

加长版伏天 蒸桑拿模式 会助长湿气吗？

是时候给身体做次“除湿”了

闰中伏带来了“加长版伏天”，桑拿天也容易导致身体内酝生湿气，中医早有“不久处湿地”的说法。

今天，中医医生就带大家见识一下什么是湿气、湿气有何表现、湿气容易导致什么疾病以及湿气重的人如何养生。

本版图片来自网络



你真的了解什么是湿气吗？

人们经常念叨“我湿气重”，甚至成了口头禅，可是你真的了解什么是湿气吗？

在中医理论里，湿气指外来的湿邪侵袭人体，比如淋了雨、下了水，导致水湿滞留体内；或

者脏腑功能失调了，不能形成正常代谢水液而水湿泛滥。外在环境所导致的湿气被称为外湿，人体自己发展来的湿气被称为内湿。

湿气就像一个不期而遇的恶客，没打招呼就闯进你的身体，

等到你发现它的时候，往往病时已久，病变较深，病位较广，而且它还呼朋唤友，兼夹寒、热、风、气郁、食积等病邪一起搞破坏，怎么撵也撵不走，想要将它清除着实需要费一番功夫。

夏季必备

热伤风的调养处方

夏天是热伤风也就是热感冒的多发季，常伴有低烧头痛，咽喉疼痛，流鼻涕。热感冒不是流行性的感冒，不具有传染性，因此不要怀疑是别人传染的，多半是你自己不太注意身体而造成的。下面，北京120急救中心的医生就来分享几个应对热伤风的策略。

卧床休息 得了热伤风会感觉头昏脑涨，注意力不集中，工作和学习效率低下，且很容易疲劳，如果你继续拼命工作，热伤风会一直困扰着你，所以你最好的选择就是好好休息，即便不能卧床休息也可以适量地减少工作量。

食物清淡一些 热伤风以后，抵抗力低下，体内会有很多废物（包括被吞噬的病毒）需要被排除出去，血液黏稠度提高，如果你的食物比较油腻，这会降低身体排除毒素的效率。

所以感冒期间食物要以蔬菜为主，尽量避免暴食暴饮。另外降低血液黏稠度的方法是多喝水，所以一般感冒以后，医生第一个告诉你的建议是多喝水。

少出汗 尽量减少自己的劳动量，减少自己的出汗量，因为感冒期间身体虚弱，难以应对体温的高低变化。

有些人喜欢盖着被子出汗，他们认为这样有助于治疗感冒。这有一定的道理，但是也要看感冒的种类。120北京急救中心的医生提醒，出汗可以让体表温度降低，起到治疗发烧的作用，但是对感冒的治疗却是负面作用，它会消耗掉体内的水分和能量。

自助药物 一般感冒，大部分人都是自己买些感冒药，比如藿香正气，如果吃药三天病情没有改善甚至加重，建议去医院就诊。

来源：北京青年报

如何判断自己湿气重？

湿气不光搞乱你的厨房，弄脏你的客厅，甚至还在你卧室乱窜，人体表里、上下及各个脏腑全都被他“光顾”过，所以湿病的临床表现非常多。湿气主要分为痰湿和湿热，它们都有哪些表现呢？

痰湿体质的人，常表现为大腹便便、容易犯困、身体沉重、额部油脂多、眼睑浮肿、口黏痰多，其舌体胖大、舌苔白腻；湿热体质的人，常表现为心情烦躁、身体沉重、食欲差、口中苦涩、容易发热，

即便出汗也难以缓解，其身体皮肤泛黄、眼睛红炽，皮肤容易出现湿疹、疔疮，如膀胱湿热的话，还会伴有尿频、尿急、尿少等症状。以上症状不需全部具备，出现二到三种就该引起注意了。

湿气就爱盯着胖人吗？

知道什么是湿气，自己有没有湿气，我们还应了解湿气怎么来的，凭什么湿气偏偏找上了自己呢？知己知彼，方能百战不殆。

湿气重和地域有关。南方水道纵横，雨水充沛，南方人更易感受外湿；北方干燥，刚劲多风，湿邪不甚。虽然如此，北方朋友不要因此忽视湿气，因为湿气可能换个方式侵袭人体。此外，夏季天气炎热，经常暴雨，湿热地气上蒸，仿佛蒸桑

拿，湿气喜欢这样的环境。

湿气重和饮食有关。如果长期暴饮暴食，或者减肥不吃，都会导致脾的运化水湿功能失常，水液不能正常排出体外，就变成废水，成为湿气。如果爱吃辛辣油腻、爱喝酒，湿气会赖着你，往往演变成湿热；如果偏好冷饮，损害到了脾阳，那就是寒湿找上门了。

湿气重和过度安逸、胡思乱想有关。长期不运动，回家就葛优瘫

的人，气血运行不畅通，脾失了健运；心里爱藏事，老爱东想西想，也会消耗脾阳，长此以往，湿气就在体内越积越多。此外，木（肝）克土（脾），情绪问题也会耗伤脾胃，导致湿气内生，因此，管理好情绪，及时疏解，也是祛湿的一副良药。

有人说胖人才有湿气，但是临床观察我们发现，一些体型比较瘦的人也同样存在湿气，湿气并不是胖人的“专利”。

如何才能赶走体内的湿气？

内外邪气容易导致湿气，湿气容易侵袭各个脏器、皮肤等导致各种疾病的发生、发展，那么湿气该如何养生保健呢？所谓病要防，防要养。做好日常养生保健，就能很好地预防湿气，减轻湿病的症状。

痰湿体质的人，夏季应少食冷饮，少吹空调，以免进一步损伤阳气；冬日多晒太阳或进行日光浴；阴雨天气尽量避免外出。

湿热体质的人，夏季要避暑热，多吃薏苡仁、丝瓜、赤小豆等清

热利湿的食物，少吃油腻厚味；尽量避免长期居住在炎热潮湿的地方。

尽量避免熬夜，以防加重痰湿；多进行户外锻炼，比如长跑、登山、球类等运动量大的活动，多出汗可以发散湿邪。

湿气缠身看哪个科室？

如果湿气症状严重，建议来医院就诊，用中药调理身体，祛除湿气：

如胃脘胀闷，恶心呕吐，纳呆神疲，头困身重，肢体酸楚，大便溏

泄，建议挂内科门诊；

如面部油腻发光，爱生痤疮，建议挂皮肤科门诊；

如女性白带色黄，气味腥秽，或带多黏腻；月经量少，色

淡质地黏稠，建议挂妇科门诊；

如男性形体肥胖，阴囊潮湿，性功能障碍，建议挂男科门诊；

如风湿痹阻，关节疼痛，建议挂针灸科门诊。来源：北京青年报