

炎夏湿气缠身

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
- 口黏不渴
- 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,引发一系列的病症。

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。

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

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

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。

拔罐

有人喜欢夏天拔火罐,拔完后感觉一身轻松。中医拔罐能有效减少

寒湿之气,一般建议在三伏天进行拔罐祛湿,效果更好。

艾灸

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

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。夏天泡脚尤其适

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。

划重点

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。

小贴士



除湿食疗茶饮方

●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。