阴雨寡照“退席” 冷热交替“上岗” 预防发痧 健脾防暑正当时

刚刚过去的这个冬天，阴雨寡照天气牢牢占据“C位”。3月以来，阴雨寡照天气刚刚“退席”，冷热交替气候又开始“上岗”了。对比往年，市中医院中医内科早早就迎来了一拨痧症患者。人为什么会发痧？怎么判断自己有没有发痧？市中医院研发的健脾防暑汤真的能预防发痧吗？带着满肚子的疑问，记者咨询了市中医院中医内科主任朱杭溢。

A 头疼脚重或是发痧，扭痧可缓解不可根治

“今年是‘烂冬’，好不容易放晴，可湿气过重，冷热交替频繁，不正之气导致人体功能失常，许多疾病都开始蠢蠢欲动，痧症便是其中一种。”朱杭溢介绍，“痧症是常见病、多发病。有些人一到夏天就大出汗、胸闷、头晕，这叫做中暑；有些人一到夏天就吃不下饭，人也变得消瘦，这叫做疰夏。它们都统称为痧症。”

中医认为，痧症是由于感受四时不正之气或为秽浊毒邪所犯，使气机闭塞、气血瘀滞而引起的内科急症。其特点是头昏胀痛、脘腹胀闷绞痛、呕吐泄泻、四肢挛急，甚至出现突然高热、昏厥，常可于肘窝腘窝、颈前两旁见到青紫痧筋。

由于每年3月至5月暖湿气流和冷空气反复“交战”，人体的自身调节能力受到影响，气血不能周流，加之疲劳过度、冷暖失宜，所以每年惊蛰过后，痧症患者就会有所增多。

人们或多或少都有扭痧的经历，发痧的人一扭痧，就会出现明显发紫的痧点，严重者甚至会起泡。此外，如果全身酸、涨、重，比如手很酸、头很疼、脚很重，就有可能是发痧了。再者，胸闷、恶心、不想吃饭、出汗、晕厥等也都是痧症的表现。

朱杭溢发现，有些患者全家几代人都常发痧，动不动就扭痧、刮痧。他说：“这些习惯会对人体产生刺激，缓解不适，但不能从根本解决问题，严重时会导致代谢紊乱。患者还可能因表面的痊愈，忽略了潜在的疾病，错过治疗的黄金时间。方便的话，还是应该到医院看一看，调理调理。”

B 今年痧症患者增多，健脾防暑可扶正祛邪

健脾防暑汤，可以说是市中医院的一项“保留曲目”了，每年立夏前特别受到市民的追捧。口耳相传间，一些“老朋友”还带来了“新朋友”。

采访中，朱杭溢介绍了健脾防暑汤的由来：“俗话说：立夏吃了蛋，热天不疰夏。”从立夏这天开始，天气渐渐炎热起来，许多人都会有身体疲劳、四肢无力的感觉，食欲减退，逐渐消瘦。相传立夏吃了蛋，就能预防暑天常见的疰夏症状。立夏、吃蛋，市中医院的前辈们牢牢抓住了这两个关键词。鸡蛋有益气、养血、化湿、健脾的作用，寻找有类似作用的中药代替，也许比“立夏吃蛋”更有利。”

从扶正补力和调节人们不良体质着手，市中医院的前辈们自行研发出了健脾防暑汤，顾名思义，最重要的作用就是健脾和胃化湿。从1986年至今，市中医院健脾防暑汤经过几代人实践改组，形成健脾化湿、苦辛开降，佐以补肾之方，扶正祛邪，未病先防，使人体逐渐适应于环境，外邪无法内侵，病人不用刮痧而元气渐复，为许多患者解除了痛苦。

2002年，市中医院健脾防暑汤预防痧症开发应用研究还荣获我市科学技术进步奖三等奖，认为该项目在运用中医药预防中暑、痧症发病的研究方面达到了省内领先水平。

今年，市中医院中医内科团队团结协作，又在既往原方基础上精心研制了改良方，重在调理人体气血阴阳，平衡体内湿热，使脾胃运化正常，湿热无从内生，正气慢慢恢复，春季得补，夏季得养，人体阴阳平衡，外邪无法入侵。

C 防暑汤服用有讲究 不同体质需辨证论治

朱杭溢介绍：“健脾防暑汤贯穿的是中医‘治未病’的理念，每年3月至5月（尤其是冷热交替时期及5月梅雨时期）是预防中暑、发痧、适时进补的好时机。一般而言，服用健脾防暑汤1-2周后即可缓解发痧症状。对于想要改善体质的市民，最好能连服2年至3年。饮食上要注意清淡，少吃辛辣、油腻的刺激性食物。”

小小防暑汤，服用学问大。据了解，市中医院健脾防暑汤约有十几种药材，如藿香、砂仁、茯苓、党参、黄芪、当归、白芍、白术、鸡内金、麦冬、细辛、米仁、黄芩、黄柏、石菖蒲等。其中，党参、黄芪、白芍、茯苓、藿香、石菖蒲等药材有利于健脾化湿，麦冬、细辛、黄芩、黄柏等药材有利于清热养阴。

“要注意的是，健脾防暑汤并不是所有患者都适用，如肝炎患者、癌症患者或重度贫血对象就不适合服用健脾防暑汤。”朱杭溢强调，每个人的情况都有所不同，有些人肾虚，那么就要补肾；有些人湿气特别重，那么就要健脾化湿。另外，治疗痧症时，往往要治疗一些兼症。如痧症患者本身有一些是慢性疾病患者，如慢性肝病、心脏病、虚损等，开健脾防暑汤时，必须结合这些疾病一同对症下药，所以这个药方并不绝对。

“中医用药，因人而异。每个人病症不同、体质不同、对外界刺激反应不同。针对不同的情况，医生会适当增减药物，辨证用药。”朱杭溢特别强调，需要健脾防暑的市民朋友最好先到市中医院把脉问诊，遵医嘱治疗好过盲目自治。既往极易中暑的患者，建议先在开春服用健脾防暑汤，再于立夏前后服用改良方。

□记者 李梦楚

房源信息

唐先厂房出租
6052 工业区6100㎡东永二线旁，独门户，水电全。13806770221,699122

厂房出租
6060 花川工业区第二层880㎡，可用电80千瓦。378898,18857998811

金山西路套房转让
6069，电话18757829297

房屋出租
6079 紫微中路10号，整幢1-8层。15857995698

厂房转让
6084 武义小微园全新厂房转让。18869929959

厂房转让
6112 城西蓝天路9号厂房整体转让，非诚勿扰。533898,15058549898

空地出租
6117 坐落于武义百花山工业区10000㎡工业用地出租，也可用于开发区配套用房经营，租期25年。电话 15158918866

花川厂房出租
6124 单层680㎡，另二楼950㎡。13306795625

声 明
6122 浙GX2R21江铃厢式货车保险单遗失，单号333071803060006017，特此声明。

营业执照遗失公告
6110 永康市芝英轩涵日用金属配件厂遗失永康市工商行政管理局2013年11月11日核发的注册号为330784617069753营业执照（正本），声明作废。
永康市芝英轩涵日用金属配件厂
2019年3月26日

营业执照遗失公告
6111 永康市洗阳阳汽车美容店遗失永康市市场监督管理局2018年9月21日核发的统一社会信用代码为92330784MA2DFAF073营业执照（正、副本），声明作废。
永康市洗阳阳汽车美容店
2019年3月26日

营业执照遗失公告
6113 永康市东城凌动副食店遗失永康市工商行政管理局2011年3月29日核发的统一社会信用代码为92330784MA2FLXQ710营业执照（正、副本），声明作废。
永康市东城凌动副食店
2019年3月26日

营业执照遗失公告
6114 永康市春盛工贸有限公司遗失永康市工商行政管理局2010年2月1日核发的注册号为330784000071084营业执照（正、副本），声明作废。
永康市春盛工贸有限公司
2019年3月26日

营业执照遗失公告
6115 胡岩飞遗失永康市市场监督管理局2017年12月26日核发的统一社会信用代码为92330784MA29R39R2U营业执照（正本），声明作废。
胡岩飞
2019年3月26日

营业执照遗失公告
6120 永康市开发区坤鸿保温杯厂遗失永康市市场监督管理局2018年7月19日核发的统一社会信用代码为92330784MA2FQ3BB4N营业执照（副本），声明作废。
永康市开发区坤鸿保温杯厂
2019年3月26日

营业执照遗失公告
6121 永康市芝英镇友易顺电子商务商行遗失永康市市场监督管理局2018年3月29日核发的统一社会信用代码为92330784MA2FNUH26K营业执照（副本），声明作废。
永康市芝英镇友易顺电子商务商行
2019年3月26日