

2019年首轮太阳还没来,感觉身体要发霉? “管住嘴、迈开腿”是祛湿关键

本报记者 梅杰

“2019年已经开始2周,可浙江多地遭雨雾天气反复袭击,还未曾见过新年的太阳,这样的天气里“湿气最袭人”。专家提醒,在湿气大、阴雨天时不要常开窗,室内最好进行抽湿;在这个季节,要多运动,必要时可通过中医疗法祛湿。

“中医讲湿气重不仅仅是指体内水分多,如果经常坐着、吃生冷食物、熬夜会加重脾脏负担,甚至损伤脾脏。脾虚,体内的湿气就不能及时排出,造成一系列湿气重的症状。”关于湿气重的表现,省中医院中医内科主任医师金涛解释说,湿邪困扰脾脏,危害其平常的消化功能,会表现出胸闷腹胀、食欲欠佳、饭量下降、大便不成形等症状。因脾虚消化不利而致使“内湿”时,还常有口淡、口黏乏味、口渴却不想喝水、倦怠乏力等气虚、湿困的表现。

金涛提醒,某些在临床中常见的疾病也与湿气有着千丝万缕的关系。例如过敏性鼻炎。“中医认为哮喘是“宿痰”,过敏性鼻炎的病根是宿痰伏肺,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。而湿气重,是引发哮喘的重要因素。”此外,过敏性鼻炎、类风湿性关节炎、焦虑抑郁等症状也都有可能因湿气而起,或因湿气而加重病情。

那么,在连续阴雨天中,该如何预防湿气侵袭;在已经有了湿气表现后,该如何进行调理呢?“体内有了湿气,最重要的就是少吃生冷黏腻食物,同时适当运动。”金涛表示,祛除湿气,要从“管住嘴、迈开腿”方面入手。

中医讲生冷食物易伤脾阳,脾阳一虚,运化无权,湿无法除,而黏腻食物如糖果、年糕等滋腻碍胃,易困阻脾运,切记少吃。中医又说“动则生阳,静则生阴”,适当运动则有利于机体阳气生发,从而预防湿气侵袭,慢跑、散步等都是不错的选择。金涛还提醒,居住环境也很重要。“居住环境需明亮干燥,不要住

在地下室及其他阴暗的环境中。”

“中医讲脾主运化。人体的水湿与肺脾肾相关,但主要靠脾来运化,脾气健运,则湿气自除,因此健脾祛湿成为祛湿关键环节。”金涛表示,脾虚湿困时,应健脾去湿,把多余的水分排出体外(利尿)或者减少、清除引起身体免疫反应的物质,而温补脾胃是解除湿困的最好途径。温补脾可食用健脾的食物如鲫鱼、胡萝卜、苹果、山药、莲子、芡实、猪肚、鸭子等;祛湿食物有赤小豆、薏米、莴笋、扁豆、冬瓜等。潮湿往往与“寒”一起来,要注意保暖,不要受凉,也不要吃太寒凉的食物。

除了饮食,祛除湿气还可以选择艾灸、刮痧拔罐等中医疗法。“这些方法是最直接有效的,但是需要长期坚持,并且由于是在冬季,需要做好防寒工作以免适得其反。”金涛提醒。

健康小贴士

冬季食凉易胃寒 教你打响保“胃”战

本报记者 余敏刚

冬季天气寒冷,很多人在吃了感寒食物后,胃和腹部就会隐隐作痛,疼痛时还伴有寒凉感,情况严重的还会恶心呕吐——这是胃寒的症状。

近日,杭州市一医院就接诊了两位因吃了海鲜刺身而伴有此症的患者。“上周五,我和朋友去一家日料店点了刺身,回到家后,一开始只是有些不舒服,到了后半夜胃开始抽筋,还是朋友帮忙把我送到医院,挂了盐水后才缓解症状。”前来复诊的郭先生相告。

急诊科主任王弋提醒,冬天吃冷的食物需要注意,切勿患上胃寒徒增烦恼。胃寒的临床表现分为胃痛、呕吐、腹痛,特别进食冷品或冷饮时会感觉疼痛且伴有寒凉感,当暖和胃部后,症状会减轻。而呕吐是由于食管、胃或肠道呈逆蠕动并伴有腹肌强力痉挛和收缩,迫使食道和胃内内容物从口和鼻涌出。通过呕吐,将胃和部分小肠内容物经食道反应流出口腔,而将食入胃内的有害物质排出。至于腹痛是指胃脘以下,耻骨毛际以上部位发生疼痛,常为阵发性并伴有恶心、呕吐及出汗等一系列相关症状。

那么,冬季该如何正确饮食,避免胃寒?王弋建议,多食养胃食物,如小米、南瓜、菠菜、胡萝卜、洋葱、大蒜、姜等,同时多吃熟食。不少蔬菜都属凉性,最好吃熟的。寒性食物应少吃,冷饮不宜多喝。寒性较大的水果,如西瓜、柚子等,也别吃太多。从冰箱里拿出的食物,应放到常温后再吃。果蔬最好白天吃,因为白天身体处于活动状态,吃些寒凉的食物问题不大,但到了晚上,再吃这些食物,会让消化系统受凉,甚至会引发咳嗽和哮喘。晚上可吃些苹果、木瓜等,它们不会伤害脾胃。“最重要的是,避免各种刺激性食物,从而减少对胃的不良刺激,如烈性酒、浓咖啡、生蒜、芥末等,同时避免吃过硬、过酸、过辣、过咸、过热、过冷及过分粗糙的食物。”

此外,王弋推荐大家冬天可以喝一些暖胃的饮品,如红糖姜茶、茉莉花茶,甚至是牛奶里也可以加入少许姜汁,这些饮品有助于暖胃健胃、解表散寒、改善血液循环、增强抵抗力。



健康百科

冬季“养肺”要兼顾防寒润燥

本报综合报道

最近一段时间,室内外温差较大,感冒咳嗽的人特别多,有的甚至发展到了肺炎、哮喘、慢性支气管炎等疾病。患病人群也不仅局限于老人儿童等高危人群,就连不少平时身体强壮的中青年人也纷纷遭殃。

对此,专家表示,冬季养生先“养肺”,养肺不止要防寒,还要增强耐寒训练,并辅助以食疗等方法。

肺是人体最“娇嫩”的器官,也是人体最易失守的第一道防线。中医认为“肺为华盖”,也就是形容肺像雨伞一样,因此外界气候变化、有害物质的侵害对肺影响很大。

尤其到了冬季,有3大诱因让肺很“受伤”。首先,冬季天气寒冷,寒气重,稍不注意就会让寒邪有机可乘,突破鼻子喉咙的黏膜,最先受到攻击的就是肺脏。其次,冬季室内多开空调,环境相对封闭,空气不流通,有利于病菌的滋生和传播,老年人、有基础疾病的体弱人群长期在此环境中,容易诱发呼吸系统疾病。再加上工作繁重压力大,很多上班族由于过度疲劳导致抵抗力下降,也就是中医常说的正气不足,感染寒邪也就不足为奇了。

专家表示,许多人认为冬季养肺就要防寒,其实并非如此。这个冬季还出现了燥的特点。有的患者虽然感冒流涕,但鼻子干燥,严重的甚至出血;有的皮肤干燥,瘙痒难耐,一到夜间病情更为严重;有的感冒的同时还伴有便秘。这些症状其实与中医“肺开窍于鼻,肺主皮毛,肺与大肠相表里”的理论不谋而合,都是肺燥的典型表现。在治疗调补时,沿用以往温肺祛寒的方法就不适宜了,过分温补反而容易伤阴,养肺要兼顾防寒润燥。

专家还提醒,冬季养不好肺的话,不仅养生没有效果,还会让身体受到伤害。那么肺应该怎么养呢?首先要增强耐寒训练,增强人体抵抗力。同时辅之以食疗。日常预防可用生姜、葱白、银耳、薏仁米一起熬炖并服用,生姜和葱白,味辛性温,银耳滋阴润肺,薏仁米健脾清热,能祛风散寒止咳,润肺祛燥,改善脾胃症状。

