

“十人九湿”，湿邪不除易招惹多种病 干寒易除一湿难去 三伏祛湿事半功倍

睡不醒、身乏力、舌苔厚、没胃口、脸部出油多还爆痘……在潮湿闷热的炎夏酷暑，这些不适可能都是湿气惹的祸。三伏天是一年中“湿热交蒸”的时节，也正是体内湿邪容易形成的时期。北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师刘洋说：“我们常用‘十人九湿’来形容湿气侵袭人体的普遍性。中医认为，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。湿气不除，后患无穷。”中国中医科学院针灸医院副主任医师董峰也表示，湿气无所不在，非常容易侵入、积聚在人体，导致全身多种疾病，又难于去除。男女老幼都应该有祛湿的意识。夏季阳气生发，人的新陈代谢快，尤其是三伏天，正是祛湿的好时节。

五类情况易致湿邪 生活中警惕六大“湿气警报”

都说现代人普遍湿气重，那什么是湿气呢？刘洋介绍，湿是“风、寒、暑、湿、燥、火”六淫邪气之一，中医称之为湿邪。湿邪引起的疾病往往起病隐匿，病程较长，可能反复发作或缠绵难愈，例如湿疹、关节炎、哮喘等。此外，湿邪往往和其他病邪联合攻击人体，既可与“风”结合在一起形成“风湿”，也可和“寒”结合在一起形成“寒湿”，又可和热结合在一起形成“湿热”，还可和“暑”结合在一起形成“暑湿”，甚至可能会出现如风、寒、湿或风、湿、热等三邪合病的情况。

什么因素会导致湿邪偷袭我们呢？董峰总结了五点：

1. 情志致湿。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等各种情绪都会对人体造成影响，令体内津液运化失常，导致湿病产生。如经常生气会引发肝胆湿热，经常忧虑容易出现肺和大肠湿热。

2. 饮食致湿。经常吃得辛辣、寒凉容易伤脾胃，尤其在夏季，天气炎热吃得辛辣、寒凉等容易出现代谢紊乱，湿气更难排出。夏季里一边喝冰镇啤酒、一边吃烧烤的人随处可见，还有的人饮食不规律、暴饮暴食，他们

的脾胃运化功能都遭到了破坏，水液在体内久蕴就会成湿。

3. 药物致湿。糖尿病、高血压等慢性病需要长期用药，这些药物的副作用以肝胆湿热、脾胃湿热的形式出现，且药物致湿较普遍。

4. 环境致湿。梅雨时节、三伏天气，室内加湿器使用过度等，都会引发体内湿气。

5. 不良习惯致湿。现在很多人都喜欢熬夜，中医认为人卧则血归于肝，如果到了休息时间还不睡觉，肝脏就得不到休息；熬夜用眼更加剧了肝脏负担，引起肝胆代谢紊乱，诱发肝胆湿毒。经常熬夜的人感觉头昏脑胀、眼干涩胀痛、肋肋疼痛、爱长吁短叹等，这都是肝胆湿热的表现。

刘洋比喻说，“湿气重”就如同我们下雨天穿了一件淋过雨的衣服，感觉身体很重，不舒服。具体有六类表现：

1. 舌苔厚腻。舌头可以敏感反映出身体状况，如果舌体胖大，舌头边缘锯齿形，叫“裙边舌”；如果舌苔白厚，看起来滑而湿润，说明体内有寒湿；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，说明体内有湿热。

湿毒由表及里分为五级，祛湿需辨体质因人而异

董峰将湿邪致病按照由表及里分为五级：一级湿毒在表皮，可以用油、痘、疹、痒、疮来概括；二级湿毒在肌肉，表现为酸、重、困、乏、肿，肌肉酸痛、身体疲乏、身体浮肿、头重如裹等；三级湿毒在骨骼，表现为颈肩腰腿痛，颈椎、腰椎间盘突出，肩周炎等；四级湿毒在脏腑，表现在心肝脾胃肾，肺部、肝胆、脾胃、膀胱的湿热；五级湿毒就是肿瘤。

董峰说，湿气有黏滞特点，所谓“干寒易除，一湿难去”，如果不在一级、二级湿毒时加以干预，湿气就会一直黏着人体，层层入侵，最终严重危害身体健康。

为什么夏季更适合祛湿呢？董峰解释，虽然在一年四季我们都会受到湿邪困扰，但夏季炎热，人体代谢快、出汗多，再加上夏季吹空调、吃的寒凉，受风寒机会比较多，因此应格外注意祛湿。另一方面，夏季新陈代谢快，体内湿毒会从内往外走，如果此时能“推”一

把，借助汗液代谢，就能帮助湿气加快排除。

刘洋指出，祛湿方法有很多种，如健身运动、艾灸、拔罐刮痧、食疗、中药等，但都属于外部疗法，不能从根部祛湿，“湿重”是标，“脾气虚”是本。著名国医大师王琦教授提出人体分九种体质，即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。其中比较健康的平和体质在人群中仅占32.75%，而与“湿”有关的体质包括痰湿质、湿热质。不同体质的人所得湿邪也不尽相同，需要不同的应对方法。

1. 痰湿体质：体型一般偏胖，腹部脂肪堆积明显，活动时出汗多且容易疲劳。这种体质的人要注意饮食调节，以清淡为主。药膳建议：陈皮粥。陈皮10克，大米50克，一起煮稀粥。也可加入其他有健脾利湿、化痰去湿的食物如白萝卜、紫菜、海蜇、枇杷、扁豆、薏苡仁、红小豆、蚕豆等，还可配合荷叶、冬瓜仁、



小贴士

赶走体内湿气 试试这些药膳药茶

祛湿首要任务就是养成良好饮食习惯，饮食适量、有规律，不要自以为体质虚弱就擅补大量肉类、人参、鹿茸等，宜多食小米、薏苡仁、玉米、红小豆、白萝卜、紫菜、扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物，少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。

薏米赤小豆粥

取等量薏米、赤小豆，清洗干净，加热煮沸后转小火煮，至薏米、赤小豆熟即可。薏米，在中药里称“薏苡仁”，可治湿痹、利肠胃、消水肿，健脾益胃，久服轻身益气。赤小豆也有明显的利尿、消肿、健脾胃的功效，还能补心养血减肥。

南瓜五豆粥

南瓜250克(连皮、连仁)切块洗净，大米、红豆、赤小豆、扁豆、绿豆、黄豆各100克，浸泡1小时；陈皮5克。所有材料一起加水煲烂，调味即可食用。此粥解暑清热、健脾化湿生津。

海带苦瓜黄豆排骨汤

海带100克、苦瓜200克、黄豆100克，陈皮5克，排骨200克。排骨先用开水焯洗去血水，再与其他材料一起加入适量水煲汤，调味可食。本汤具有降血糖、退热、利尿、增加食欲等功效。

山药荷叶茶

山药6克、荷叶6克，冲入滚烫开水，浸泡5—10分钟即可饮用。山药可健脾止泻利、健肺润皮毛、补肾治腰疼；荷叶可消暑化湿，清热解暑。

五花祛湿茶

金银花、杭白菊、扁豆花、鸡蛋花、木棉花各15克，鲜土茯苓、薏米50克。将这些材料洗净后(鲜土茯苓宜斩成细块状)，加入适量水，煎煮半小时即可饮用，根据口味可以加入适量冰糖调味。这些花均有清热、解暑、利湿功效，再加入利湿、解毒、利关节的土茯苓，及健脾利水、清热、舒筋的薏米，使得利湿效果更强。 晓想

茯苓等具有健脾利湿功效的药膳来增强疗效。

2. 湿热体质：常有面部油亮，口苦、口臭等症状，养生原则是清热利湿，对于肝胆湿热者要特别注意清肝利胆。在饮食上应以清淡为主，可多食薏米、红豆、绿豆、芹菜、黄瓜、藕等甘寒、甘平的食物。药膳建议：绿豆藕。藕去皮，洗净备用；绿豆50克，用清水浸泡后取出，装入藕孔内，放入锅内，加清水炖至熟透，调以食盐进食。绿豆与莲藕搭配可明目止渴，防暑祛湿。

董峰最后建议，三伏天养生首先要保证平衡心态，保持开心快乐，避免情志致湿。第二，在饮食中要尽量少食辛辣和寒凉，避免湿热在体内集聚。第三，因病服用药物的患者要注意祛湿。第四，养成良好的生活习惯，按时起居，注意眼睛休息，适当运动。此外，也可选用一些易于人体吸收的正规中医祛湿膏方。

项丹平

