

夏季脾胃虚弱,易导致湿气过重

市中医院专家教你如何给身体除湿

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

“

随着气温逐渐升高,许多人会感觉嘴巴发干发苦,出现胃烧、泛酸,有些还常常感觉全身乏力,甚至出现失眠心烦、口舌生疮等症状。李飞泽全国名老中医专家传承工作室负责人陈琳表示,这些都是因为身体有湿气而引起的,身体调理可以从调整饮食习惯、运动调摄等方面着手。

”

湿气的典型症状

齿痕舌



大便溏稀



舌苔厚腻



湿气重有哪些表现?

陈琳介绍,湿气伤人有内外之分,外湿是风、寒、暑、湿、燥、火六气之一,夏天多雨气候潮湿,暑气易夹杂湿气侵犯人体,坐卧湿地更易致病,尤其舟山是海岛城市,本就四面环海,夏天就更容易有湿气,这个时段也是湿气比较重的。

同时,由于天气炎热,人们往往会长时间使用空调,导致室内与室外温差较大,此时湿气就容易入侵,产生内湿。内湿还由于天气炎热有些人喜食冰淇淋、凉饮料、冰凉水果等生冷寒凉之物,寒气入侵,损伤脾阳,脾虚水湿不能运化导致。

其次,饮食不节,如过多摄入高热量、高脂肪、高蛋白食物,以及辛辣、油腻食品,也会导致湿浊内生。此外,饮酒无度、缺少运动、过度劳累和盲目用药等因素也会助长体内湿浊邪气的形成。

陈琳介绍,体内湿气重的人,舌体往往呈胖大态,舌苔会比较厚腻,且舌头边缘还伴有明显的齿痕,容易出现胃口不好,所以当自己感觉累、没精神、食欲差,吃一点就感觉胃里胀胀的,就多半体内湿气很重;正常情况下,大便应该是成形的,而体内湿气重的人,大便黏腻、不成形,粘在马桶上不易被冲走;脸老是油腻腻的,头发前一天刚洗,第二天就变油了,皮肤痒痒的,爱出疹子,这些也是体内湿气太重导致的;身体疲乏,头昏脑涨、易困倦、记忆力减退,也是体内湿气重的表现。

“湿气根据不同的原因和症状,可以分为痰湿、湿热等多种类型。”陈琳表示,痰湿主要表现为舌质颜色浅淡,舌苔白腻,舌体肥大,舌边缘有齿痕,且关节腰腿疼痛、怕冷、大便不成形等;湿热则舌质颜色较红,舌苔较黄腻,可能导致满面油光、内火比较大,脸上容易长痘痘、粉刺,疲倦无力等症状。

祛湿请先改变不良生活习惯

陈琳表示,祛湿要从改变不良生活习惯开始,注重保护人体阳气,保证脾胃正常运化水湿的能力。

首先,夏天喝水尽量选择温开水,用以补充体内流失的水分,缓解口干口苦的症状,尽量避免冰凉之品,以免损伤脾阳。

其次,要调整饮食习惯。一方面,要避免过度饮冷贪凉,食用辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物;另一方面,建议多吃清淡、易消化的食物,如粥、面条以及应季蔬菜瓜果如黄瓜、冬瓜、番茄、茄子、绿豆芽、芹菜、生菜、丝瓜等。同时,避免暴饮暴食,正餐之外尽量避免夜宵。

另外,可以对应身体表现适当进行饮食调理。如果经常自觉口干口苦,疲倦乏力,可以吃些生津

止渴的水果,如西瓜、草莓、葡萄、杨梅、李子、柠檬、甘蔗等,也可以选择消暑生津的糖水,如绿豆糖水、红豆糖水、马蹄糖水、椰汁西米露等,还可以泡一些玫瑰花、月季花、佛手花等疏肝理气的花茶。

除了饮食调理外,保持良好的作息和适当的运动也很重要。“中医认为,脾主四肢肌肉。我们常常碰到脾胃虚的患者,问及是否运动,他就说不运动。其实,四肢肌肉和脾胃是之间存在相互影响关系,如果经常运动,四肢肌肉强健,也能反哺于脾胃,使脾胃功能强健。”陈琳建议,要保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。同时,可以选择一些适度的运动,如散步、慢跑、游泳等,都可以促进身体新陈代谢。特别是现在这个季节,可以多去户外徒步、登山,看看花草、大海,心情豁达了,就能调畅气机,疏肝解郁。

当然,还应该远离潮湿环境,保持室内通风,阴雨天气下,室内湿度大时,要及时除湿;避免淋雨,尽量避免淋雨以防湿气入侵体内,淋雨后应及时将身体擦干并更衣;阴天水凉时,不要在河水及游泳池里长时间浸泡。

脾虚湿气重这样吃

湿邪侵犯人体,特别是暑热夏季,更容易造成脾胃不适、胃口差。从中医的角度来讲,绿豆、赤小豆等多数豆类都具有健脾祛湿的功效,有利于祛除夏季积在体内的湿气,促进脾运功能。绿豆衣,即绿豆的种皮,性味甘寒,功能解热毒,退目翳,它的清热消暑作用,比绿豆要好,所以绿豆用于消暑时最好连皮一起食用。赤小豆又称赤豆、红小豆,味甘、酸,性平,归心、小肠、脾经,具有祛湿以健脾、利水以消肿和解毒以除痹的功效。赤小豆煮粥食之,能健脾胃、利水湿,凡脾虚夹湿者皆可食之。白扁豆自古以来就是药食两用的佳品,其味甘、性微温,归脾、胃经,具有健脾化湿、和中消暑的功效。

不过,具有健脾祛湿的豆类也只是一部分,并不是所有豆子都适合夏季吃。常见的绿豆、豌豆等较为适合,而偏温热的黑豆就不合适夏季食用。

陈琳提醒广大市民,如果你怀疑自己脾虚湿气重,建议及时就医,寻求专业中医师的帮助。中医师会通过望、闻、问、切四诊合参,结合你的具体情况辩证施治,给出针对性的治疗建议。

总之,夏季是湿气重的高发季节,要特别注意饮食和生活习惯的调整。通过合理的饮食、适当的运动、中药调理以及保持良好的生活习惯,可以有效改善脾虚湿气重的症状,保持身体健康。同时,也要注意避免过度贪凉和暴饮暴食等不良习惯对身体的伤害。

推荐几道调理湿气重的食疗方子:

1. 冬瓜扁豆薏米煲猪骨汤

材料:冬瓜250克,白扁豆30克,薏米30克,猪骨500克,蜜枣3个。

做法:冬瓜切块;白扁豆炒制;猪骨洗净斩件,焯水,捞出;将白扁豆、薏苡仁、猪骨、蜜枣一起加入煲内,加水10碗,武火烧开后文火煮1小时,调味即可。

适合人群:湿气重,身体困倦、发重、腹胀、消化不良、大便黏、舌苔白或厚等。胃寒疼痛、月经期间和寒性痛经者不适宜食用此方。

2. 红豆薏米芡实山药莲子粥

材料:薏米一把,芡实一小把,红豆一小把,莲子一小把,山药5段和冰糖2块。

做法:将薏米、芡实、红豆、莲子洗净、浸泡;山药洗净削皮切块备用,将所有材料一起放到锅内,加入清水,煮沸;沸后改文火煲2小时即可。

功效:补气血、健脾胃,祛湿利水,健脾补肺。

寒湿者可将薏米在锅内进行干炒至微黄。

3. 白瓜薏仁扁豆瘦肉汤

材料:白瓜1个,薏米、扁豆各30克,陈皮1/4个,猪瘦肉500克,生姜3片。

做法:将薏米、扁豆、陈皮洗净、浸泡;白瓜洗净切块备用,猪肉洗净,整块不刀切;将材料一起与生姜放进煲内,加入清水,煮沸;沸后改文火煲1小时,调入盐即可。

功效:气温上升,容易口干舌燥,该食疗不仅可健脾祛湿,还能达到生津止渴的效果。

