

中医专家:身体出现这些症状,说明你的湿气重

最近福建各地都是雨。据福建气象,6月至今雨水几乎全勤。

福建气候湿润,空气湿度高,加上最近雨量相对较多,容易使湿气乘虚而入。

如何判断自己是否湿气重?

本报健康大使、福建省名中医黄俊山教授,教你看清“湿重”的五大信号,以及如何内外祛湿!

(本报综合)

福建卫生报

健康大使



健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾

黄俊山 主任医师 教授
福建省中医药科学院 福建省名中医

如何判断“湿重”?

- 看神态

人会感觉到浑身沉重,走路提不起劲,无精打采,头痛、胸闷、恶心、呕吐、关节痛。
- 看舌头

早晨起来看看舌头,舌头两边有深深的齿痕、舌苔厚腻。
- 看皮肤

湿气重的人,脸上痘痘特别多,有些人还显得油光满面,容易出现脚气等毛病。
- 看排泄

排出的大便不成形,或即使成形,也是稀烂松软,容易黏在马桶上。
- 妇科病多

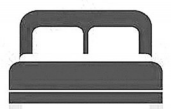
湿气重的女性还容易反复出现妇科炎症,如下身瘙痒,白带多、黄、有异味等。

祛湿要内外兼顾

人体内的湿气主要受内湿的影响,当外界湿度大时,如果人体自身不够“强大”,就会陷入内外夹攻的困境,这时候不妨试试——

两招去除外界湿气

- 

使用空调的抽湿功能,去除房间湿气。
- 

在天气晴朗时,多晒晒床单被褥。

四招去除体内湿气

- 

多运动,让湿气随着汗液一起排出体外。
- 

通过饮食祛湿。适当食用薏米、赤小豆、生姜、莲子、茯苓、白扁豆等有助于祛湿的食物。湿气盛的人群不宜多喝凉茶、绿豆、冰镇饮料。
- 

生活中吸烟、饮酒、熬夜、淋雨、涉水、贪凉,也都会加重体内的湿气,要避免这些不良习惯。
- 

倘若尝试了以上方式还是感觉见效甚微,就要找专业医生用药调整,如通过芳香化湿、健脾化湿、淡渗利湿等方式,去除体内过重的湿气。

荔枝吃多少 健康能加分

■指导专家 福建中医药大学附属人民医院临床营养科医师林莉

吃荔枝的宜、忌人群

- ✓ 适合脾胃虚弱、寒性体质的人群吃。

✗ 患有肝病、肾病、扁桃腺炎、咽喉炎、便秘及糖尿病的人应慎吃。
- ✓ 适合脾胃虚弱、寒性体质的人群吃。

✗ 患有肝病、肾病、扁桃腺炎、咽喉炎、便秘及糖尿病的人应慎吃。
- ✓ 适合脾胃虚弱、寒性体质的人群吃。

✗ 患有肝病、肾病、扁桃腺炎、咽喉炎、便秘及糖尿病的人应慎吃。

这样吃荔枝更健康

- 不吃没熟透的,尽量挑果皮绿中带红的,成熟度最佳;挑果皮凸起尖锐、纹路深的,一般比较新鲜。
- 不宜空腹吃,不在睡前吃,不当正餐吃,最好饭后半个小时以后再吃。
- 成年人每天不超过300克(约15个);儿童最好一次不超过5个,且分次吃。
- 吃完如果出现饥饿、无力、头晕等低血糖症状,赶紧口服糖水或糖块,一般能很快恢复;如低血糖症状严重应及及时送医进行治疗。
- 易上火人群在吃之前适当喝点淡盐水或绿豆汤,或去皮泡入淡盐水中再吃。

荔枝药膳

荔枝干粥

组成:荔枝干(去壳)15克,梗米50克

制法:煮粥,至汤稠有粥油为度

服法:可作点心食

功用:益气补中,温阳止泻

荔枝红枣汤

组成:荔枝干15克,大枣30克

制法:水煎服

服法:温服,可经常食之

功用:补脾益血

主治:气血虚亏、少食乏力等

□本报记者 邓剑云

6月,又到了吃荔枝的时节。肉厚白嫩,清爽香甜,让人忍不住多吃。

吃荔枝有什么好处吗?

中医认为,荔枝性温,具有补脾益肝、理气补血、温中止痛、补心安神的功效,同时有止呃逆、止腹泻的作用。

可以多吃吗?不行。

俗话说“一颗荔枝三把火”,荔枝虽美味,但吃多了可能会出现牙龈肿痛、鼻出血等上火的症状。有些人在大量吃完荔枝后,可能会表现出头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌、口渴、手抖等;还有人更夸张,不仅四肢发冷、血压下降,甚至出现抽搐、突然昏迷等症状。

其实是因为荔枝吃多了,导致胰岛素分泌过多,发生急性低血糖现象。