

# 外热内冷：明明全身燥热，却总感觉手脚冰凉—— 身体又“乱”来，你得做个“逮”毒的女人

今日女报 / 凤凰网记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥

说起大多数女人的体质，我们总有过这样的体会——夏季的燥热还未褪去，秋意凉凉之感便提前到来。明明燥热难耐，却总因手脚冰凉难以入睡。倘若不给身体做个全面体检，或许你会以为这样的自己只是在经历“过渡”，殊不知，这却是身体又开始“乱”来！

身体捣乱，始于五脏。这时，老中医们忍不住说话了：“赶紧给内脏排排毒！”没错，在这个初秋，我们正要教你做个“逮”毒的女人，把脏东西统统排掉。



## 诊断

### 有这些症状，你的五脏正在“乱”来

1、**夜间盗汗。**平时总感觉无力疲劳，夜晚入睡后会不停出汗，尤其是后半夜，会感觉很冷。同时，或许还伴有口腔溃疡反复发作、头昏脑涨、腰酸无力等症状。

2、**午后潮热。**几乎每天在固定时间都会出现“低烧”现象，严重的时候，

伴有大量出汗，甚至湿透内衣。发热时，手足心出汗，脸上泛红，却不时打着冷颤。

3、**午夜发热。**你或许会失眠多梦，身体越来越热，湿透床单。踢开被子后，不觉凉意却因而感冒发烧。睡着后，易口干，不想喝水。

## 解释

### 五脏有毒，更容易“外热内冷”



陈其华：湖南中医药大学第一附属医院中医外科主任医师

每逢秋季，在湖南中医药大学第一附属医院中医外科门诊，经常会遇到这样一些患者——她们怕冷、容易感冒，但又经常出现上火的表现，稍微吃一点辛辣刺激的食物就出现牙龈肿痛，口舌生疮等。

“从中医体质学的角度而言，平素怕冷、容易感冒的情况，是属于阳气虚的寒性体质，而经常出现上火，则又属于火热体

质。”湖南中医药大学第一附属医院中医外科主任医师陈其华将这样“二者皆有”的患者判断为“寒热人”，也是一种内脏有毒素的表现。

在中医看来，我们体内有很多毒素，凡是不能及时排出体外、对我们的身体和精神会产生不良作用的物质都可以称为“毒”，例如瘀血、痰湿、寒气、食积、气郁、上火。

“这些毒素堆积在五脏之内，就会加速五脏的衰老，然后由五脏供养的皮肤、筋骨、肌肉、神经也就跟着一起乱来。”陈其华表示，虽然毒素深藏，但它们在身体表面还是留下了蛛丝马迹，通过悉心调理，还是能改善“外热内冷”的体质的。

## 支招

### 如果肝脏有毒，你试试这样

中医认为“肝主筋”，指甲是“筋”的一部分，所以毒素在肝脏蓄积时，指甲上会有明显的信号。另外，经前乳腺的胀痛也会明显增加。

为此，陈其华建议大家多吃青色的食物。青色的食物可以通达肝气，起到很好的疏肝、解郁、缓解情绪作用，推荐青色的橘子或柠檬，连皮做成青橘果汁或是青柠檬水，直接饮用就好。另外，枸杞也能提升肝脏的耐受性，食用时以咀嚼着吃最好，每天吃一小把。

### 如果心脏有毒，你试试这样

中医认为舌和心脏的关系最为密切，所以溃疡长在舌头上，通常认为是心脏有内火，或是火毒。而失眠、心悸、胸闷或刺痛也都是心气不顺的表现。

“吃苦排毒。”陈其华说，推荐心火旺盛的人适当食用莲子芯，它味苦，可以发散心火，虽然有寒性，但不会损伤人体的阳气。同时，可以按压心脏排毒要穴——少府穴，位置在手掌心，第4指指端之间。按压这个穴位不妨用些力，左右手交替。

### 如果脾脏有毒，你试试这样

通常而言，长斑的女性消化系统能力弱一些。同时可能伴有白带过多、脂肪堆积、口气明显等症状，遇上这些问题，我们就需要给脾脏排毒。

怎么排毒更顺畅？首先建议吃酸助脾脏排毒，例如乌梅、醋，这是用来化解食物中毒素的最佳食品。其次，学会按压脾脏排毒要穴——商丘穴，位置在内踝前下方的凹陷中，用手指按揉该穴位，保持酸重感即可。

### 如果肺脏有毒，你试试这样

中医认为肺管理全身的肌肤，皮肤是否润泽、白皙，都要依靠肺的功能良好。当肺中毒素比较多时，毒素会随着肺的作用沉积到皮肤上，使肤色看起来没有光泽。另外，便秘、多愁善感也是肺脏不好的表现。

所以，这类患者可以多吃萝卜和百合。萝卜能帮助大肠排泄宿便，而百合有很好的养肺滋阴的功效，可以帮肺脏抗击毒素。

同时，建议排汗解毒。泡热水浴，浴前水中加一些生姜和薄荷精油，使汗液分泌得更畅快。

### 如果肾脏有毒，你试试这样

月经的产生和消失，都是肾功能是否旺盛的表现，如果肾脏中有很多毒素，经血就会减少。另外，肾脏有毒素就容易出现体倦、四肢无力的症状。

“吃山药补肾，是不错的食疗办法。”陈其华表示，除了山药，冬瓜也能帮助肾脏排毒。冬瓜富含汁液，进入人体后，会刺激肾脏增加尿液，排出体内的毒素。另外，按

压肝脏排毒要穴——涌泉穴，位置在足底的前1/3处（计算时不包括足趾），经常按揉它，排毒效果明显。



## 链接

### 这样做也能调理“外热内寒”体质

“通常容易‘外热内冷’，就是中医所说的‘阴阳皆失’。”陈其华介绍，那么日常调理这种体质，我们还可以“阴阳双补”。

冬春之季以温补阳气为主，夏秋之季以养阴清热为主。因而，冬春之季气温较低，可进食一些温补之品，如羊肉、牛肉、狗肉等，喜欢喝茶的朋友以喝红茶为主。

夏秋之季火热较甚，易耗伤阴精，此时宜进食一些养阴清润之品如阿胶、菊花、枸杞、西洋参、石斛等，还可多吃梨子、柿子等水果，喜欢喝茶的朋友以喝绿茶为主。

另外，要加强身体锻炼，增强体质，提高机体抵抗力。许多朋友之所以经常出现上火的情况，主要是一种“虚不受补”、“过于敏感”的表现。当人体体质增强，抵抗力和耐受力提高后，这种容易上火和容易感冒的表现就会减轻和消失。

最后，陈其华强调，一定要养成良好的生活习惯。无论是天热口干进食冷饮冰制品，还是冬天进食温补之品都不能嗜食过量，只能是循序渐进，适可而止。

OTC 国药准字 Z45022017

# 葛洪<sup>®</sup>桂龙<sup>®</sup>药膏 调五脏 治病补身

**急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方！**

葛洪牌桂龙药膏，精选 28 味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即容易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴  
这里有医生一对一指导  
养生知识天天都更新  
食疗药方条条治大病  
扫描二维码 关注五脏健康道



体验热线：  
**400-750-8800**

葛洪桂龙药膏以下药房有售：

**平和堂药房：**  
芙蓉中路 88 号（五一广场）平和堂商厦  
芙蓉区八一一路 1 号阿波罗广场一楼  
雨花区韶山北路 488 号平和堂商厦二楼  
岳麓大道 57 号平和堂商场一楼  
岳麓大道 57 号（奥克斯广场）负一楼华润万家超市

**众泽堂大药房**  
岳麓区咸嘉湖路 656 号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）  
**老百姓大药房湖南省各连锁门店有售**  
**楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售**  
**德裕大药房湖南永州市连锁门店有售**

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用  
广西邦琪药业集团有限公司  
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。桂药广审（文）第 2016030030 号