

充满“湿意”的季节别让湿气乘虚而入

科学饮食起居,注意劳逸结合

本报记者 毛锦怡



当前正处梅雨季节,梅雨天最大的问题就是“湿”,不仅枕头、棉被湿湿的,连身上也是黏答答的,中医养生专家提醒:梅雨季除了需要加强室内除湿外,身体内的湿气也要及时排除。

A 学会自检体内湿气程度

中医理论认为,充满“湿意”的节气,很容易加重体内的湿气,使得身体内湿气淤积,从而导致疾病的发生。省中医院内科主任医师金涛继而解释说,湿气引发疾病症状的轻重程度往往取决于每个人的体质。但相对而言,老人、婴幼儿、肥胖患者或有慢性消化性和呼吸道疾病的人群,更容易中招,身体对天气的变化会比较敏感。所以雨水量较大时,要注意检测自己体内是否湿气过重。

如何检测自己体内湿气状态?“其实很简单,三步就可以初诊诊断自身体内的‘湿气’程度了。”金涛介绍道:第一,看状态。如果早上起床后觉得头上有种东西裹着,提不起精神,感觉很无力不想动弹。这种状态从中医角度来说“湿重如裹”,这种被包裹着的感觉就是身体对湿气的感受。第二,看大便。“一般来说,金黄色的,圆柱体;香蕉形的,很通畅”就是好大便。反之如果大便不成形或者大便完了会有一些

粘在马桶上,很难冲下去,这都是体内有湿气的一种表现。还有正常的大便,一张手纸就能擦干,但体内有湿的人,得三到五张才能擦干净。第三,就是看舌苔。如果起床时候舌苔厚腻、口腔黏液多而苦涩,则多半是身上的湿气太重了。

不过金涛表示,如果条件允许的话,最好去中医院请求专业医生做出专业的诊断,这样更有助于排除其它隐疾,对症做出正确的养生方式。

B 科学饮食起居祛湿也简单

其实,只要科学饮食起居,梅雨季节祛湿也简单。平时要保持室内湿度适中,阴雨天气时注意关闭门窗,等到天晴后及时打开门窗,保持空气流通。开空调的时候温度要适中,27-28度为宜,但要注

意风不能对着头吹。

还要注意劳逸结合。适当的晚睡早起,切勿过度疲劳,这样不容易导致湿邪乘虚而入。再者就是注意合理饮食,根据中医循证医学,梅雨天调理脾胃应当运脾化湿。金涛

说,日常饮食中,想给身体排湿不能吃太寒凉的食物,多吃健脾胃、去湿食物,如薏米、山药、红枣、扁豆等,适当温补,让湿气随大小便外排。平时容易出现多汗、反复感冒的气虚患者,可以吃些山药和大枣。

C 过敏人群要做足防护工作

梅雨季节,过敏性哮喘人群、过敏性鼻炎患者要做足保护工作,避免旧疾复发。

首先是过敏性哮喘人群,期间要搞好个人卫生,注意防潮。中医循证医学认为哮喘是“宿痰”,过敏性哮喘的病根是宿痰伏肺,意思是有宿根,并且痰多,潜伏在肺部里,一般不发作,一旦有了诱因,潜在的就变成显现,就会发作。而梅雨季节湿气重,是引发哮喘的重要因素。

梅雨季节过敏性鼻炎患者也不能掉以轻心。梅雨季节的潮湿空气正是霉菌螨虫的温床,而霉菌和螨虫又是鼻炎诱发的重要因素,因此过敏性鼻炎的患者也要积极做好防护工作。

当前时节,关节部位的保暖工作也很重要。今年雨水比较多,不少地方频降暴雨,导致早晚温差较大、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,穿衣也要护好关节。早出晚归者也要注意及时增减衣服,避免受寒感冒。

另外,当前要保证每天适当的室外活动,可以增加人体内对湿度的适应感。在家庭备药方面,藿香正气丸、藿香正气水等都有祛寒湿,健脾胃的作用,可以作为家庭药箱的常备药。

“五色入五脏”啥意思? “苦夏”养生要这么做

本报综合报道

前不久,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、营养达人范志红发了一个“吐槽”微博。她说,某电视节目邀请她介绍中医的“五色入五脏”,甚至为她写好了基本的内容,“我觉得自己都不明白的事情不能讲,最后只能换人录。我并不反对中医专家讲‘五色入五脏’,但不赞成专家为了顺从电视节目的要求,或者是为了上电视露个脸,讲自己都不明白的事情。”

确实,隔行如隔山。一个是西医的营养学,一个是中医的养生法,两者之间有差距。那中医里的“五色入五脏”究竟是什么意思?大家在“苦夏”又该如何养生?

“五色”食物没有明确界限

杭州市中医院内科副主任医师陈海玲说,要想理解“五色入五脏”,首先要认识中医“天人合一”的理论基础。根据五行(木、火、土、金、水)学说,把自然界众多的事物属性与人体联系起来。

陈海玲说:“中医认为,人和自然是一个有机复杂的整体,它追求人与自

然的和谐、统一。这其实跟西医要保持身体、心理双重健康是一个道理。”

这样的理念体现在多个方面,比如“五色入五脏”,就是将五行学说和自然界五色的食物联系起来。在中医看来,自然界的食物五颜六色,为人类提供了最初的食物来源,人体的五大脏器与之有着密切的关联。

陈海玲介绍,五色指的是红、黑、白、黄、青,分别对应心、肾、肺、脾、肝5个脏器。

一般来说,五色对应的食物是这样的:红色指牛羊肉、胡萝卜等;黑色指黑木耳、黑芝麻等;白色指银耳、百合等;黄色指扁豆、苹果等;青色(绿色)指绿豆、菠菜(最养肝的菜)等。

中医认为,吃了某类食物,就有利于相对应的脏器。《黄帝内经》中说,绿色养肝、红色补心、黄色益脾胃、白色润肺、黑色补肾。不过,“五色”食物之间也并没有明确的界限,吃某一类食物并不是只作用于某个脏腑,只是相对有所偏向而已,比如山药就既可以补肾、润肺,也可以健脾。

“苦夏”怎么养生

“芒种夏至天,走路要人牵;牵的要人拉,拉的要人推。”一句民间谚语道出了芒种夏至节气的特点,今天是夏至节气,夏倦也正式开始了。那么,随着季节的变换,人们的身体也需要适度调节,“夏天要静心、养心,

注意防暑。”陈海玲说道,要解除“苦夏”状态,在饮食上应以健脾为原则,采用淡补、清补原料。并且,长夏空气里湿度大,湿气容易郁结在体内,造成脾虚。这时候需要食用一些祛湿除湿的食物,比如米仁、小

豆、莲子等。

不过,大家都知道绿豆汤、荷叶山楂茶等是消暑利器,但不是所有人都适合喝,身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用,会出现腹痛腹泻。阴虚者也不宜大量饮用,否则会致虚火旺盛而

出现口角糜烂、牙龈肿痛等症状。

同时,夏季还需要进行适当的锻炼,到户外游泳、跑步、跳舞等,可提高身体素质,改善内分泌和新陈代谢,对调节自主神经和体温都大有裨益。

