

一入三伏天,好多人身上出现怪毛病;明明睡够8小时,起床却浑身沉甸甸,脑袋昏沉抬不起来,洗头隔天就油塌,脸上爆痘泛油光,还没胃口、犯懒不想动。

很多人以为是天热疲惫,其实就是湿气堵在身体里。数据显示,我国超过70%的人群存在不同程度的湿气重问题,约40%的20—35岁人群饱受湿气困扰。

老话常说:长夏湿气重,暑天必夹湿。夏天多雨闷热,人天天待在空调房、冰西瓜冷饮不断、久坐不动,外湿就会侵袭肌表,内湿因脾虚失运而生,内外合邪,人直接被湿气“困住”。

潇湘晨报·晨视频记者刘畅
通讯员李聪玲 刘伟

指导单位:
湖南省第二人民医院
湖南省职业病防治院
指导专家:
神志病中医诊疗中心主任、主任医师杨萍
康复理疗中心副主任医师孙丽华

“湿气”到底是个啥

通俗来讲,湿气就像空气湿度过高,让人沉重困倦。中医有句话叫“千寒易除,一湿难去”。

湿气分两种:外湿来自环境,湖南梅雨季空气能拧出水,湿气趁虚而入;内湿源于不良生活习惯,贪吃生冷、酗酒、饮食不节损伤脾胃,导致水液运化失常而内停。内湿跟住哪里没关系,北方人习惯不好一样湿气重。

更要紧的是,湿气还分不同类型,用错方法反而伤身。

寒湿型:舌体胖大、边有齿痕、舌苔白厚,畏寒怕冷,泄泻清稀,喜热避凉。这类人要温阳散寒,不能清热。

湿热型:舌质偏红、舌苔黄厚,小便色黄味重,泄泻急迫、便后肛门灼热,体味重、爱长痘、口苦口臭。这类人要清热利湿,不能温补。

痰湿型:舌体胖大、舌苔白腻、齿痕多,头昏嗜睡、精神萎靡,食欲不振、腹胀便溏,体型肥胖、肢体沉重。

案例一: 手上长满疱疹,奇痒无比

小郭最近手指上冒出不少小疱疹,奇痒无比。就诊时,医生发现,她的体重从65公斤飙到了75.7公斤,短期内体重显著增加。此外,小郭整天浑身无力,吃饭没胃口,口干口苦,大便黏腻。医生初步判断,她得的是常见的汗疱疹,中医辨证属湿邪蕴结肌肤。

案例二: “越睡越累”,确诊暑湿困脾

32岁的张先生,明明每天睡够8小时,却总觉得浑身乏力,空调房里待久了关节发僵,吃点冰西瓜就拉肚子,体重非但未增反而下降5斤。医生把脉发现,张先生舌体胖大、苔白腻,脉象濡缓,结合症状判断为“暑湿困脾”。

案例三: 贪凉饮冷患上慢性鼻炎

14岁的小周,因持续多日鼻塞、流涕前往医院就诊,被诊断为鼻渊病(慢性鼻炎),证属寒湿凝滞,其病机核心在于长期贪凉饮冷、损伤脾阳,致寒湿上犯清窍。

年轻人为什么总有除不完的“湿气”?

自测一下,你到“湿人”几级了?

0到2条 **一级重湿** 基本健康,偶尔犯困、舌苔略腻,通过调整作息饮食可自行恢复。

3到4条 **二级重湿** 湿气已滞留,需要主动干预,表现为持续性困倦、大便黏、舌苔厚。

5到7条 **三级重湿** 湿气较重,提示已影响脏腑功能。头重如裹、全身浮肿、大便长期不成形、舌苔黄腻或白厚。

正常舌苔是“淡红舌、薄白苔”,一旦变厚、发白或发黄,边缘出现齿痕,就表明湿气已经找上门了。

年纪轻轻,怎么就招上了湿气

►**熬夜伤阳:**熬夜直接耗伤阳气。凌晨一两点睡、上午十点起,看似睡够8小时,但夜间十一点到凌晨三点是胆经、肝经当令,不睡则气血无法归藏修复,白天补再多觉也补不回来。结果是越睡越困、越睡越累。

中医建议:夏季可适当晚睡,但最好在晚上十一点前入睡。

►**贪食肥甘:**火锅、烧烤、麻辣烫、炸鸡、奶茶……高油高糖高盐的“肥甘厚味”需耗损大量阳气来消化,运化不掉就变成痰湿堆在体内。嘴巴黏腻发甜、舌苔厚腻,就是脾胃被湿热困住的信号。

中医建议:少油炸少烧烤少甜腻,多用清蒸、水煮、凉拌。

►**嗜冰贪凉:**三伏天体表毛孔张开、体内阳气本就空虚,寒凉长驱直入直接损伤脾阳,吃完就肚子疼、拉肚子,是脾胃受寒的典型反应。

中医建议:喝常温或温水,水果从冰箱拿出放一会儿再吃。

►**饮酒助湿:**过量饮酒易酿生湿热,损伤肝的疏泄功能。酒后舌苔黄厚、口苦口臭、小便黄赤、大便黏腻,就是湿热内盛的明证。

中医建议:少喝酒,烈性酒夏天尽量不碰,切忌空腹猛灌。

►**久坐少动:**出汗是排湿的重要途径。长期不运动,气血运行缓慢,水液代谢减弱,该排的湿气排不出去就堆积体内。稍微一动就气喘大汗,不是体质好,而是心肺功能下降、卫气不固。

中医建议:清晨或傍晚散步、慢跑、八段锦,以“微微出汗”为度。

这几个坏习惯很少单独出现,熬夜的人通常也爱吃宵夜,爱吃辣的人也不少冰饮料,久坐的人运动肯定少——环环相扣,湿气就这么一步步养大。

早上起床头昏沉,如裹湿布

脸上或头发容易出油
一天不洗就难受

舌苔厚腻,舌边有齿痕

大便不成形,粘马桶冲不干净

身体沉重
四肢酸软了铅,懒得动

胃口差,吃一点就胀
或口中黏腻有甜味

小腿或眼睑容易浮肿
下午脚比上午肿

小贴士

►**出汗后这四件事千万别做**
出汗时毛孔张开,是身体最脆弱的时候。

出汗后直接吹空调或风扇,风邪夹寒夹热夹湿入侵,感冒、头痛、关节痛马上找上门。正确处理:先在常温下落汗,擦干再进空调房。

出汗后冲凉水澡,寒湿通过毛孔直接入侵。正确做法:先用温水冲,等体温降下来再调水温。

运动后猛灌冷饮,刺激胃肠收缩,损伤阳气。正确处理:夏天也要养成喝温开水的习惯。

穿着湿衣服不换,湿气通过皮肤回吸。正确处理:洗发后也要及时吹干,千万别湿着头发睡觉。

►**湿气攒久了,人真的会臭**
中医讲“久湿人臭”。体内湿气重的人,除了困倦乏力,还会散发异味。

口臭:过食辛辣油腻,脾胃积热与湿气交结,浊气上泛。

腋下臭:肝胆湿热循经上蒸,致汗液分泌异常。

脚臭:湿热下注足部,潮湿环境滋生真菌。脾胃虚弱的人更易多汗产臭。

►**出汗多不等于湿气重,别搞混了**
很多人觉得出汗多就是湿气重,其实不一定。出汗是正常生理排泄,能排湿,但出汗多未必就是湿气重。

中医认为汗是“五液”之一,需要阳气鼓舞。如果出汗多还伴有乏力、头身困重、舌苔厚腻,那才可能是湿气重。如果只是天然或运动后出汗,多属正常生理现象。关键区别在于:湿气重的人即使不活动也容易出汗,汗液黏腻有异味;正常出汗后会感觉轻松。

►**这三个“小动作”最容易招湿气**
搓澡太用力。很多人用澡巾搓出“泥”才罢休,殊不知过度清洁破坏角质层。夏天开着空调风扇,湿气顺着破损的皮肤屏障“乘虚而入”。建议:隔几天搓一次,动作轻柔,以皮肤不发红为宜。

睡觉不盖肚脐。肚脐“神阙”穴是脂肪最薄处,最易受风寒湿邪侵袭。老话说“夏睡不露肚”,每晚记得用薄被盖住腹部。

过量吃寒凉水果。西瓜、香瓜、梨、香蕉性寒,过食伤脾阳,运化无力,水湿内停。现代人脾胃本就偏虚,再贪凉只会雪上加霜。

这些“民间妙招”靠谱吗

进入三伏天,“祛湿气”成了朋友圈的高频词。晒背、沙疗、拔罐、刮痧……各种方法轮番刷屏,有人跟着做,有人跟着翻车。这些招数,哪些真有用,哪些在伤身?

70岁大爷晒背后血压骤降

一位70岁大爷晒背后没有及时补水,回家后血压降到70/40mmHg,直接被送进ICU。医生表示,高温暴晒导致大爷外周血管扩张,大量出汗后血液变得黏稠,血压剧烈波动,对有基础病的老人来说,这就是在鬼门关口走了一遭。

那晒背有没有道理?有。晒背就是“天灸”——借助太阳的热量做灸法,免费、天然,补阳气的效果确实不错。对于一到冬天就手脚冰凉、怕冷畏寒、容易感冒的人来说,合理晒背能起到温阳散寒的作用。同时阳光还能促进维生素D合成、帮助钙吸收,对预防骨质疏松也有好处。

但有一些注意事项要记住!
选对时间:不要正午暴晒
最佳时间:早上7:00—9:00,或下午4:00以后

绝对避开:上午11:00—下午2:00,此时紫外线最强、气温最高,晒伤和中暑风险极大

控制时长:不是越久越好
首次晒背5—10分钟,体质耐

受后逐步延长
每次以15—20分钟为宜,最长不超过30分钟

标准:后背微微发热,额头薄薄一层细汗就够了

“大汗淋漓”不是效果好的标志,而是身体在发出预警
此外,晒背时最好戴帽子或用

毛巾包住头部,避免头长时间直晒。空腹状态下血糖偏低,加上高温暴晒导致外周血管扩张,大脑供血减少,晕倒风险成倍增加。正确做法:早饭后半小时再去晒。

这些人不适合晒背:孕妇、幼儿、体质虚弱的老人;心脏病、高血压、高血糖患者;阴虚体质(手脚心发热、口干舌燥、盗汗、大便干结);湿热体质(口苦口臭、舌苔黄腻、反复长痘);经期量大的女性(当天不宜)。

沙疗中暑昏迷被送医

吐鲁番沙疗旺季,一位体验者因埋沙时间过长、补水不足,出现严重中暑症状(热射病),被救护车紧急送医。

正值暑期,不少人听说吐鲁番沙疗可以除湿气,还能一边享受假期,一边调养身体,这种方法有用吗?

沙疗的温热效应能促进局部血液循环,沙粒的持续压力能放松肌肉群,加上矿物质渗透,对于寒湿型疾病确实有一定的作用,如风湿性关节炎、慢性腰痛、虚寒型痛经、老寒腿等。有患者反馈连续沙疗后关节疼痛明显减轻。

但需要提醒大家的是,沙疗需要到正规沙疗中心,先做免费健康评估再行治疗。另外,沙子变湿是身体排汗的表现,不等于“沙子吸走了湿气”。真正的祛湿是通过温热提升阳气代谢能力,让身体自行排出湿邪。沙疗后体重下降也是脱水所致,不是减脂。若是出现心慌、胸闷、严重头晕、恶心呕吐、视物模糊……这些都是中暑甚至热射病的前兆,不能硬扛。