



口干、眼干、咽喉干、皮肤干燥……秋季还没正式到来，已经有人感觉到“燥”了，并且有点不分季节，一年四季都感觉在“秋燥”。

这到底是怎么回事？其实它就是中医所说的“燥证”。

人身体的“水”，中医称为“津液”。燥证是由于各种原因引起体内津液不足，精血枯竭，或津液不能正常输布，致脏腑、组织、器官、毛窍失于濡养而出现出口干咽燥、鼻干唇裂、干咳无痰、两目干涩、皮肤干燥脱屑、毛发干枯等一系列干燥症状。燥证的根本是“津液不足”，而造成津液不足的原因有很多。

“燥证”来袭，如何应对

胡建东（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院风湿科主任医师）

燥证病因多 饮食、疾病、医源大不同

燥证的病因包含内燥、外燥两种，外燥证由外感燥邪引起，通俗地说就是由于气候因素引起，根据寒热属性不同，又可分为温燥与凉燥两种。

“内燥”是各种原因基础上所导致的体内阴津不足，大致包括以下几种情况：

■ **饮食致燥**：一些不良的饮食习惯，如少食蔬菜，喜欢吃辛辣、腌、煎、烤等食物，饮食偏好“重口味”，比如喜欢吃巧克力，喝咖啡、可乐、酒，都可致热邪内蕴，伤耗津液，导致发生燥证。

■ **生活习惯**：不喜饮水、长时间开空调、长时间看电视电脑，吸烟、熬夜等不良生活习惯均可致燥。

■ **疾病致燥**：常见的慢性病如糖尿病，中医称消渴；干燥综合征，中医称干燥病，都可引起阴虚燥热的情况。

此外，泄泻、呕吐、汗出、尿频量多及失血等病证，均能使体液或血液流失过多，若无法得到及时补充，则容易出现津血亏乏之燥证。慢性消耗性疾病则导致精血暗耗，例如，肺癆病（肺结核）多兼内燥证候。

■ **医源性原因**：即因治疗所引起的燥证。近年来，各类癌症治疗多采取手术、化学治疗、放射治疗三者合并，尤其是放射性治疗，中医认为属于“火疗”范畴，容易导致耗气伤津，许多患者会先出现燥证的表现。症状包括咽干口渴、口渴、尿少、大便干结、舌红少津等，病重者还可见两目干涩、视物模糊、肢体麻木等，这些都是阴血不足、不得濡润的征象。

药物导致燥证也较为常见，西药如长期大量使用青、链、氯、螺旋、红霉素、吗丁啉、阿司匹林类药物、皮质激素类药物，中药如补气药人参等、补肾壮阳药如鹿茸等，都可能致燥。

很多保健品也都含有一些温燥的药物，短期内服用虽然使人感觉精力旺盛，但

实际上暗耗真阴，伤损津液，都会引起燥证。所以，保健品服用一定要慎重，如有必要建议咨询正规医院有经验的医生。

燥者濡之 忌“一边灭火，一边放火”

燥证的治疗原则：燥者濡之，临床采用生津润燥之品。

当然如果有饮食因素、生活习惯的原因，首先应该改掉这些饮食和生活习惯。我们常说：一些患者不从自身做起，除去病因，而只是依赖医生治疗，就如“一边灭火，一边放火”，十分荒唐。

有相关疾病的人则应该到医院就诊，如干燥综合征，应该到风湿科就诊。有些人认为不就是口干、眼干，没什么大不了，多喝点水，点点眼药水就行了。殊不知干燥综合征这种病是由于免疫系统紊乱引起的全身性疾病。

单就口干而讲，由于是唾液腺受损，唾液分泌障碍，唾液的杀菌作用减弱，牙周软组织干枯萎缩，牙槽骨吸收，牙齿松动、脱落甚至出现猖獗龋、牙质疏松、逐渐变黑或成块脱落，这一系列连锁反应最后形成全口的残根，不但影响美观，还影响消化。

眼干严重则容易引发角膜炎，严重者引起角膜溃疡，甚至穿孔、失明。

另外，由于干燥综合征是系统性疾病，还会影响肺、肾、肝、神经系统等，出现全身症状。比如影响肺，可引起肺炎、间质性肺炎；影响肾脏，引起肾小管酸中毒；影响神经，可引起感觉过敏、感觉缺失、运动障碍等。而且干燥综合征患者出现淋巴瘤的几率比正常人高44倍，所以对干燥综合征绝不能等闲视之！

对一些检查没有明确疾病的燥证人群，则可以通过食疗自我保健治疗。

小贴士

燥者濡之，究竟该怎么吃？

常用中药类

沙参、麦冬、天冬、玉竹、石斛、生地、芦根、百合等都有润燥生津的作用。特别是百合、桑葚、乌梅是食品级中药。

百合：味甘、性微寒，归心、肺经，适用于阴虚久咳、惊悸、失眠、多梦、精神恍惚等症状。

桑葚：桑葚果实中含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物质等成分，营养是苹果的5至6倍、葡萄的4倍。中医认为本品性味甘寒，入心、肝、肾经，具有补血滋阴、生津止渴、乌发润肠等功效。

乌梅：梅子未成熟的果实（青梅），用烟火熏制而成。乌梅既可食用，又有很高的药用价值。中医认为乌梅药用具有敛肺止咳、涩肠止泻、安蛔止痛、生津止渴的功效。

果蔬类

荸荠：自古有“地下雪梨”的美誉。中医认为其性甘味寒，功擅清热化痰、生津开胃、消食醒酒，临床上可用于热病烦渴、痰热咳嗽、咽喉疼痛等症。但荸荠生食易感染姜片虫，应以熟食为宜。若必须生食，应充分浸泡后刷洗干净，开水烫过，削皮后再吃。

罗汉果：含有24种无机元素，其

中16种为人体必需的微量元素和广泛元素。其含有的硒是粮食的24倍，而硒在冠心病防治、抗癌、抗衰老方面疗效较好。中医认为本品性凉味甘，具有清热润肺、滑肠通便的功效，主治肺热或肺燥咳嗽、百日咳、血燥便秘等症。

无花果：无花果不仅是营养丰富的风味水果，而且是一种具有很高药用保健价值的中药，临床用治各类恶性肿瘤，包括舌癌、肺癌、腮腺癌、胃癌、肝癌、结肠癌、肾癌等。

李子：营养丰富，含柠檬酸、苹果酸、β-胡萝卜素等成分，中医认为其性温，味酸甘，具有生津止渴、润肺化痰的作用。

草莓：含有除谷氨酸以外的17种氨基酸。我国传统医学认为草莓味甘、酸，性凉，有润肺生津、健脾和胃、补血益气、凉血解毒的功效，是滋补佳品。

沙棘：富含维生素，素有“维生素宝库”之称。现已证明沙棘中含有维生素C、A、B1、B2、B6、B12、K等成分。传统医学认为沙棘性温、味酸涩，入肝、胃、大小肠经，具有生津止渴、涩肠止泻的功效。

其他诸如藕、梨、番茄、黄瓜、山楂也都是润燥生津的良品。

中国南方电网
CHINA SOUTHERN POWER GRID

95598 万家灯火 南网情深
24小时供电客户服务热线 | https://95598.gz.csg.cn/

温馨提示：一周停电早通知

为了提高电网供电质量，贵阳市2024年9月9日—9月15日将对以下线路进行计划检修停电，请广大客户做好停电准备，对此给您造成的不便，我们表示深深的歉意。

区域	停电日期及停电时间(小时)	停电线路	停电影响的主要路段及客户
两城区域	9月13日 8:00—20:00	10千伏滨流线670#环网柜6706开关至10千伏滨流线672#环网柜6721开关至10千伏滨客线009刀闸	中山南路部分区域：银丰房开变、市建行1号变等
	9月14日 8:00—20:00	10千伏观治线14#杆分支后段	观水路部分区域：贵阳聚合快充新能源科技有限公司充电桩等
	9月13日 8:30—20:00	10千伏中医I回线01#环网柜002开关	沙河街部分区域：贵阳医学院附院，贵阳市联源物业管理有限公司
修文区域	9月10日 09:30—22:00	10千伏盐黄线黄金村3号公变(麻窝)0R1令克后段线路	六桶镇黄金村部分用户
	9月13日 9:00—22:00	10千伏盐黄线黄金村2号公变(白果树)0R1令克后段线路	六桶镇黄金村部分用户
	9月12日 9:00—22:00	10千伏广盆线大紫支线01刀闸后段线路	六广镇新中村部分用户
	9月13日 9:00—22:00	10千伏广德线青龙村2号公变(贾家田)0R1令克后段线路	六广镇青龙村部分用户
	9月14日 8:00—22:00	10千伏盐高线天桥村1号公变(天桥)0R1令克后段线路	大石乡天桥村部分用户
	9月9日 09:30—22:00	10千伏酒丁线89号杆耐张杆后段线路	六广镇中山村部分用户
	9月11日 9:00—22:00	10千伏酒管线管街支线01刀闸后段线路	青山村部分用户
	9月12日 9:00—22:00	10千伏酒中线#111杆T接中阳支线01刀闸后段线路	阳桥村部分用户

南方电网贵州贵阳供电局