

湿气重会致癌得慢病? 3款粥方助祛夏季湿热

我们常听到“湿气重”这个概念,很多人却不知道湿气是怎么来的,以及该如何祛除。而入夏后,全国各地也迎来了高温天气,不少人开始出现吃饭不香、消化不良的情况。中医认为,夏季湿气重,容易使人困脾胃,出现食欲不振。如何祛湿?今天小编就来与你说说。

关注身体出现的六大“湿气”信号

当身体有湿气时,一般会有以下表现:

1. 睡不醒,每天睡再多,还是觉得很困,睡觉流口水;头昏、打不起精神,身体特别疲乏,懒得动;小腿发酸、发沉。
2. 起床之后如厕,大便溏稀不成型,或者隔三五便秘;大便粘滞,总有排不净的感觉,每次上完厕所,大便粘在马桶上,冲不干净。
3. 起床之后,嘴里气味重、发黏。
4. 舌头可以敏感地反映出身体状况,如果舌体胖大,舌头边缘有锯齿,症状严重的,叫“裙边舌”。如果舌苔白厚,看起来滑而湿润,则说明体内有寒湿,如果舌苔粗糙或很厚、

发黄发腻,则说明体内有湿热;

5. 早上脸上出油多,尤其是额头处、口鼻周围出油明显,面部油亮、头发也爱出油,眼袋下垂,黑眼圈严重。

6. 体态虚胖,饮食和作息和原来一样,但体重却明显增加。

以上这些信号或者症状,如果出现了1-2种,要引起注意了,这说明体内有湿气。如果你去医院检查,也发现不了什么重大疾病,但会每天受到这些小毛病的折磨,这正好对应了湿邪的另一个特点——“湿性黏滞”,病程缠绵、病程长,反复发作。在生活中,我们用“十人九湿”来形容湿气侵袭人体的普遍性。主要和体质因素、饮食、生活环境、生活习惯、生活压力大等因素有关。

中医认为,湿气不除,后患无穷。湿气是各种病症的源头,高血压、心脏病、糖尿病、脂肪肝、癌症、中风、痛风等都和湿气有关系。

祛湿的方法有很多种,如健身运动、艾灸、拔罐刮痧、食疗、中药等,都属于外部疗法,治疗过后不能从根部祛湿,“湿重”是标,“脾气虚”是本。



不良习惯让湿气缠身

洗头后用毛巾捂着

中医认为“头为诸阳之会”,人体十二经脉中,手足三阳经均汇聚于头。如果洗完头用毛巾捂着,很容易感受湿邪。湿邪性黏腻,易伤阳气,会出现“因于湿,首如裹”的情况,因此,洗完头要尽量擦干或用吹风机吹干。

晚上9点后洗澡

洗澡本身并不会导致体湿,但总是在晚上9点后洗澡,湿邪就很容易入侵。养生要遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,一天之中也有春夏秋冬之分,晚9点至次日凌晨3点为冬,此时要把自己“藏”起来。晚9点又为亥时,是太阴之时,这个时候阳气伏于体内,体表缺少保护,是人体防御能力最弱的时候,此时洗澡,湿气容易进入体内,出现寒湿。

过食生冷

夏季很多人会进食生冷食物来解暑,但这种方法是非常不可取的,因为生冷寒凉之品会影响脾胃运化和气机升降功能,使水湿停滞胃肠,引起食欲不振、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

猛吹空调

夏天空调的使用,对身体非常不利,夏天汗出本是一个散湿的很重要途径,而空调营造的凉爽环境,会使身体毛孔自动闭合,汗排不出来,湿气也就散不出去,只能聚积体内。当然,空调也不是绝对不能开,而是要适当用,室内外温差不要过大,湿气较重时,最好开启除湿功能。

喝酒不节制

夏夜吃烧烤、喝啤酒,很多人认为这是一件舒爽惬意的事,但是酒助湿邪,容易引起体内湿气聚集,致脾胃功能失调。

久坐不动

《黄帝内经》中说“久坐伤肉”,其实伤的就是脾。脾主肌肉,主运化水湿,缺乏运动可引起脾气亏虚,水湿不化,聚湿生痰。因此,要想摆脱湿气缠身,还要动起来,可根据自己情况选择健步走、慢跑、太极拳、八段锦等。

三款粥方帮助祛湿气

赤小豆山楂薏仁粥

取赤小豆50克、薏仁50克、白扁豆20克、茯苓15克、生山楂20克、粳米100克;除粳米外,其他材料放入锅中浸泡30分钟;粳米洗净,倒入浸泡食材的锅中,加适量清水,大火煮沸10分钟后改小火煮20分钟即可,趁热食用。

方中,茯苓为利水消肿之要药,也可用于脾虚诸证,与薏仁配伍,有利水渗湿、健脾安神的作用;赤小豆能利湿消肿、清热退黄、解毒排脓。白扁豆性微温、味甘,归脾、胃经,有补脾化湿的功效。山楂具有消食化积的功效。这道药膳对于痰湿体质兼有心神不安、食欲差等症状有较好作用。需注意的是,脾胃虚弱、胃酸过多者禁食此方。

需注意的是,赤小豆与我们平时吃的红豆是有区别的。红豆的形状更接近于椭圆,而赤小豆是圆柱状,看上去十分细长;红豆看上去颜色亮,赤小豆虽然也是红褐色,但有些发暗;口感上,红豆十分软糯,赤小豆则有些硬,比较适合煮粥;在疗效上,赤小豆的功效比红豆强,所以中医多用赤小豆入药。

山药冬瓜粳米粥

取山药100克、冬瓜150克、粳米200克;冬瓜、山药去皮、洗净,切厚片,葱、姜洗净切末;锅内放油烧热,放入葱丝、姜末略爆,加入清水煮沸;放入山药、冬瓜,中火煮至熟透;粳米淘洗干净,倒入锅中,小火慢煮30分钟;加入盐、葱末等调味即可。

方中,山药味甘性平,归肺、脾、肾经,滋补性强,既补气又益阴,乃平补肺脾肾之佳品。《本草纲目》中记载,山药有“补虚羸,除寒热,邪气,补中,益气力,长肌肉,强阳,益肾气,健脾胃,止泄痢”等功效。冬瓜味甘淡,性微寒,归肺、大小肠、膀胱经,《本草备要》中记载,冬瓜“寒泻热,甘益脾,利二



便、水肿,止消渴,散热毒,痈肿”。两者相辅,起到健脾、益气、利湿之效。

茯苓麦冬小米粥

准备茯苓15克、麦冬15克、小米100克;茯苓和麦冬放入锅中,加适量清水煎煮成浓汁,去渣留汁备用;小米洗净,倒入锅中,加适量清水,大火煮沸后倒入药汁,改小火继续煮30分钟即可。可做主食,每日两次服用。

方中,麦冬味甘、微苦,性微寒,有养阴生津、润肺清心的作用。《本草新编》中记载:“麦门冬,泻肺中之伏火,清胃中之热邪,补心气之劳伤,止血家之呕吐,益精强阴,解烦止渴,美颜色,悦肌肤,退虚热,解肺燥”。茯苓性平,味甘淡,具有渗湿利水、健脾和胃、宁心安神的功效。《用药心法》中记载:“茯苓,淡能利窍,甘以助阳,除湿之圣药也。味甘平补阳,益脾逐水,生津导气”。这道药膳对于脾虚湿热兼有心阴不足、心胸烦热、惊悸失眠、口干舌燥等症状有很好的改善效果。

夏季去湿注意事项

饮食 夏季饮食要避免生冷食物、过于油腻食物的刺激。

生活环境 夏季湿度大,如果生活环境潮湿、阴暗、闷湿,再加上使用空调,只会加重湿气。所以,夏季虽然天热,生活环境却要保持干爽、通风。

适度运动 一方面是现代人夏季出汗少,需要通过运动排汗。另一方面所谓动能生阳,湿寒体质的出现便与阳气不足有关。所以,夏季不妨主动运动、主动出汗,改变体湿、体寒问题。

