，分享交流了诊治方面的独到经验，就热点问题进行了授课，为大家带来最前沿的学术观点和最实用的临床诊治策略。 记者冯启榕

### 通大博士关注 生命健康课题

晚报讯 近日，南通大学神经再生重点实验室的博士们走进安利(中国)植物研发中心参观，并与研发中心的科研人员进行了座谈交流。

安利(中国)植物研发中心坐落在无锡市新吴区鸿山街道，是国内第一家专门从事中草药植物有机种植技术和植物提取物研究的研发中心。中心拥有20多名科研人员，涉及中草药、土壤、植物学、农学等专业领域。

“我们从土壤到成品实行全程品质管控。比如，我们从124种菊花中选取了一种杭白菊，并进行优选优育，其叶黄素的含量很高，正在申报农业农村部新品种。”当天，研发中心农学博士董刚强介绍了相关研究项目。“如何维持土壤的活力？”“转基因和基因突变是否在你们的研究范围？”通大神经再生重点实验室的巫荣华饶有兴致地与董刚强进行了专业方面的交流。双方表示未来可以在中医药研发等课题方面寻找合作契机。 记者冯启榕