

清湿热、除病根， 拒绝阴道炎的纠缠

◎济南嘉乐生殖医院 申凤丽

在中医看来，阴道炎反复老不好，大多和“湿热”脱不了干系。湿热就像体内积的“脏水”，一个劲儿往下焦（腹部以下部位）钻，打乱阴道环境平衡，病菌自然趁机捣乱。想彻底摆脱这麻烦，关键得“清湿热、防反复”。下面就给大家讲讲中医怎么应对，帮你从根上调理，远离反复困扰。

罪魁祸首是“湿热”

湿热的来源：湿热的产生和生活习惯关系很大。比如长期吃辛辣、油腻、甜腻的食物，会让脾胃功能变弱，没法正常消化食物，进而产生“湿浊”；再加上熬夜、情绪烦躁等，体内容易生“火气”，湿和热一结合，就形成了难缠的湿热。另外，久坐不动、不注意私处卫生，会让下焦环境又潮又热，给湿热提供了“生长土壤”。

湿热的表现：被湿热缠上的女性，除了阴道瘙痒、分泌物增多（颜色偏黄、质地黏稠，可能有异味），还可能出现小便发黄、大便黏腻不爽、口苦口干、脸上爱长痘等症状。这些都是湿热在体内“捣乱”的信号。

根源没解决：很多人治阴道炎时，只想着消除表面症状，却没解决湿热这个根源。比如用了抗菌药后，症状暂时缓解，但体内湿热没清干净，一旦遇到诱因（比如吃错东西、熬夜），湿热再次“抬头”，阴道炎就会复发。

中医4招帮你清湿热

喝对茶饮：平时可以喝些清热

利湿的茶饮，帮着缓解湿热。比如用薏米、赤小豆、茯苓各10克煮水，代替日常喝水。薏米能健脾祛湿，赤小豆可清热利湿，茯苓能健脾宁心，三者搭配，温和不刺激，适合长期喝。注意：薏米性偏凉，脾胃虚寒的人可以加2~3片生姜调和。

按按穴位：通过按摩特定穴位，能促进湿热排出。推荐两个常用穴位。三阴交在内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。这是妇科要穴，能健脾利湿、调补肝肾。每天用拇指按揉3~5分钟，有酸胀感就行；阴陵泉在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。它是祛湿的关键穴位，按揉能清利湿热、通经活络，每次按揉3分钟左右即可。

中药外洗：如果有阴道瘙痒、分泌物多的情况，可配合中药外洗缓解症状。取苦参、黄柏、蛇床子各15克，加水煮沸后放温，晾到合适温度后清洗外阴（注意别冲洗阴道内部）。苦参能清热燥湿、杀虫止痒，黄柏可清热泻火、燥湿解毒，蛇床子能燥湿祛风、杀虫止痒，三者搭配外洗，能有效改善局

部湿热环境。

辨证吃药：如果湿热症状比较严重，建议在中医师指导下服用中药调理。比如湿热明显的，可选用龙胆泻肝丸（需遵医嘱，不能长期吃）；如果是脾虚湿盛（还伴有乏力、食欲不振），可选用参苓白术散，通过健脾来减少湿邪产生。内服药物能从根本上调理体质，减少湿热反复。

做好日常防护，不给湿热“可乘之机”

饮食要“清爽”：少吃辛辣、油炸、甜腻食物（比如火锅、炸鸡、蛋糕），这些会加重体内湿热。多吃清淡利湿的食物，像冬瓜、绿豆、芹菜、苦瓜等，帮着清热祛湿。同时，多喝水，促进代谢，让湿热随尿液排出。

生活要“透气”：保持私处干燥透气很关键。选棉质、宽松的内裤，别穿紧身化纤内裤；每天换内裤，洗完后放在阳光下暴晒，利用紫外线杀菌；久坐后及时起身活动，避免下焦又闷又热又潮湿。

情绪要“稳定”：中医认为“怒伤肝”，情绪暴躁、压力容易导致肝气郁结，进而生“火”，加重湿热。平时要学会调节情绪，通过听音乐、散步、冥想等方式放松心情，保持心态平和，不给湿热“添柴加火”。

阴道炎反复虽然难缠，但只要抓住“湿热”这个核心，通过中医调理加上日常防护，就能从根上改善体质，让身体摆脱湿热困扰。记住，调理需要耐心，不能急于求成。坚持用对方法，才能彻底告别阴道炎反复，找回清爽舒适的状态。如果症状严重或一直不缓解，一定要及时就医，在专业医生指导下规范治疗。☺