

夏秋交替,给身体“晒晒被子”

处暑已过,白露未至,是夏秋交替的关键节气。此时,很多地方依然多雨、高湿、闷热。在这样的天气下,很多人会觉得自己“湿气重”,于是就把红豆薏米水当水喝,艾灸拔罐轮番上,结果有人越“祛湿”越虚,还有的人“折腾”半天,身体的感觉并未明显改善。

那么,到底什么是湿气?《黄帝内经》记载:“湿胜则濡泻,甚则水闭附肿。”简单来说,体内湿气过重,容易腹泻、水肿,身体总是沉沉懒懒。

在中医看来,湿气并不是一种独立的病,而是身体失衡的一种状态。就好比空气中弥漫的潮气,看不见摸不着,可时间长了,整个人就像被闷得发潮发霉。在传统六淫邪气(风、寒、暑、湿、燥、火)中,湿邪有两个让人讨厌的特点:一是重浊黏滞,如同胶水一样黏住身体,一旦沾上,身体的不适反反复复,不易恢复;二是趋下伤阳,湿气喜欢往下走,最容易损伤脾阳。很多人祛湿失败,一味只想“排水”,却忽略了给身体“晒被子”,即温阳,自然收效甚微。

这里可以把我们的身体比作一间屋子。轻度湿气就仿佛回南天的地板,到处湿漉漉,但没有积水。而重度湿气就犹如墙角长出了蘑菇,墙皮受潮脱落,到处发霉。

湿气从何而来?中医讲,“外湿引动内湿”。绝大多数人的湿气,都是由外界环境和自身习惯共同造成的。

比如,长期居住潮湿环境,住在一楼、近海、地下室;淋雨涉水之后没有及时擦干;出汗立刻吹空调;夏天空调风扇直吹后背、膝盖。这些外界的湿邪从皮肤、关节侵入身体,最先伤害的就是脾胃。

而内湿主要是吃出来、坐出来的。中医说:诸湿肿满,皆属于脾。脾相当于身体里的烘干机和运输系统,吃进去的水液,依靠脾转化成身体可用的津液,再把代谢废物排出体外。但下面这些日常行为,会直接让脾胃“罢工”:

冰饮、冰咖啡、冰镇奶茶不停,寒凉直接耗伤脾阳;顿顿重油重辣、甜食不断,肥甘厚味滋生痰湿;经常吃夜宵,外卖不断,脾胃得不到休息;长期久坐,每日步数很少,脾主肌肉,缺少运动则运化无力。

因此,外部潮湿只是导火索,脾虚才是湿气反复生成的根源。

怎么判断自己湿气重不重?其实,不用钻研复杂的中医理论,观察舌头、排便和日常感受,就能先判断。

一、舌头是最直观的湿气检测器

早上刷牙前观察镜子:舌苔厚厚一层,若白腻,多是寒湿;黄腻多是湿热;舌头边缘有一圈齿痕,提示脾虚。

二、大便不会说谎

若湿气重,大便容易黏马桶,一次冲不干净,也容易不成形、拉肚子,或是前干后稀。

三、身体感受仿佛穿了一件湿衣服

明明睡够时间,依旧浑身疲惫;脑袋昏沉,像裹着湿布;双腿发沉,稍微走动就觉得很累;腹部松软虚胖,不是结实的肌肉胖。

四、出油与分泌物多也是信号

面部、头皮极易出油,后背反复冒小疙瘩;女性白带量多;嘴里黏腻,不想大量喝水,抿几口就够。

面对这些症状,许多人选择食补祛湿。但很多人只盯着“利水祛湿”一件事,猛煮红豆薏米水,喝到胃痛腹泻,湿气依旧存在。实际上,只排水,不养护脾胃,等于治标不治本。

要想祛湿,要简单区分两类体质:怕冷、舌苔白腻者属寒湿,切记不要长期喝生薏米水,而长痘、口臭、舌苔黄腻者则属于湿热,只靠拔罐无法解决问题。因此,正确思路应是健脾为主,辅助利湿,改掉伤脾的坏习惯。可这样调理:

一、食疗

可饮用这款通用基础茶饮:炒薏米10克、赤小豆10克、茯苓6克、陈皮6克。薏米炒至微黄,降低寒性;茯苓健脾渗湿;陈皮理气,帮助湿气代谢,避免进补堵塞。应加水煮代茶饮,一周喝3次,不必天天饮用。

若是寒湿体质(怕冷、舌苔白),可再加生姜2片、掰开红枣2颗,温养脾阳。湿热体质(长痘口苦、舌苔黄)者,可选择炒薏米、绿豆、冬瓜皮煮水,不要加糖。

二、运动

脾主四肢,适度活动,就能提升脾阳,帮助代谢湿气。但不需要太高强度,快走30分钟,微微出汗即可,大汗淋漓反而耗损阳气;多做八段锦“调理脾胃须单举”动作,每日5组;上午9时至11时晒后背15分钟,帮助驱散体内湿气;也可每天按揉丰隆穴,它位于小腿外侧,膝盖外侧与外脚踝连线中点,按压有明显酸胀感,洗澡时热水多冲此处亦可。

三、保持良好生活习惯

中医常说“湿气如油入面”,湿气就好比揉进面团的油,很难一次性剥离干净,调理万万急不得。因此,在生活习惯上,要坚持少喝冰饮,尤其不要空腹喝冰饮;尽量不吃夜宵;吃饭不要分心刷手机,思虑过重也会伤脾,从而降低消化能力。

(据《光明日报》)

本版组稿 李鹤