气温攀升，湿气上身

“排湿”运动助你安享夏日

本报记者 余敏刚

五一小长假期间，气温节节攀升，杭州各大医院门诊上因湿热致病的患者明显增多，这些患者大多呈现身倦头重、神疲乏力、胸闷心悸、腹胀、心烦失眠、食欲不振等不适症状。对此，记者采访了杭州市中医院内科副主任医师祝正明。祝正明表示，由于夏季天气的特点，容易导致大部分人群“湿热”较重，可以从运动、生活起居、食疗等方面做到清热利湿，必要时在专业中医师的调理下辨证施治调理改善。

“身体的湿气不是一天两天形成的，身体的湿气是由不健康的生活习惯及其生存环境和身体健康引起的，过多的水分会影响一个人身体的正常新陈代谢，也会产生很多身体功能异常。”祝正明介绍，定期去除多余的水分非常重要，可以选择运动除湿。运动除湿不仅可以强化身体，还可以清洁身体的水分，非常有效。

那么，又该选择什么样的运动进行除湿？杭州舒适堡健身教练厉志婷告诉记者，在运动前，要先根据每个人的体质进行选择。在正常情况下，大多数人可以通过有氧运动来消除体内多余的水分。体质较弱的，可以选择慢走、瑜伽或跳绳这些全身性的运动。

“在运动中，人体的血液循环速度会加快，血液循环速度一但加快，身体的湿热元素会被“冲走”。老年人可以选择太极拳、瑜伽等和缓运动，年轻人可以跑步、健走、游泳、打篮球、踢足球，达到出汗的效果即可。”厉志婷提醒，运动后切记不能喝太冷的饮料，以免引起肠胃及心血管疾病。最佳户外锻炼30-60分钟，有助于活化气血循环，增加水分代谢。此外，夏季在户外运动，要注意避暑防晒。

为了能达到更好的运动排湿效果，厉志婷建议，运动爱好者做更深的呼吸。深呼吸有助于调节肺功能，也能使身体多余的水分消失。因为水分会随着呼吸而呼出并保持平衡状态，在夏天早晚天气凉爽的时候，需要进行适宜运动，以保持正常新陈代谢和增强心肺功能。

除了通过运动改善多余的湿度外，祝正明认为，科学的食疗和生活起居也能消除身体水分。比如，穿透气性好、吸湿性强的衣服，如棉布、丝绸、亚麻等制品。夏季人经常出汗，衣服应常洗常换；为防止中暑，入夏后应常洗澡，这样可发泄“阳热”，但要注意的是，出汗时不要立即洗澡。因为运动后汗毛孔开放，立即洗澡容易受到风的影响，导致颈椎病、风湿病、关节炎等疾病的产生。另一方面，热水刺激血管会导致心脏负担加重，出现身体不适症状：洗热水澡会导致血管扩张，心脏负担加重，进而导致缺氧，会出现头晕、恶心、乏力等症状。

祛湿小食谱

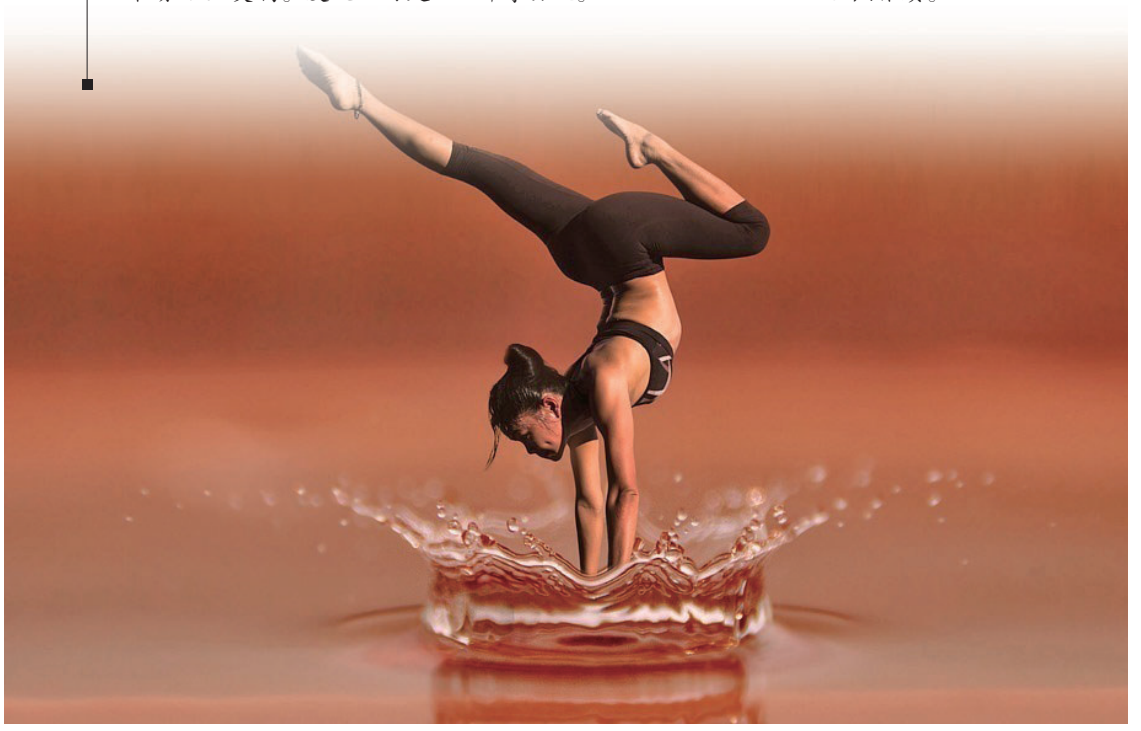
“实际上，体内湿气重，采用食疗也是很好的方式。”祝正明表示，中医对于各种食物都有关于其“性状”的定义，如果将清热祛湿的食物以合适的方式搭配起来，就能达到事半功倍的效果。

薏米红豆粥：要去湿，又要补心，还要健脾胃，非薏米和赤小豆莫属。夏天正好是暑气连天的时候，内湿外也湿，用这两味药正好能起到一个养血、祛湿的作用

荷叶茯苓粥：荷叶是“药食两用”的食物。中医认为，荷叶性微温平味辛，入心、肝、肺三经。荷叶有清心火、平肝火、泻脾火、降肺火以及清热养神、降压利尿、敛液止汗等功效。

冬瓜薏米鸭汤：冬瓜可清暑解毒，薏米有健脾去湿、美白消肿之功，鸭肉则有滋阴养胃、利水消肿之效。

百合绿豆汤：百合补中益气，性味甘微苦，能润肺止咳，清心安神。而绿豆是最常用的清热、解毒食品，还有降脂、保肝的作用，十分适合湿热体质。



六点建议助你奔跑“夜”精彩

本报综合报道

假期结束，不少喜爱运动，但又得应对日常忙碌工作的上班族们，都选择将下班后的夜晚作为自己运动和释放的“舞台”。但是，在夜间出门跑步也会有一定的风险，掌握一些夜跑小知识以备不时之需还是非常有必要的。

逆车流而跑

大城市里，有些时候很难找到空旷的地方跑步，一些夜跑族们就喜欢沿着公路跑。要注意的是，公路上车辆穿梭是最大的安全隐患。建议跑步时候避开车流高峰期，跑步方向与车流方向相悖，这样能让开车的人看清跑步的人。

穿亮色衣服

夜里穿着白色、黄色等较为醒目的衣服，可以让过往车辆以及行人能够看清自己，从而避免意外发生。

沿着熟悉的线路跑

夜晚并不是探索偏僻小路或者开发一条跑步新路线的好时机，坚持沿着平日的路线跑是最好的选择。另一方面，叫上三两好友与自己结伴同行也是很好的选择，让过往车辆等能较早发现注意的同时，也更有安全保障。

放慢跑步速度

夜跑最重要的是舒缓身心，晚上运动强度过高会令神经兴奋，进而影响睡眠。而且，夜间周围环境漆黑，能见度差，即使是熟悉的路段也存在磕绊跌倒的隐患，跑速适中，保持稳健是最好的方式。

把握夜跑最佳时间

夜跑最好在晚餐结束后一个小时开始，运动的时间最好是在30分钟至60分钟，避免过晚过累影响第二天工作。

在跑步时少戴耳机

很多人在夜跑时追求的就是那份宁静，慢慢放松自己，有的人为了排解跑步中的寂寞，往往带着耳机一边跑步一边听音乐。但是，这样反倒是无法专心于运动，而且带着耳机跑步会忽视道路上的危险，突发事故很容易在此时发生。