

# 教你4招给身体“除湿”



如果你有下列症状,多半就是中了湿气的招:早上起床昏昏沉沉、四肢沉重;大便次数增多、大便不成形、黏马桶,便后感觉解不尽;嘴里感觉口淡乏味或口中黏腻,食欲不振,容易饱腹、胃胀、胃液反酸等。

对付“湿病”,祛湿是关键。今天,就教大家几个日常生活中给身体“除湿”的小妙招。

## 食疗:专治肥胖和皮肤暗黄

食疗祛湿气,对体湿、肥胖、皮肤暗黄等症状效果较好。

**红豆薏苡仁粥** 将二者一同煮粥服食,可利小便,消水肿脚气。

**茯苓粉粥** 将其煮粥服食,对脾胃亏虚,运化不足,食少,大便溏薄以及各种水肿等有较好的改善作用。茯苓粥性味平和,四季皆可服用。

**白扁豆粥** 用其煮粥可健脾和中,化湿消暑,为夏季祛暑利湿、药食两用的食疗佳品。

## 泡脚:配合足部按摩可增效

睡前泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿,预防热伤风,还可以激发肾精、滋养心神,让人精神振奋、增进食欲、促进睡眠。

泡脚需要注意以下几点:

首先,泡脚时间一般建议在晚上7-9点进行,中医认为这个时间段是肾经气血比较弱的时候,这个时候泡脚按摩可以改善全身的血液循环,也可以养肾益肝;

其次,泡脚时间不宜过长,建议为20—30分钟左右,泡脚时

间过短没有效果,泡脚时间过长会加速脚部的局部血液循环,导致身体其他部位相对缺血;

再次,需要注意的是泡脚的温度要适宜,略高于体温,不要过烫,38℃-40℃为宜,以免烫伤脚部;

最后,在浸洗过程同时进行足部按摩,效果更为显著。

## 艾灸:补中气 缓解胃部不适

艾灸具有开郁、祛湿、补阳气的作用,对于祛除体内湿气具有一定的效果。

体内湿气较重的人可以艾灸中脘穴。此穴位于上腹部,胸骨下端和肚脐连接线中点,即从心口窝到肚脐眼中央的地方,主治疾病为消化系统疾病,如腹胀、腹泻、腹痛、腹鸣、吞酸、呕吐、便秘、黄疸等。此外,对一般胃病、食欲不振、目眩、耳鸣、青春痘、精力不济、神经衰弱也很有效。

每次灸10~15分钟,不仅可以补中气,还可以有效缓解胃部不适。

## 运动:跑步健走皆相宜

体内湿气较重的人,应该加强自身运动。运动出汗是很好的祛湿途径,体内湿气重的人可以根据自身情况,选择适合的运动,比如尝试跑步、健步走、瑜伽等等。

除了运动之外,也可以选择汗蒸、桑拿等方式促进体内湿气排出。

## 祛湿也得看体质

不是所有人都推荐使用这些日常“祛湿小妙招”。一般来说,舌苔白腻、大便溏薄、胃口欠佳、神疲乏力、情绪低落、白带清稀、痛经明显,中医辨证为“寒湿阻滞”“肝胃虚寒”“脾胃虚寒”的人,在医师的指导下,可以适当尝试进行一段时间的食疗。但如果胃肠有活动期溃疡、大便干结、口腔溃疡发作、月经量过多、胃肠道敏感的人群以及孕妇则需要专业医师辨别体质,加以治疗,不能私自滥用。

(据《北京青年报》)

## 轻微咳嗽试试这些饮品

室内外温差大,难免受凉,很多时候可能会出现轻微的咳嗽症状。如果咳嗽症状轻微,不妨试试以下几款饮品,有缓解咳嗽的功效。

**蒸橙汁**:将橙子洗净,从上方切出个盖子便于蒸煮。然后上锅蒸20分钟左右,把蒸出来的橙

汁和橙子肉吃掉。这款饮品对肺燥引发的咳嗽有一定的效果,能够达到化痰润肺的效果。

**萝卜蜂蜜饮**:白萝卜切片,加水煮沸30分钟,去渣,加蜂蜜再煮沸即可,每日饮用1-2次。白萝卜具有除痰润肺、解毒生津的功效。蜂蜜润燥止咳,可起到祛

风止咳的作用。

**枇杷银耳汤**:银耳泡发撕小块,枇杷果去皮将果肉切小粒。锅内煮开水放入银耳、冰糖、干百合小火煨40分钟,放入枇杷果再煨15分钟即可。银耳、枇杷果有祛痰止咳、生津润肺、清热健胃之功效。

(据《今晚报》)

## 不是所有腹泻都能用黄连素

黄连素主要用于治疗细菌性痢疾、细菌性急性胃肠炎引起的腹泻,对于病毒感染引起的腹泻、非感染性腹泻,服用黄连素是无效的。

服用黄连素,要足量用。成

人每日600~1000毫克,分3~4次服用即可。服用黄连素前后2小时内不能饮茶,否则会降低药效。

中医认为,苦寒败胃,长期服用黄连这种苦寒药物易伤脾

胃,要对症用药、规范用药,方能达到良好疗效。有人为了避免腹泻,在外就餐前预防性服用黄连素,这种做法不但不能预防腹泻,而且可能导致耐药。

(据《健康时报》)

## “白白胖胖”不代表营养健康

近年来,脂肪肝在儿童中尤其是肥胖儿童中患病率有升高的趋势,有医生发现,暑假期间查出脂肪肝的小患者变多了。为什么出现这种现象?缺乏锻炼、膳食结构不合理,尤其是高蛋白、高脂肪饮食是导致肥胖症、脂肪肝、高胆固醇血症等的主要原因。

“小孩子长得胖有福气”“白白胖胖的孩子才是养得好”“能吃是福,小孩子多吃点没事”……受传统观念影响,长期以来,有不少人在饮食观念上存在这样的误区,认为孩子吃得多就是吃得营养、长得胖就是健康,“白白胖胖”一度成为孩子养育得好的标准。殊不知,肥胖本身就属于营养不良,它会增加孩子患胰岛素抵抗、糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝、高尿酸血症、性早熟等疾病的风险,因此,虽然孩子正在长身体阶段,体重也不宜超标。

如何预防孩子发展为“小胖墩”?食育教育亟待普及。食育教育包含对食物的了解、食物的烹饪方式、食物的文化等内容,孩子接受食育教育后,会对食物产生更客观的认识,从而对食物采取正确的态度。不少孩子天生喜好多油高甜食物,因此,家长更有责任主动采取健康的生活方式,引导孩子养成健康的饮食习惯,摒弃高油高盐高糖等不良饮食偏好,避免养成对食物“爱恨分明”的态度。

近年来,以《健康中国行动(2019—2030年)》合理膳食行动、《国民营养计划(2017—2030年)》和《学校食品安全与营养健康管理规定》为行动指南,各部门、各地区在食育宣教等方面持续发力。越来越多的家长也认识到食育教育的重要性,随着食育教育日渐深入人心,相信将“白白胖胖”等同于“营养健康”的人会越来越少,国民的健康膳食水平将会更上一层楼。

(据《人民日报海外版》)

