

身体总发沉、犯困还发胖？

市中医院治未病科主任医师郑萍红：很可能是痰湿体质在“作祟”

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

明明睡眠时间充足，却整日昏昏沉沉、提不起劲；面部和头发总是油光发亮，大便粘在马桶上难以冲干净，体重也悄悄上涨……不少人被这些问题困扰却找不到原因。市中医院治未病科副主任、主任医师郑萍红表示：“这大概率是痰湿体质在‘作祟’。想要摆脱‘黏腻’困扰，可以通过科学方法进行调理。”

”

一眼辨痰湿： 这些表现，你中了几条？

郑萍红介绍，中医将人体体质分为九种，其中仅平和质是健康状态，其余八种均为偏颇体质，痰湿体质便是其中极为常见的一种。

俗话说“胖人多痰湿”，精准道出了痰湿体质最典型的外形特征，这类人群大多体型偏胖，尤其是腰腹部赘肉松软堆积，形成显眼的“游泳圈”，身上的肉摸起来绵软无力，和紧实的肌肉型肥胖有着明显区别。

除了体型，痰湿体质的身体信号遍布全身。郑萍红细数，这类人每天都像被一层湿棉被裹住，身体沉重困倦，早上赖床起不来，饭后更是困意来袭，只想躺着不动，头部昏昏沉沉，做事提不起精神；面部和头皮油脂分泌旺盛，刚洗完的头发不到半天就变得油腻扁塌，脸上油光可鉴，还容易反复长痘痘、引发毛囊炎，眼睑也时常出现浮肿；舌苔表现尤为典型，舌体胖大、舌苔厚腻发白，舌头两侧还会留下明显的牙齿齿痕。

在排泄方面，痰湿体质的特征更是一目了然。大便稀软不成形，黏腻难冲，每次上完厕所都要反复冲刷马桶，小便浑浊、泡沫较多，严重时还会漂浮油花；喉咙里总是感觉有痰，咳之不出咽之不下，时常伴有胸闷气短的症状；女性人群还会出现白带量增多的情况，部分人午后小腿会浮肿，用手按压后，皮肤回弹速度缓慢。

此外，痰湿体质人群对环境适应力差，尤其惧怕潮湿闷热的环境，在梅雨季或海边城市，不适感会明显加重，且大多夏天怕热、冬天怕冷，往往兼带有气虚、阳虚等体质问题。

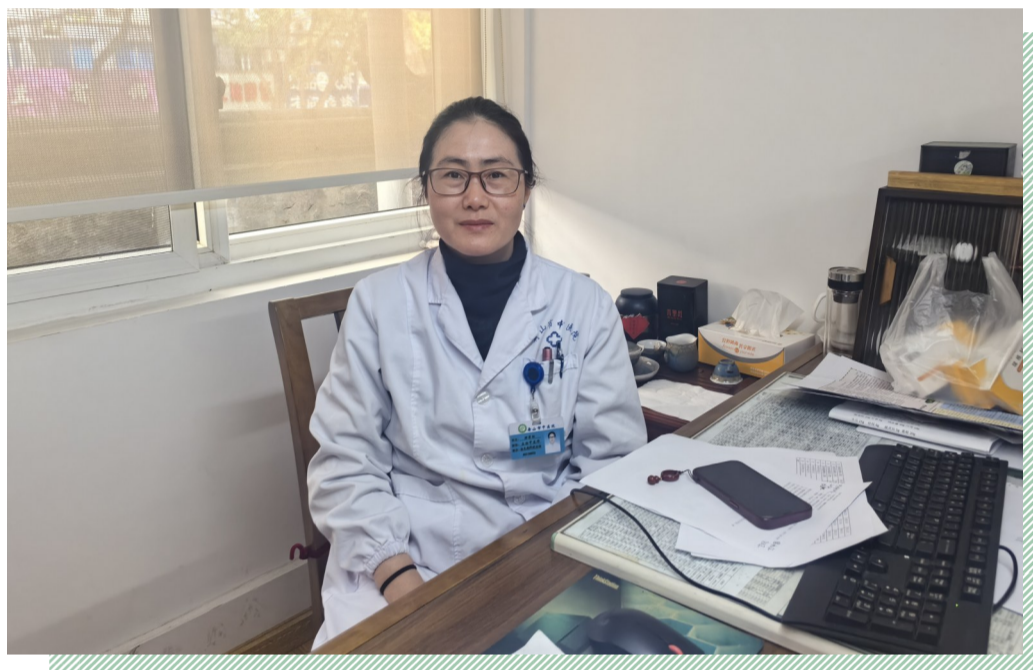
郑萍红提醒，判断自己是否为痰湿体质，抓住形体偏胖、舌苔厚腻、大便粘马桶、身体困重懒动这四大核心特征，就能快速自我辨识，无须复杂检查，就能初步了解自身体质状况。

痰湿从哪来？ 这些坏习惯是“主因”

很多人疑惑，好好的身体，为何会被痰湿缠身？郑萍红表示，痰湿体质的形成，是先天禀赋与后天生活习惯共同作用的结果，其中后天不良生活方式是主要诱因。

先天方面，部分人天生脾胃功能较弱，阳气不足，身体运化水湿的能力天生偏弱。这类人群从小就容易出现身体浮肿、食欲不振的情况，随着年龄增长，若不注重调理，痰湿便会逐渐堆积，形成痰湿体质。

后天因素影响更为关键，也是绝大多数人患上痰湿体质的根源。首先是饮食习惯失衡，长期贪吃生冷寒凉的食物，比如冰饮、冰淇淋、生冷瓜果，会直接损伤脾胃阳气，导致脾胃运化功能失常，水湿无法正常代谢排出；而频繁食用甜点、奶茶、油炸食品、肥肉等肥甘厚味的食物，会加重脾胃负担，让水湿在体内不断积聚，久而久之聚湿成痰。其次是缺乏运动，痰湿体质人群大多懒于动弹，而久坐不动会导致气血运行不畅，



脾胃运化能力进一步下降，湿气更难排出，形成“越懒越胖、越胖越懒”的恶性循环。

同时，环境与情绪、疾病因素也不容忽视。像舟山这类沿海城市，空气湿度大，长期处于潮湿的环境中，外界湿气会侵入体内，加重体内痰湿；长期焦虑、抑郁、爱生闷气，会导致肝气郁结，气机不畅，脾胃运化功能受阻，湿气也会随之堆积；此外，长期服用某些药物、患有慢性肠胃疾病等，也会影响脾胃功能，诱发痰湿体质。

郑萍红表示，痰湿体质并非一成不变，气虚质、阳虚质人群若长期调理不当，也会逐渐发展为痰湿体质，且很多人并非单一体质，常出现痰湿与气虚、气郁、阳虚夹杂的情况。

祛湿三步走： 吃动养结合，告别身体沉重

痰湿体质并非无法改善。郑萍红介绍，调理痰湿体质的核心是健脾祛湿、温阳通气，从饮食、运动、生活习惯三方面入手，坚持自律，体质就能得到明显改善，身体也会变得轻松清爽。

饮食调理是祛湿的基础，核心原则是“少吃生湿、多吃祛湿”。

日常主食可将部分白米饭替换为薏米、赤小豆、芡实、小米等健脾祛湿的食材，煮水、煮粥均可；做菜时放些生姜、八角、花椒等温性调料，帮助温阳散寒、加快湿气排出；多吃萝卜、冬瓜、茯苓等健脾胃、利水湿的食物，可常煮茯苓粥、萝卜汤食用。同时要严格忌口，戒掉冰饮、甜点、奶茶、油炸食品等生湿食物，从源头减少湿气产生。

平时还可以用炒薏米、生姜、陈皮泡水喝，替代白开水，日常祛湿更方便。

运动是排湿的关键，打破“懒动”恶性循环至关重要。郑萍红建议，痰湿体质人群无须进行剧烈运动，每天坚持三四十分钟的有氧运动，比如快走、慢跑、跳绳、打八段锦等，以身体微微出

汗为宜，避免大汗淋漓耗伤阳气。运动能提升身体阳气，加快气血循环，让湿气通过汗液排出体外；饭后不要立刻躺下，坚持“饭后百步走”，也能帮助脾胃消化，减少湿气堆积。

生活细节调理同样不可忽视。居住环境要保持干燥温暖，避免长期待在潮湿阴冷的地方；洗澡、洗头后要及及时擦干吹干，不要湿着头发睡觉，不穿未干透的衣物；每天用生姜水泡脚，温通经络、散寒祛湿；日常可按摩足三里、丰隆等健脾祛湿的穴位，也可在家自行艾灸关元、中脘、足三里等穴位，温阳健脾效果更好。

郑萍红特意总结了祛湿三大简单事：戒掉冰饮甜食、每天快走30分钟、坚持睡前泡脚，只要坚持一两个月，身体困重、舌苔厚腻、大便粘马桶等症状都会明显改善，整个人的精神状态也会焕然一新。

若自我调理后，痰湿症状仍未缓解，可前往医院进行体质辨识，通过中药辨证施治、拔罐、艾灸等中医特色疗法，针对性调理，摆脱痰湿困扰。

郑萍红最后提醒，体质调理并非一朝一夕之事，养生贵在坚持。尤其是沿海地区本身环境湿气较重，市民更要养成良好的饮食、运动习惯，远离痰湿困扰，收获轻盈健康的身体。

