

10~13

市场星报

2022年6月22日  
星期三  
星级编辑/蔡富根  
组版/胡燕舞  
校对/刘洁



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

## 防“湿”小贴士

1. 天气好的日子,勤晒衣物和被子,减少病菌,降低生病的可能。
2. 梅雨天也是皮肤病高发的时期,“湿”气上身,皮肤上会起疹,尤其是足癣最为猖獗,因此要穿透气的鞋袜,以防足癣的发生。
3. 平时在出汗、淋雨后,要及时换洗衣物。
4. 黄梅天家中易闷热潮湿,每天要适度开窗换气,新鲜的空气可以减少细菌病毒的滋生,以傍晚最适宜。
5. 日常生活最好减少暴露在潮湿环境中。不要直接睡地板,空气中水分会下降且地板湿气重,容易入侵体内造成四肢酸痛,最好睡在与地板有一定距离的床上;潮湿下雨天减少外出;不要穿潮湿未干的衣服。

# 梅雨季节,别让身体沾上湿气

## 湿能致病,专家教你这样防范



6月19日安徽沿江江南进入梅雨季,由于梅雨发生的时段,正是江南梅子的成熟期,故中国人称这种气候现象为“梅雨”,这段时间也被称为“梅雨季节”。梅雨季节里,也有人把梅雨称为同音的“霉雨”。梅雨季,连日雨水,气候潮湿、空气湿度过大,对人体就会造成危害。梅雨季节我们如何“防湿祛湿”?养生方面需要注意哪些细节呢?一起来看专家提的建议吧。■ 蔡富根/整理

## 湿气会对身体造成哪些不适?

梅雨季,气候潮湿、空气湿度过大,对人体就会造成危害,中医称这种危害为湿邪,人体的脾“喜燥恶湿”,在梅雨天“寒湿困脾”“湿热困脾”的情形会发生。具体表现有食欲不振、腹胀、便溏等消化功能减退的症状。

古人早在《黄帝内经》中就提出了湿能致病,而且将“湿”分成了“外湿”和“内湿”。“外湿”多来自于体外,或因久居低下潮湿之地,或长期水上作业,或天阴多雨、空气潮湿,导致周围环境湿气太多,在人体正气不足的情况下,湿邪就会乘机侵入人体内而造成湿病。比如这段时间的梅雨就是很重要的诱因。“内湿”则生于体内,是由人体中的肺、脾、肾三脏水液代谢失调引起的,其中和脾胃关系最为密切。脾胃负责食物和津液的运化,如果脾胃因为各种因素(比如过食生冷、肥甘厚腻之品,或者饥饱不定时)受了伤,津液的输送运化就会受到影响,停留在体内某处,就形成“内湿”。

当内因和诱因相互碰撞摩擦出了火花,人体也就出现各种各样的不适感受:湿在肌表,就会出现恶寒发热、头胀身重、关节酸痛肿胀或面目浮肿;湿在内里,常常见到舌苔厚腻、口粘口苦,容易出现胸脘痞满、恶心呕吐、腹泻、水肿,甚至黄疸、癃闭。除此以外,部分女性患者还常有带下偏黄、有异味,男性则容易出现会阴部的潮湿感、甚至部分功能障碍。

而且湿性粘滞,不易去除,俗话说:“干寒易去,一湿难除”。所以湿邪所致的疾病病程都较长,缠绵难愈,容易反复发作。



## 日常我们该怎么“防湿祛湿”?

不过,湿气也不是不可战胜的。梅雨季节,我们该怎么“防湿祛湿”呢?专家总结了以下要点:

潮湿天气要避免外出,外出时注意携带雨具,及时增减衣物,防湿到位;平时保持室内空气流通,避免温度过低或过高,有条件的可以进行抽湿或者干燥空气。

饮食上,首先注意饮食有洁(节),一要洁净,对于霉变、污染食物要及时丢弃,使用新鲜食材;二要节制,不能暴饮暴食,也不能废寝忘食,少食多餐最佳。尽量少喝酒,酒是湿热之品,最伤脾胃;也要尽量少吃油腻、高糖类的食物,容易化生内湿;尽量少摄入生冷食物,比如夏天的冰冻冷饮,以及一些未熟透的海鲜;提倡多吃水果、蔬菜,但是对于没有制熟的水果沙拉、蔬菜沙拉,因为还是过于生冷,可以偶尔为之,不提倡长久食用。

平时可以食用一些健脾化湿、祛湿利湿的食物,比如米仁(薏苡仁)、赤小豆、绿豆、山药、白扁豆、陈皮、茯苓、冬瓜(皮)、玉米须、荷叶、鱼腥草。但值得注意的是,脾胃偏寒体质的人,不宜多吃如绿豆、冬瓜、荷叶、鱼腥草这类寒凉属性的祛湿食物。尝试在食物中加入白术、党参、生姜偏温的药食材或者陈皮、八角、茴香这类辛香料,可起到健脾、化湿作用。在梅雨季要注意谨慎进补滋阴类药品,比如铁皮石斛、玉竹、生地黄、熟地黄,补得过多容易壅滞在体内,气血反而更加不畅通,得不偿失。

专家提醒,无论多么好的食物药物,均不宜一味偏颇地过量服用,否则体内气血阴阳很可能失去平衡,合理饮食及合理养生,不跟风不过度,才是正确的养生态度,符合“中庸之道”,也最符合“中医之道”。

## 远离“梅雨病”,记住这4点!

面对没完没了的梅雨季节,不少“梅雨病”也开始冒头了。记住这4点,远离“梅雨病”。

### 1. 防伤脾 忌食冷饮

由于梅雨时节空气湿度相对较大,容易导致一些人出现食欲不振、呕吐、腹胀、大便不成形或黏腻不爽等症状,因此,梅雨季节宜多食用健脾祛湿之品,比如山药、赤小豆、薏苡仁、扁豆等。

### 2. 防肝亢 不要熬夜

夏季阳气骤升,易引起肝阳上亢,继而诱发很多人常见的牙痛、头痛眩晕、目赤眼疾等疾患,这些也称为“上火”。为了防止上火,除了要尽量避免熬夜,注意调整好自己的情绪,在日常的三餐饮食上还要定时定量,可以每日按压太冲穴1~3分钟。

### 3. 防余寒 护好关节

今年雨水比较多,不少地方频降暴雨,导致早晚温差较大。因此中医专家建议,早出晚归者注意及时增减衣服,避免受寒感冒。此时湿度大,风湿顽疾易复发,不要久居潮湿之地,注意关节部位保暖,穿衣要护关节。

### 4. 适时适量运动 适当休息

不运动会导致机体新陈代谢减慢,食欲下降。每天傍晚凉爽时进行一些缓和的运动,比如散步、跳舞、游泳等,增加能量消耗,促进食物的消化、吸收,提高食欲。如果劳动或运动后感觉胃口不好,建议选择凉爽的就餐环境,适当休息后再进食,也可以先洗个澡,感觉身体舒适后再进食。