## 中医教你 如何赶跑湿邪

记者 刘威



本版制图:蔡廷

盛夏时节,高温与潮 湿如影随形。中医认为, "风寒暑湿燥火"是导致 人体生病的六大邪气,其 中湿气尤为顽固。夏天 晨起头晕身重,困倦无 力,脸上油光发亮,大便 稀溏黏腻……这些都是 身体发出的湿气警报。 每年夏天, 祛湿都是大家 关注的养生重点。如果 能把体内的湿气赶走,人 就不易生病,精气神会好 很多。

本期,银川市第一人 民医院中医科主任王晓 丽带大家了解什么是湿 气、湿气重有何表现,以 及盛夏时节如何赶走体 内湿邪。

## 湿气缠身 常有这些症状

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 ●□黏不渴
- ●懒怠活动
- ●关节沉重



不良习惯易引来湿气

中医把"湿"分为两 种:内湿和外湿。夏天雨 水多,气温高,空气中到处 都是湿漉漉的水汽,这就 是外湿。而内湿和一些生 活习惯脱不了干系。

王晓丽具体分析,夏 天很多人怕出汗,懒得运 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 湿邪困脾,引发一系列的

冰啤酒、冷饮、冰镇西

瓜,这是很多人的消暑"好 搭档",但过于寒凉的食物 大量进入消化道后,脾胃 首先受到伤害,影响其正 常运化水液的功能,导致 水液在体内停聚,时间长 了就形成痰湿。

夏天,一些人喜欢睡 在地板上,大量的湿气入 侵会导致关节、四肢酸痛。

另外,夏夜常常闷热 难熬,很多人习惯晚睡。 但熬夜会消耗津液,影响 水液正常运行,长期如此, 痰湿就可能悄悄找上门。

是祛湿界的"黄金搭档", 将薏米和红豆提前浸泡3

小时,再煮成浓稠的粥,口

感软糯,既能当早餐又能

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

## 夏天祛湿,试试这些方法

食疗

用淮山、茯苓、薏米煲 汤,是夏季常用的健脾祛 湿汤方。夏天还可以多吃 豆类,如扁豆、赤小豆等, 均有祛湿作用。薏米红豆

祛湿。 - 运动

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、 太极等运动,有助活化气血 循环,加快水分代谢。但要

有人喜欢夏天拔火

罐, 拔完后感觉一身轻

湿齐发,更伤身体。 寒湿之气,一般建议在三 伏天进行拔罐祛湿,效果

松。中医拔罐能有效减少 更好。

艾灸通过对身体穴位 的温热刺激,不仅能除湿, 还有通经活络的功效。艾 灸时,选择以健脾祛湿为

- 艾灸 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、神 阙、关元等。

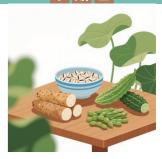
- 泡脚

夏天经常用温热水泡 脚,一方面能刺激经络,另一 方面有助于祛除暑湿,让人 精神振奋。夏天泡脚尤其话

合寒湿体质的人群,这类人 泡脚时可以适当加入艾叶、 花椒、生姜、桂枝等中药,有 助温阳散寒、温经止痛。

### 祛湿也要分体质

中医讲究辨证论治。湿 气重也分不同类型,与个人 的体质相关。夏天最常见的 就是湿热,体质虚寒者可能 出现寒湿,痰湿体质者会出 现痰湿。因此,祛湿的方法 也应该根据个人体质,切勿 盲目祛湿。



# 除湿食疗象的多

#### - 茯苓粥

做法:茯苓15克,粳米50 克。将茯苓磨成细粉,与粳米同 煮粥。趁热服食,每日1~2次。 功效:利水渗湿,健脾和胃。

#### ●冬瓜皮玉米须茶

做法:冬瓜皮50克、玉米须 30克、陈皮5克。将食材洗净,加 水煮15~20分钟,放凉后饮用,冷 藏口感更佳。

功效:冬瓜皮清热利水,玉米 须利尿消肿,陈皮理气祛湿。此 茶饮方适合暑湿重时缓解水肿、 小便短少。