

拒绝变身“湿人”，中医有妙招

潮湿季节防湿养生指南

健康门诊

钱小蕾 孙卉 杨玲

连绵的阴雨天气与闷热的环境，不仅给市民的生活带来不便，还容易让人体被“湿邪”侵袭，从而引发各种不适和疾病。

在湿度极高的环境中，湿邪易于侵入人体。早期湿邪可能夹带寒气(表现为寒湿)，后期或遇天气变化可能转化为热(表现为湿热或暑湿)。中医认为“脾主运化水湿”，而“湿困脾土”，因此在湿气重的时期，脾胃功能最易受到影响。湿邪具有重浊、粘腻、趋下(容易侵袭身体下部、关节)、阻滞气机(影响气血运行和水液代谢)、缠绵难愈的特点。

那么，在这样的时节，市民如何尽可能远离“湿邪”呢？江苏大学附属医院中医内科主治医师刘承东为您支招。



【寒湿困脾】

症状 头身困重、四肢酸楚、关节疼痛(遇寒加重)、胸闷脘腹胀满、食欲不振、口中黏腻或泛清水、大便稀溏(不太臭)、怕冷、舌苔白厚腻。

治则 健脾除湿，温中散寒。

饮食

温阳化湿
食材：生姜、干姜、陈皮、砂仁、豆蔻、草果、紫苏叶、葱白。

健脾利湿

食材：茯苓、白术、山药、薏米(炒薏米更好)、白扁豆、莲子、芡实。

避免：冷饮、冰镇食品、甜腻黏滞食品(蛋糕、年糕、汤圆)、生冷瓜果(如必须吃，可选温性如荔枝桂圆，或蒸熟)。

【湿热蕴结/暑湿】

症状 身热不扬(体温可能不高但自己感觉闷热)、头重如裹、肢体困倦、关节烦痛(红肿不明显但沉重酸胀)、胸闷脘腹胀、口中苦粘、口渴但可能不太想喝水、小便短赤黄、大便黏滞不爽或臭秽、皮肤油腻起疹子或生脚癣股癣、舌苔黄厚腻。

治则 清热利湿，健脾宣肺。

饮食

清热利湿食材：绿豆、赤小豆、冬瓜(尤其冬瓜

皮)、荷叶、白扁豆花、苦瓜、丝瓜、黄瓜、车前草(少量泡水)、鱼腥草(泡水或凉拌)、土茯苓(熬汤)、鸡骨草。

辛凉宣透：薄荷、藿香、佩兰(芳香化湿醒脾)。

外用：金银花、野菊花、艾叶(少量)、马齿苋等煮水擦洗或浸泡患处，用于皮肤湿疹、癣、手足癣瘙痒(注意清洁干燥)。

避免：煎炸烧烤、辣椒等辛辣动火之物；牛羊肉、狗肉等温燥食物；糯米、甜点等滋腻生痰湿食品；酒。

【脾虚湿盛】

症状 精神不振、疲倦

乏力、气短懒言、动则自汗、食欲不振、饭后腹胀、大便稀溏、四肢困重、面色偏黄或白、舌淡胖有齿印、苔白腻。基础脾胃虚弱，梅雨季节湿重时加重。

治则 益气健脾为主，佐以利湿。

饮食

健脾益气为主：党参(或太子参)、黄芪(少量，恐助湿)、白术、茯苓、山药、莲子、芡实、红枣。

利湿佐以：炒薏米、白扁豆(炒)、陈皮(行气助运化)。

避免：暴饮暴食、生冷食物、滋腻大补之品(如阿胶、熟地，此时可能碍脾)。

如何根据症状辨证施调？

通用预防与调护方法

规避外湿。防潮除湿，避免涉水淋雨，保持干燥，环境通风，慎用冷水。

护脾健胃。三餐规律，饮食有节，慎食生冷甜腻。

适当运动。动能升阳化湿，选择合适方式(快走、慢跑、站桩、八段锦、太极拳)，微微出汗即可避免大汗伤阳。避免在过于潮湿闷热的环境或雨后湿地剧烈运动。运动后要及时更换干爽衣物。

调节情绪。梅雨季节阴郁天气易导致情绪低落、心烦气躁。保持心情舒畅有助于肝气条达，促进脾胃运化水湿。避免长时间刷负面信息。

充足睡眠。规律作息保证充足睡眠，养足气血津液才有利于身体的修复能力。

需要特别提醒的是，以上方法虽为常用且温和，但个体差异大，自我感觉症状复杂或持续不缓解时，建议咨询正规中医师，根据个人体质和具体证型开方用药，效果更佳也更安全。

不盲目“除湿”。有些人误以为单纯饮用红豆薏米水就健康万能，若体质偏寒(如脾胃虚寒)，此方不仅无效反而可能伤脾胃。务必结合自己症状判断适合饮食。

关注基础病变化。关节炎、哮喘、湿疹、心脑血管等慢性病患者，梅雨季节要格外注意防护和观察。如有加重应及时就医调整用药。

及时就医。出现高热不退、严重呕吐腹泻脱水、剧烈头痛呕吐(警惕心脑血管疾病)、胸闷胸痛、意识不清等情况，务必立即就医。

总的来说，阴雨天气养生重在祛外湿、健脾气、畅气机。饮食以清淡、易消化、有温煦作用的食物为主，结合简单穴位按摩、适度运动和良好生活习惯可以有效减轻梅雨季节湿邪对身体的困扰。但最关键的是学会根据自身情况灵活调整，必要时寻求专业中医帮助。

只有阳气旺盛了，人体才能达到“精则养神，柔则养筋”的理想状态。养护阳气，除了避风寒，少贪凉饮冷外，还要注意规律作息，少熬夜。积极的办法就是坚持站桩，因为站桩能够保护阳气，从解剖角度，还可以增加骨密度，老年人都担心骨质疏松，站桩能改善这些，而且对心血管、内分泌、免疫系统等都大有帮助。

在治疗方面，江大附院中医内科也正在开展中药熏蒸、中药湿热敷以及督脉灸等治疗，常见的颈肩腰腿痛以及消化、呼吸、妇科病等除了内服汤药，也可以结合中医的外治法来改善，消除痛苦，缩短疗程。

