



安然度夏避湿邪

<http://www.firstlight.cn> 2010-07-02

进入盛夏，雨水增多。这个季节是一年中湿气最盛的时期，有很多人感觉身上不舒服，这是为什么呢？河南省中医院传统诊疗中心主任刘爱华教授这样解释：

中医把“风、寒、暑、湿、燥、火”称为六邪，湿邪即为其中之一，湿邪为病有三种情况，一种较轻，会出现舌苔厚腻、有时舌苔泛黄，感觉口腻、口黏、口臭，脸上易起痤疮。第二种为中型，常常为胃肠道症状表现，如恶心、食欲差、胸闷腹胀、便溏、腹泻；头晕昏沉（如有布包裹住头部）、四肢沉困、周身乏力、易疲倦、关节疼痛等。第三种情况较重，此时期皮肤易出湿疹、脸上长“青春痘”；咽喉肿痛、声音嘶哑；血脂、血糖增高、形体肥胖；体温升高（约37℃~38.5℃），发热轻但很怕冷，一般发热会在下午3~7时左右，持续周期很长，有时会长达数月之久。

感受湿邪之症的患者多为内湿体质的人。现在正值暑湿之际，内湿体质的人体内的湿易和外湿相结合，容易交织发病。要想平安度夏，就要从多方面注意：首先，饮食上尽量少吃或不吃油腻、辛辣、寒凉的食物。其次，注意加强锻炼，内湿体质的人适合多练习八段锦、太极拳等较为舒缓的运动，可调理内在气机、使体内气血调达，锻炼时达到微微汗出即为最佳，这样可以透邪外出，感觉舒适，锻炼时间宜选在清晨，让阳气驱逐阴湿之邪。此外，还要注意多喝水，勤排小便，不要熬夜，也不要长久呆在空调房间里，空调房间的温度最好设置在26℃为好，在空调房间呆上一个小时可以出来透透空气。也可适量地服用一些如藿香正气水、金不换正气散、三仁汤等中成药。

刘爱华推荐了几款简单易行的祛湿药膳：

生薏仁30克，麦仁、赤小豆、绿豆、山药、糯米适量，可选择其中的两三种与糯米熬成粥。

白萝卜60克，生姜3片，橘子皮6克，牛蒡子15克，泡茶饮用。

白茅根10克，藿香10克，泡茶饮用。

[存档文本](#)