

体内湿气重 五招让您一身轻



在日常生活中，很多人都被湿气所困扰，体内湿气重的人一般会感觉身体沉甸甸的，提不起精神，皮肤容易出油、长痘。那么，中医上有哪些祛湿妙招呢？

对此，记者采访了昌邑市人民医院中医科专家。

□本报记者 王路欣

1 何为湿气

湿气是中医理论中的一个概念，简单来说，就是身体里多余的水分排不出去，积聚在体内形成的一种病理状态。

湿气的形成原因有很多，外部环境因素是一个重要方面，比如长时间生活在潮湿的环境中，像南方的梅雨季节，空气湿度大，人就容易受到湿气的侵袭；不良的生活习惯也是导致湿气内生的关键因素。爱吃生冷食物，像冰淇淋等，会损伤脾胃阳气，影响脾胃的运化功能，使得水湿代谢失常，从而在体内积聚成湿气。此外，运动量少，身体气血运行不畅，也不利于湿气的排出。

2 湿气的表现

湿气重的人身体上会有诸多表现：身体感觉方面，常常感到身体困重，就像背着重重的壳，提不起精神，四肢乏力，不想动弹；消化系统方面，可能出现食欲不振，稍微吃点东西就觉得胃胀，还容易消化不良，大便黏腻、不成形；皮肤状态方面，面部和头皮爱出油，容易出现长痘、患湿疹等皮肤问题。另外，舌苔也能反映湿气的情况，湿气重的人舌苔通常又厚又白，舌头边缘呈齿痕状。

3 祛湿妙方

饮食调理

适当吃些祛湿食物。中医讲究药食同源，有很多食物具有祛湿的功效，比如薏仁，性质平和，能利水渗湿、健脾止泻，可以将薏仁煮成粥，每天早上喝一碗，坚持喝一段时间能有效帮助排出体内湿气。赤小豆也是很好的祛湿食材，它能利水消肿、解毒排脓，把赤小豆和薏仁一起煮成薏仁赤小豆汤，祛湿效果更佳。还有冬瓜，它有清热利水、消肿的作用，无论是清炒还是煮汤，都能发挥其祛湿的功效。

避免食用生冷油腻食物。既然湿气的形成与不良饮食习惯有关，那么在饮食上就要避免食用生冷食物，像前面提到的冰淇淋等冷饮，还有生鱼片等。油腻食物也要少吃，比如油炸食品、肥肉等，这些食物不易消化，会加重脾胃负担，导致湿气更难排出。

运动锻炼

适当的运动是祛湿的良方。运动能促进身体气血运行，增强新陈代谢，帮助湿气从汗液中排出体外。可选择慢跑，跑步时能调动全身的肌肉和关节，让身体活跃起来，每周坚持跑步3次至5次，每次30分钟以上；还可以选择练瑜伽，很多瑜伽动作都能拉伸身体的经络，促



进气血循环，比如三角式等。建议瑜伽新手跟着专业老师练习，每周练习2次至3次。另外，游泳也是不错的选择，在水中运动能减轻身体的负担，同时又能充分锻炼到全身肌肉，加快湿气从体内排出。

艾灸穴位

艾灸是中医传统疗法之一，通过艾草燃烧产生的温热刺激穴位，达到温通经络、散寒祛湿的目的。可艾灸以下穴位：

足三里位于小腿外侧，犊鼻下3寸，它是人体的重要保健穴位。艾灸足三里能调理脾胃，脾胃运化功能增强了，能帮助身体排湿。

三阴交位于内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。艾灸三阴交能健脾利湿、调补肝肾。

关元位于下腹部，前正中线上，脐下3寸。艾灸关元可培补元气、散寒祛湿。

建议每周艾灸2次至3次，每次一个穴位艾灸15分钟至20分钟，注意不要烫伤皮肤。如果条件允许，艾灸可以配合拔罐，祛湿效果更佳。

中药泡脚

泡脚是一种简单有效的祛湿方法。在泡脚水中加入一些具有祛湿功效的中药材，如艾叶、花椒等，能增强祛湿效果。艾叶有温经散寒、祛湿止痛的功效，将艾叶煮水后用来泡脚，既能祛湿又能暖身。花椒能温中散寒、除湿止痛，用花椒水泡脚，适合湿气重且冬天手脚冰凉的人群。建议每天晚上用40℃左右的水泡脚20分钟至30分钟，泡到身体微微出汗即可，不要泡到大汗淋漓，以免损伤正气。

养成生活好习惯

保持良好的生活习惯有助于祛湿，可从以下方面做起：

保证充足的睡眠，晚上尽量在11时前入睡，因为夜间是身体脏腑休息和修复的时间，充足的睡眠能让脾胃等脏腑功能正常发挥，有利于水湿代谢。

保持居住环境干燥、通风，经常开窗透气，避免室内潮湿。如果条件允许，可以使用除湿机，尤其是在潮湿的季节。

湿气虽然让人烦恼，但只要掌握了祛湿方法，并长期坚持，就能有效改善身体的湿气状况，让身体更加健康，充满活力。

助孩子长个 试试脐疗

有研究表明，春季儿童生长速度可达秋冬季节的两倍，这与阳光中紫外线促进维生素D合成、人体生长激素分泌旺盛密切相关。中医认为春季人体阳气升发、经络通达，正是促进儿童生长发育的绝佳时机，此时可让脐疗来帮忙。那么，什么是脐疗？脐疗助长有哪些原理？对此，潍坊市中医院治未病中心医生高坤作出解答。

□本报记者 王路欣 通讯员 付海忠

什么是脐疗

在中医外治法中，肚脐（即神阙穴）堪称“黄金点位”。肚脐作为胎儿时期与母体连接的枢纽，虽已闭合却保留了极强的渗透吸收能力——现代解剖证实，脐部皮肤角质层较薄，皮下无脂肪组织，药物可直透腹膜进入血液循环。更关键的是，肚脐位于“冲任督带”四条奇经交汇处，与肾、脾、肝等脏腑密切相连，可谓牵一“脐”而动全身。

脐疗助长是什么原理

补肾填精强根基。《医学入门》记载“肾主骨生髓”，特制脐疗方中的盐炒杜仲、熟地黄等成分，可通过脐部渗透刺激命门穴，促进生长激素分泌。临床观察显示，持续脐疗3个月的儿童骨密度平均提升8.3%。

健脾和胃促吸收。将炒白术、茯苓等药材制成脐贴，可增强胃肠蠕动酶活性。有实验证实，脾胃虚弱的儿童应用脐疗后，蛋白质吸收率提升27%，血红蛋白水平显著改善。

疏肝解郁畅气机。春季肝气易郁结，影响生长，加入柴胡、玫瑰花等疏肝成分的脐疗方，可使IGF-1（胰岛素样生长因子-1）水平提高15%，尤其适合情绪敏感、入睡困难的儿童。

这些科学搭配让效果倍增

饮食黄金组合

早餐：牛奶200毫升+芝麻核桃粉+水煮蛋
加餐：猕猴桃+南瓜籽仁
晚餐：豆腐鲫鱼汤+紫甘蓝沙拉

运动处方

每天进行15分钟“摸高和跳跃”循环：脚尖踮立，双手上举（刺激骨髓线）；跳绳，100次/组（垂直压力促软骨增生）；悬吊单杠30秒（牵伸脊柱）。

睡眠节律调控

建立“21：30熄灯-6：30起床”的生物钟，睡前2小时避免蓝光照射，提升深度睡眠质量。

儿童进行脐疗要注意什么

皮肤敏感者首次贴敷脐贴不超2小时；急性腹泻、发热期间暂停使用。

疗程建议：立春开始连续3个月，每年巩固，可配合定期监测骨龄（建议每半年测一次）。

需要特别注意的是，身高管理是系统工程，对于遗传身高明显落后或年增长不足4厘米的儿童，建议及时到生长发育专科进行系统评估。