

入伏是「祛湿」最佳时间 中医教你三招判断是否湿气重

“加长版”伏天开启,高温和湿气双重夹击,连呼吸之间都带着湿答答的黏意。高湿度环境不仅会使空气含氧量低,让人胸闷气短、喘不上气,湿气还会悄悄钻入身体,引起种种不适。

传统医学认为:“千寒易除,一湿难去。”除了环境中的“湿”,生活中一些坏习惯也会招来湿气。中医专家为你一键“除湿”。

湿气入侵,“内外”夹击

“湿”是中医风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪中的一种,最为难缠。湿气从来不孤军奋战,总是与别的病邪一起“作案”:遇寒成寒湿,让人冷得透心彻骨;遇热为湿热,闷得透不过气、出不了汗;遇风化为风湿,成为难以摆脱的慢性病……

湿气分外湿和内湿:外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居住环境潮湿等外在的湿气侵袭人体所致。内湿则是由于脾胃虚弱、水湿停聚所致,通俗来说,如大量吃生冷食物等。要防止湿气侵袭,人体必须将外湿拒之体外,还需防止湿自内生。

湿气重的人,有3种表现

中医讲“湿重如裹”,身体湿气重,感觉被包裹着,像是穿着件半干的衣服一样别扭。湿气所到之处,会有不同的身体表现。

在体表,可以出现周身沉困、

四肢酸懒沉重等;进一步侵入关节,则关节酸痛、沉重、活动不利,痛处固定;侵犯头部,可出现头重如裹;停滞于胸腹部,表现为胸闷胃胀、小便短涩等;湿性往下走,可出现下肢水肿、腹泻等症状。

如何知道自己体内有没有湿气? 可从以下3方面辅助判断

1. 起床时的状态

早晨起床时候身体困重,感觉头有东西裹着,或觉得身上有东西包着,这种被包裹着的感觉就是身体对湿气的感受。

小腿发酸、发沉,也是体内有湿气的典型特征。

2. 大便

什么样的大便是正常的?“黄褐色,圆柱体;香蕉形,很通畅”。大便正常,一两张手纸就可擦干

净,但体内有湿的人,要4-5张才能擦净。

大便稀薄、黏腻、不成形,可能就是体内有湿气的表现。

3. 舌苔

健康的舌淡红而润泽,舌面有一层薄白的舌苔。

如果舌苔白厚,看起来滑而湿润,说明体内可能有寒湿;如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻,说明体内有湿热。

坏习惯让身体变“湿”

生活中的一些坏习惯,也会让湿气找上门。

1. 偏好肥甘厚味

肥甘厚味是指辛辣油腻、甜腻的精细食物,或者味道浓厚的食物。

中医认为,过食油腻食物会伤害脾胃,降低运化能力,从而影响对营养的正常吸收。

2. 常暴饮暴食

暴饮暴食会导致消化不良,进而使机体出现积食和便秘等症状,同时还会影响到体内毒素和湿气的排出。

所以,常暴饮暴食的人多是大腹便便,这种体型就是湿气重的外在表现。

3. 贪凉喜冷

从中医角度讲,贪吃冷饮虽然一时满足了口欲,对身体却可能有潜在伤害。

一是寒凉食物进入体内后会导致出现湿气,二是如果身体本来就有湿气,再吃寒凉食物可能会影响代谢,使湿气更难排出。

4. 常熬夜

中医认为,人卧则血归于肝,如果到了休息时间还不睡觉,肝脏会继续工作代谢,得不到休息。

这也是为何常熬夜的人会有头昏脑胀、眼睛干涩胀痛等表现,这些信号都说明体内可能已经肝胆湿热了。

5. 运动少

运动少的人,常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。越是不爱运动,体内淤积的湿气就会越多。

6. 酗酒

这是使体内生湿和加重湿气的关键因素,从中医上讲,酒可以助湿邪入侵。

对有“内湿”的人来说,除了改掉上述这些坏习惯,平时还可以在饮食上多注意。

四季皆宜的健脾利湿食物有:山药、薏米、白扁豆、红小豆、莲子等。湿热季节可以多吃豆类(尤其是绿豆),冬瓜、荷叶也是清热除湿的佳品。

此外,煲汤时可以加入适量健脾利湿的中药,如党参、黄芪、茯苓、白术等。

从头到脚的祛湿方

眼下已入伏,各大中医院推出的中医特色疗法“冬病夏治”,其实治的就是“湿”。

夏季虽然“湿”,但人体气血及阳气相对较为旺盛,可借身体内的“旺火”赶走湿邪,因此夏季也是中医眼里祛湿的最佳时间。

◎头

洗澡洗头后要充分擦干身体,吹干头发,头发还湿着

时不要直接入睡。

◎口

别为了贪凉一次性吃太多生冷食物,减少暴饮暴食的机会,远离太过油腻的食物。

少喝或不喝酒,尽量不要酗酒或一次喝得酩酊大醉。

◎躯体

坚持运动可有效加快血液循环和新陈代谢,促进湿气排出。

建议大家平时动起来,推荐跑步、健走、游泳等有氧运动,适当排汗可加速机体“排湿”。

◎臀

久坐也是运动少的“隐形”表现,长期坐着不动,机体代谢就会变慢,运化能力随之受到影响,容易招来湿气,因此要改掉久坐的习惯。劳动、休息时要尽量避开水湿之处,尤其是老年人,

在外走累了,也尽量别坐潮湿的木椅木凳等。

◎脚

下雨天减少外出,不慎淋雨及时更换衣物,鞋子湿了就不要连续两天穿同一双,同时要将湿的鞋子充分晾晒。

此外,还要注意保持房间干燥;如果外界湿气也很重,可打开风扇、空调等保持空气流通。