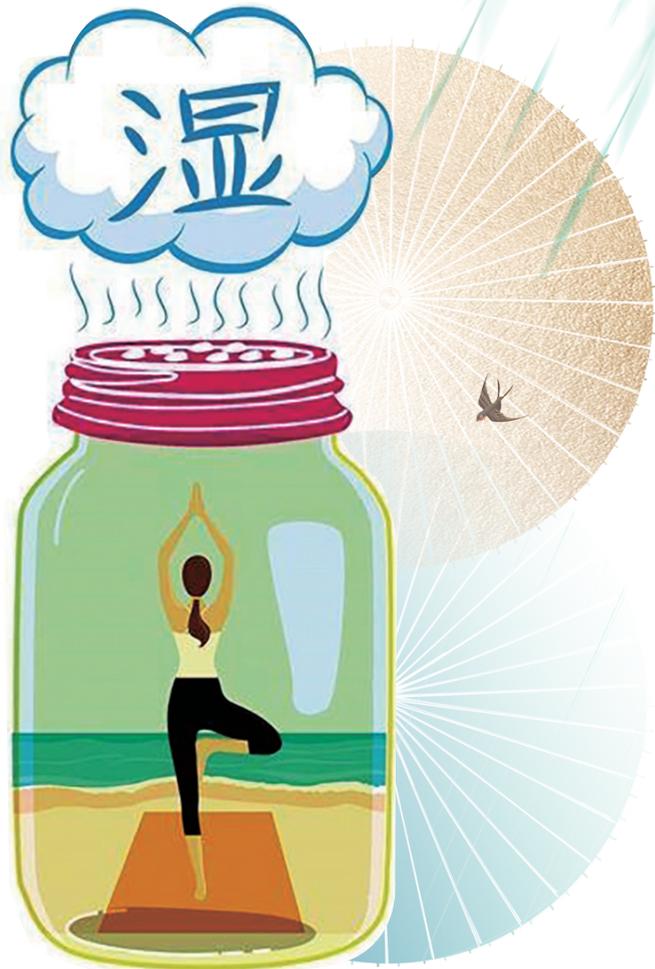


夏天易被湿气缠身 这些方法帮你轻松祛湿

记者 刘威

“身体特别乏，到哪都想躺着”“身体沉重、四肢无力，懒得活动”……最近一段时间，银川的天气越来越热，很多人都觉得自己也越来越懒、越来越乏了。出现这些症状，除了天热之外，恐怕就是体内湿气过重所致。

一般来说，轻微的湿气对人体没有太大的影响，但如果体内湿气严重，湿邪不去，各种问题就会找上你。因此，整个夏季，祛湿是一个重要的养生主题。那么，如何做才能避免湿气侵袭？如果不慎被湿邪缠身，又有哪些方法可以帮助身体除湿呢？记者采访了银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶。



资料图片

4 也可试试这样除湿气

夏天对抗湿邪，也可以试试以下几种方法。

吴晓晶医生介绍：“中医拔罐能有效去除寒湿之气，一般建议在三伏天进行拔罐祛湿，效果更好。另外，自我保健可以用艾灸调理，祛湿力度更大。可以选择以健脾祛湿为主的穴位，如：中脘、足三里、阴陵泉、曲池、大椎、合谷、内庭、脾俞、肾俞、承山、神阙、关元、中极等。”

夏天适当泡脚，也可以有效祛除身体中的寒气湿气。但泡脚也有不少学问，不是越烫越好，水温在40℃~45℃为宜，时间在15分钟到20分钟即可。

夏天很多人怕出汗，不爱运动，恨不得天天待在空调房里。但越是不爱运动，体内淤积的湿气就越多，久而久之，必然就会导致湿气攻入脾脏，引发一系列的病症。夏天适当运动可以促进身体器官运作，加速湿气排出体外。跑步、健步走、瑜伽、太极等运动，有助活化气血循环，加快水分代谢。但要注意的是，运动出汗后，一定不要马上吹空调、吹风扇，也不要马上去冲凉，因为这样做最容易使内湿外湿齐发，更伤身体。

小贴士

祛湿食疗方

● 薏米赤小豆汤

薏米30克~50克、赤小豆30克~50克。将薏米、赤小豆用清水洗净，放进汤煲内，煲一个小时。可健脾利湿，尤适宜湿久化热、口苦、舌苔黄腻者。

● 陈皮荷叶茶

干荷叶10克、干山楂20克、薏米10克、陈皮10克，用开水冲泡或稍加煎煮均可，饮用时可添加少许冰糖。此茶可理脾调胃、健脾利湿。

● 薏仁茶

炒薏仁10克、鲜荷叶5克、山楂5克，加200毫升水略微煎煮后即可饮用，具有健脾利湿、涩肠止泻的功效。

1 夏天懒得动 竟是湿邪作怪

最近，35岁的林女士早上睡醒后总觉得很累，上班还会打瞌睡。“感觉身上有东西包裹着，懒得动弹。刷牙时，还发现舌头边缘有锯齿状的压痕，白白的舌苔铺满了整个舌头。”看了中医后，中医师告诉她，这些其实都是湿气重的表现。

体内湿气重，人会有多难受？中医讲“湿重如裹”，意思是身体湿气重，会感觉像被一件半干半湿的衣服包裹着一样别扭。夏季正是最容易被湿气缠身的时候。

吴晓晶介绍，湿气重的典型表现是舌苔厚腻、大便溏泄或黏滞不爽、食欲减退、脘腹胀满、身体困倦、口黏不渴、倦怠活动、关节沉重等，“湿气重者往往还表现为虚胖，感到四肢困倦、无精打采，脸上还总爱出油、长痘、起疹子。”

2 湿气因何缠身？

那么，我们体内的湿气从何而来？

“一个人体内的湿气是长期内外因素共同作用形成的。有两种可能：一是外湿，即气候潮湿或环境潮湿所致。二是内湿，人体如果脾胃运化功能不好，就容易产生湿气。夏天的一些生活习惯也容易让湿邪趁虚而入。”吴晓晶进一步分析，夏天，冰啤酒、冷饮、冰镇西瓜是很多人解暑的“三件套”。凉爽过后，却容易导致湿气积聚在体内。这些过于寒凉的食物大量进入消化道后，我们的脾胃首当其冲会受到伤害。脾为

人体运输、转化水液的脏器，突然受到寒冷刺激后会伤害脾之阳气，影响其正常运化水液的功能，导致水液在体内停聚。长此以往则易形成痰湿，痰湿壅阻中焦进而影响食物的正常消化和吸收，引发食欲不振、大便稀溏、困倦乏力等症状。

此外，衣不保暖伤阳气也易引起湿气入侵。比如在炎炎夏日从室外直接进到空调房，冷气会侵袭因高温而毛孔大开的皮肤，进而对肺脏功能产生影响。还有人贪凉，夏天喜欢睡在地板上，地面的潮气也易被人体吸收。

3 祛湿也要分体质

夏季要除湿气，首先要考虑化湿，祛除体内多余的湿气。中医常用一些芳香化湿作用药物，达到祛湿的作用。

吴晓晶医生同时提醒，中医讲究辨证论治，要除湿气，首先得辨证分型。湿气重也分不同类型，与个人的

体质相关。受外部暑湿的环境影响，夏天最常见的就是“湿热”。体质虚寒者可能出现“寒湿”，而典型的痰湿体质者会出现“痰湿”。因此，祛湿的方法也应该根据体质不同也有所不同，切勿盲目祛湿。