



欢迎关注
“和美五里”抖音号



欢迎关注
“五里”微信平台

热线：63035050-8117

投稿邮箱：wlqsb@126.com

http://wljd.luwan.sh.cn或http://epaper.linker365.com

“长夏防湿”很重要 养生攻略早知道

炎炎夏季，闷热难耐，汗出不畅，食欲不振，神疲乏力，相信不少人在夏季都有类似症状，这会不会是“湿”在作怪？饮食调理有用吗？夏季为何要祛湿养生？

夏季因环境温度高，湿度大，易感湿邪，若再由饮食不节损伤脾胃可出现湿阻。中医学认为天人相应，大自然将丰富的四季变化赋予人类，同样在养生方面也应遵循自然规律。

我国幅员辽阔，随着夏季到来，除了骄阳似火之外，在许多地方还有连绵的阴雨。夏季，特别是长夏期间，祛湿是重要的养生内容。这个季节具有高温、多雨、潮湿的特点，空气中湿度最大，所以说“湿”是长夏的主气，因此《理虚元鉴》特别指出“长夏防湿”。

闷热潮湿，阴雨连绵，或久居卑湿之地，或涉水作业，或汗出沾衣，更容易感受湿邪变生疾病。若因夏季饮食不注意，过度进食生冷或误食发霉变质的食物损伤脾胃会导致湿邪内生。

在中医学理论中，脾脏有运化水谷精微和水液的功能，并且协助管理气血的生成和统摄，然而脾脏却最容易被“湿”困住。最早在《黄帝内经》中就提出，脾喜燥而恶湿。打一个比方来说，脾脏好似一个机器枢纽位于人体中部，如果潮湿生锈，便不能正常工作了。

湿盛症状表现

湿阻最常见全身乏力、肢体困重、胸闷腹胀、口淡、胃口不佳、腹泻便溏、小便不利、水肿、舌苔厚腻等表现。由于五脏六腑密切相关，牵一发而动全身，因此脾脏被湿所困还可以引起体内各大系统的病变，临床表现因人而异。

舌苔厚腻

正常舌苔应该是薄白的，当舌苔颗粒细腻致密，揩之不去，刮之不脱，舌面上有一层油腻状黏液的苔质时，为腻苔；苔质较厚，望之不能见底，为厚苔。晨起漱口对镜看一下舌苔或许会让您看到身体是否有异常。

全身乏力

湿阻的乏力带有“困重”的特点，就好像被湿毛巾裹住沉重而无力的感觉。中医还有“因于湿，首如裹”之说，意指头部胀满沉重，如有物裹住亦为湿阻的表现之一。

纳呆便溏

这指的是容易胸口闷，胃口不好，稍微吃一点就觉得饱胀。湿邪还有“浊”的特点，除了大便稀薄不成形或黏腻不爽之



外，其分泌物和排泄物具有秽浊不清的特点。比如小便浑浊不清、妇女白带增多、湿疹等。

口苦口腻

有人到了夏季就感到口中腻腻的，带点苦味，即使美味佳肴着食之也索然无味，不妨注意自己是不是有“湿”。

身体酸重

关节疼痛，甚至屈伸不利，难以转侧，尤在夏季或阴雨天。

日常防湿举措

中医说“千寒易去，一湿难除”。这是因为“湿性缠绵”是其一大特点，即湿邪致病病程较长，缠绵难愈，反复发作，这是由湿邪的性质决定的。湿邪性黏滞，它容易与体内寒、热等其他病因互相结合，变生多种疾病，或结为湿热，或聚为寒湿。由此可知，祛湿可谓“漫漫之路”。

少开空调

现在大家生活条件越来越好，许多人到了夏天离不开空调，喜欢把温度调得非常低，然而相对于正常的四季循环来说，过低温度的空调环境是违背时令节气的。可适当调高空调温度，以26℃为宜。

少食生冷

进食过于生冷的食物容易使湿邪停滞。中医认为湿性属水，水属于阴，因此湿为阴邪，耗伤人体阳气，尤其是脾阳。本来长夏季节湿邪容易侵袭人体，过食生冷再给“湿”加一把助推的力量同它一起损伤体内的阳气，更加重了承担运化水湿功能的

重要脏腑——脾的负担，从而更容易导致人体内部代谢的不平衡，招致湿留体内而致病。因此“防湿”必须从日常饮食做起。

补充阳气

养生者必顺应天时，《内经》中说：“春夏养阳”。可能有些人要问了，夏天已经那么热了，还需要补充阳气吗？其实，这句话的意思指的是，春夏时节，万物生机勃勃发生长茂盛，是阳气充旺生发的表现；夜晚渐短、阳气渐长而阴气渐消，相应万物进入生长阶段。养生也应顺时顺应阳气的生发宣泄，“动则生阳”，夏天也要坚持运动。艾灸、日光浴都是夏天为身体补充阳气的好办法。

健脾祛湿食物

夏季是阳气旺盛生长的季节，饮食摄养宜清淡，忌油腻，多食营养丰富的蔬菜、瓜果之品。同时注意“夏不欲凉”，不能过食生冷以防耗伐生发之阳，从而做了“湿”的帮手。

在平常的食物中，有不少具有一定的健脾利湿作用。

山药

山药味甘，性平，归脾、肺、肾经。有益气养阴，补脾肺肾，固精止带的功效。可以用于脾胃虚弱，能够补脾肺肾三脏。脾虚食少，体倦便溏及妇女带下，儿童消化不良、腹泻等皆可运用。

白扁豆

白扁豆味甘，性微温。归脾、胃经。有健脾、化湿、消暑的功效。可以用于脾虚湿盛，运化失常而导致的食少便溏，白带

增多等。

大枣

大枣味甘、性温。归脾、胃经。有补中益气，养血安神，缓和药性的功效。可以用于脾虚食少便溏，倦怠乏力。

薏苡仁

薏苡仁俗称作米仁，味甘，性淡、微寒，归脾、胃、肺经。有利水渗湿，健脾，除痹，清热排脓的功效。可以用于小便不利、水肿、脾虚泄泻等。

冬瓜皮

冬瓜皮味甘，性微寒，归肺、小肠经，利水消肿，可以用于水肿、小便不利等日常代茶饮。

玉米须

玉米须味甘，性平，归膀胱、肝、胆经。有利水消肿，利湿退黄的功效。还可以疏利小便，达到排除壅积的水液和湿气的的作用。另外，它还具有一定的降血糖作用。夏季正值玉米上市之时，变废为宝将玉米须一起煎汤煮，代茶饮，十分适合糖尿病患者。

赤小豆

赤小豆味甘酸，性平，入心、脾、肾、小肠经。有利水除湿，通乳，解毒排脓的功效。

绿豆

绿豆味甘，性寒，归心、胃经，有清热、消暑、利水、解毒的功效。能够用于暑热烦渴、感冒发热、吐泻、水肿尿少。

需要注意的是，无论多么好的食物，均不宜一味偏颇地过量食用。如对糖尿病患者来说，大枣含糖量比较高，虽然有健脾养胃、调中补血之效，但是糖尿病患者也不适宜过多食用。另外，有些以“湿热”表现为主的人，如见心烦口渴、小便黄赤等，还是应该以清化湿热为主，红豆薏米并不一定合适。

还有绿豆、冬瓜皮等品，性味比较寒凉，属脾胃有寒的人就不适宜吃（脾胃有寒的人常表现为胃脘部冷痛，大便溏薄，喜爱喝热水并能缓解症状）。

虽然夏季容易出现“湿”重而影响健康，但每个人体质不同，并非每个人都会为“湿”所困。如果体内并无湿阻反而还属于津液亏虚的体质，却“跟风”大量食用利水渗湿的食物和药物，则会加重体内气血津液和阴阳的失衡，导致身体的不适。因此，合理饮食以及合理养生，不跟风不过度，才是正确的养生态度，符合“中道”。

(中国中医药报官方号)

