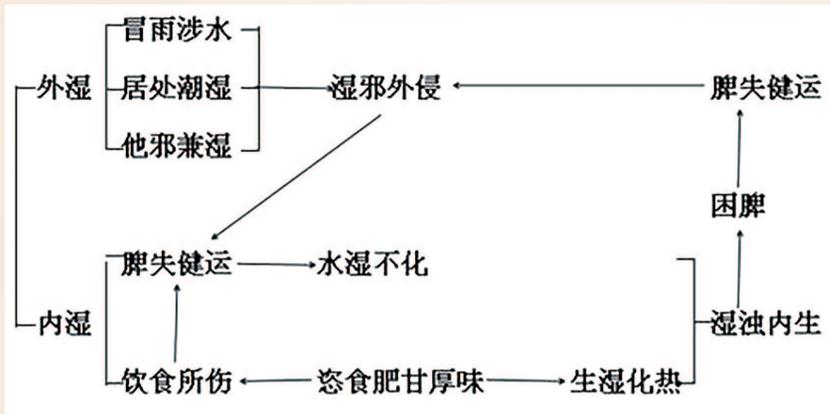


湿邪与人体健康

湿邪极难祛除。有句古话：千寒易除，一湿难去。湿气乃万病之源，湿气对人体的伤害缓慢而隐蔽。

湿与寒在一起叫寒湿，与热在一起叫湿热，与风在一起叫风湿，与暑在一起就是暑湿。湿邪不去，病情迁延难愈，吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒，隔山打牛。



湿邪有内外之分

外湿：空气中雾露雨湿过盛；居处潮湿；涉水冒雨；衣湿裹身；长期水中作业等等，在正气虚弱情况下，侵犯人体造成疾病。

内生之湿：饮食不洁；过食生冷寒凉；肥甘厚味；饥饱失常；劳倦太过等等，耗损脾胃，受纳运化功能失调、水谷不化精微而转生湿邪，阻滞气机所致。

湿邪致病的特性

湿为阴邪，易阻遏气机，损伤阳气

湿邪易伤脾胃。“脾为湿土之脏，胃为水谷之海”。人体脾胃同居中焦，司职运化。而湿邪外侵，易伤脾胃，脾失运化，内湿积聚，发为泄泻、水肿、尿少等症状。

湿邪流连气分阶段，往往有头胀昏重，面色萎黄等清阳被阻症状。湿邪侵人最易留滞于脏腑经络，阻遏气机，使脏腑气机升降失常，经络阻滞不畅。如：湿阻胸膈，气机不畅则胸膈满闷；湿阻中焦，脾胃气机升降失常，纳运失司，则脘痞腹胀，食欲减退；湿停下焦，肾与膀胱气机不利，则小腹胀满、小便淋涩不畅。

湿性粘滞

湿邪致病，其黏腻停滞的特性主要表现在两个方面：

1、症状的黏滞性

如排泄物和分泌物多滞涩不畅，痢疾的大便排泄不爽，淋证的小便滞涩不畅，以及口黏、口甘和舌苔厚滑黏腻等，皆为湿邪为病的常见症状。

2、病程的缠绵性

因湿性黏滞，易阻气机，气不行则湿不化，其体胶着难解，故起病缓慢，病

程较长，反复发作，或缠绵难愈。

如湿温、湿疹、湿痹等，皆因其湿而不易速愈，或反复发作。且无形之寒热易依附有形之湿邪，或湿热交蒸，或寒湿凝滞等，每致疾病经久不愈。

湿性趋下，易袭阴位

《素问·太阴阳明病篇》云：“伤于湿者，下先受之”“身半已下者，湿中之也”。可见湿邪为病，易伤及人体下部脏腑及组织器官，如：下肢水肿、腹水、妇科病、足部湿疹等。

易变性

随时而变。湿虽为长夏之气，但不独主一时一方，故四季皆有。“随四时而变易也。湿在冬为寒湿，在春为风湿，在夏为热湿，在秋为燥湿。”

隐匿性

湿病常在不知不觉中生成。

《张氏医通》云：“湿气熏袭，人多不觉”。

《杂病源流犀烛》云：“其熏袭乎人，多有不自觉，非若风寒暑热之暴伤人便觉也。”

清·沈金鳌《杂病源流犀烛·湿病源流》亦云：“湿病之因，内外不同如此，然不论内外，其熏袭乎人，多有不自觉。”

湿邪致病，徐而不骤，潜伏于内，积久乃发。始则若隐若现，似是而非。熏染于冥冥之中，象难察，证难辨，故最易被贻误。因此，临床上有些湿病患者，医生往往难以问出其准确的发病时间。

临床许多疾病均与湿邪有着密切联系。如：类风湿关节炎、风湿性心脏病、风湿性心脏病、湿疹、泌尿系感染、肠道疾病、妇科疾病等等。

湿气自我诊断

很多人都知道，危害健康的头号杀手就是湿气！老百姓常说的湿气就是指湿邪。脾虚湿气重，会对一个人容貌、健康、精神状态产生巨大的影响。

那么怎样来准确判断出自己脾虚湿气重呢？脾虚湿气重的人身体会出现三个最显著的信号：

1、每天晨起时感觉疲劳、头发昏、打不起精神、浑身不清爽、懒得动；

2、大便粘经常不成形；

3、舌苔粘腻，或着油腻、厚腻、滑腻、白腻、黄腻。“有一份腻苔便有一份湿邪”。湿邪致病，舌苔多腻。

祛除湿气食疗方



★薏米红豆粥

食材：薏米、红豆各抓一把。

做法：洗干净后放在锅里加水熬成粥即可。

功效：祛湿健脾。

★扁豆茯苓饮

食材：扁豆 20 克，茯苓 20 克，炒薏苡仁 20 克。

水煎煮，早晚各服 1 次。

功效：益气健脾，利湿止泻。适用于气虚体弱，脾胃不足，食欲不振，大便稀薄等。

★黄瓜祛湿汤

食材：老黄瓜（去瓤）、陈皮、老鸭肾（切片）、粳米煮汤。

功效：去烦热，去小便赤热。



★绿豆薏米汤

食材：绿豆 150 克，薏米 50 克，陈皮 1 个，冰糖少许。

做法：绿豆与薏米洗净后，加水煮至绿豆脱皮，熄火，闷约 1 个小时后，加入陈皮 1 个、冰糖少许，以大火煮开后，改小火煲煮至绿豆变沙，即可食用。

功效：清热解毒、除湿健脾。适用于夏季湿热引起的心烦热盛、胃胀胃痛、呕吐腹泻、头身重痛、疲乏困倦等症。

另外，生姜、大葱、大蒜、茴香、香菜等食材性辛温、芳香化湿，不仅是常用的调味料，还有着祛湿健脾助运的作用。感觉身体湿气重，平日可适量添加



★五豆汤

食材：红小豆 10 克，绿小豆 10 克，黑豆 10 克，黄豆 10 克，白扁豆 10 克，生甘草 3 克。

先把豆子浸泡 10 小时后，放入甘草一起煮汤。煮好后，甘草弃掉不要。

功效：补肾健脾，清热利水，适用于冷热交替环境的人。



★健脾祛湿汤

食材：淮山（干品）、土茯苓、薏米。

做法：洗净一同放进砂煲中，加适量清水煲开。然后转小火煲 1 小时即可饮用。

功效：适宜脾胃功能差者饮用。



★消脂祛湿汤

食材：荷叶、生山楂和生薏米各 10 克，桔皮 5 克。

做法：研成细末，水泡 15 分钟代茶频饮。

功效：消脂祛湿，理气促消化。

上述调味品。淋雨之后，不妨切几片的生姜片与适量的清水一起熬煮成热姜汤，趁热饮用，全身发汗，将体内的湿气逼散出来。

运动出汗是去湿良方

每天坚持适量的运动，可以纾解压力、活络身体器官运作，加速湿气排出体外。

每天坚持 30 分钟左右的运动时

间即可达到良好的保健作用，跑步、快步走、散步、游泳、打球、太极拳等等，都有助于活化气血循环，增强体内水分代谢，促进湿气排出，提高身体抵抗力。

艾灸相应穴位

经常艾灸相应的穴位，也能祛除体内湿邪，还能起到预防各种疾病的作用。

1、中脘穴（位于腹部正中线，脐上 4 寸处）能有效缓解胃部疾病的各种症状；

2、丰隆穴（位于小腿前外侧，外踝尖上 8 寸胫骨前缘外二横指处）是祛湿较好的穴位；

3、解溪穴（在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处）是全身祛痰湿的穴位，对解除下肢的水肿效果较好；

4、足三里穴（外膝下 3 寸，胫骨外侧一横指处）为健脾常用穴；



5、阴陵泉（胫骨内侧腓下方凹陷处）为脾经穴位，主治腹胀、泄泻、水肿、黄疸、小便不利或失禁、膝痛。

（龙华医院 邢练军）