

今日高邮微信  
高邮日报手机报

在线投稿: http://tg.gytoday.cn 新闻热线: 84683100

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

# 夏季到来时 除湿正当时

湿气被称为“万恶之邪”“万病之源”，在致病的风、寒、暑、湿、燥、火“六淫邪气”中，中医最怕湿邪。而湿邪从不孤军奋战，总是与其他邪气狼狈为奸，如湿与寒在一起，称为寒湿；与热在一起，称为湿热；与风在一起，称为风湿；与暑在一起，则称为暑湿。据统计，有超过60多种疾病与湿气有关，因此，去除湿气刻不容缓。

## 湿气重的症状

俗话说“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面”。体内是否有湿气，可从以下五大信号来判断。

**舌苔厚腻** 如果舌苔厚或舌体胖大，且舌头边缘还伴有明显的齿痕，那就证明体内的湿气已经很重了，甚至已经造成脾虚了，应及时调理身体。

**大便不成形** 如果大便像熟过度的香蕉一样外形软烂、黏腻、不成形，粘在马桶上不易被冲走，则说明体内有湿气，消化吸收功能异常。

**食欲差** 到了该吃饭时没有饥饿感，吃一点就感觉胃里胀胀的，还伴有隐隐的恶心感。这也是脾胃功能弱、体内湿气过重的表现之一。

**小腿肚发酸** 早上起床后感觉小腿肚酸痛且沉，同时近期还存在体重增加或虚胖现象，也是体内湿气重造成的。

**精神状态差** 湿气重常常有胸闷的感觉，长呼一口气后才舒服，而且常感身体疲乏，懒得活动，有头昏脑涨之感、易困倦、记忆力减退现象。

## 湿气也分内外

湿邪可潜伏在人体内的器官上，且随着潜伏的纵深程度不同，症状表现也不一样。

**一级湿邪在表皮。** 症状有皮肤瘙痒、头脸油腻、长痘和湿疹等。

**二级湿邪在肌肉。** 症状有酸、困、累、乏等，如肩颈肥厚、困乏、腰酸、乏力。

**三级湿邪在骨骼，**即骨寒湿，俗称风湿。症状有肩周炎、肩痛、颈椎劳损、腰痛、风湿关节炎等。

**四级湿邪在脏腑** (子宫、卵巢、脾胃、肺)。症状有脾胃湿困、大便黏滞不爽、易咳有痰、妇科炎症等。

**五级湿邪在肿瘤，**切了又长，长了又切。

湿邪不仅发病部位不同，伤人多隐缓而不觉，所以排湿要对症治疗，区分类别。

从中医理论讲，“湿气”分为内湿和外湿两种。内湿多因喜食冷饮、贪吃生冷瓜果等寒凉之物，损伤人体阳气，导致脾阳虚损、水湿不化停聚体内而成；外湿为湿邪，由外侵犯人体而成，多由阴雨连绵，气候潮湿，或居处湿地，或水中作业，或淋雨涉水，或沐浴后头发未干等原因导致的湿邪外感。

## 如何去除湿气

在湿气的治疗上，中医拥有几千年的治疗经验。治疗湿气方法多样，主要包括两种策略：

### 1. 先祛除湿化痰：

祛湿化痰法是运用辛散苦燥药物，去除痰湿的治法。适用于脾胃湿困、湿蕴化痰、上阻于肺所致的咳嗽、哮喘、痰多色白、

头晕身困、脘腹胀满、大便溏软、舌苔腻浊等。常用药物如半夏、橘红、茯苓、杏仁、薏苡仁、旋覆花、苏子、白芥子、莱菔子、车前子等，代表方剂如二陈汤、杏苏散等。

### 2. 后则益气健脾

益气健脾法是运用甘温或甘平药物，使脾健湿运、肺司治节、三焦通调、水湿输布的治疗。适用于湿浊阻滞日久，脾肺气虚，治节升降失司，所致神倦乏力、气短懒言、自汗恶风、眩晕耳鸣、咳嗽胸痹、纳呆脘闷、大便溏软、肢体浮肿、面色萎黄、舌质淡胖、苔白腻等。常用药物如人参、党参、太子参、西洋参、黄芪、白术、茯苓、薏苡仁、扁豆等，代表方剂如六君子汤、防己黄芪汤、实脾饮等。

上述疗法需根据患者病情的不同，在专业医师指导下对症下药，患者切勿对本宣科，自行服药。

### 预防湿气入侵

去除湿气除了治疗还要做好预防。具体包括：

**勤运动** 运动不仅可以缓解压力，还可以加速湿气排出体外。如跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动。

**饮食清淡适量** 肠胃系统关系到营养及水分代谢，保护肠胃最好的方式就是适量、清淡、均衡饮食。少吃肥甘厚生冷食物，多用淮山药、茯苓、薏米煲汤。

**避开湿气环境** 日常生活中应注意：不要直接睡地板；潮湿雨天少外出；不穿潮湿衣服、不盖潮湿被子；洗澡后充分擦干身体，吹干头发；多开窗透气或借助电器除湿模式。

# 冰箱不是保险箱 超期储存危害大

冰箱家家都有，储存的食物也多种多样，蔬菜瓜果、剩饭剩菜、生鲜海产、肉蛋奶类等都是常客。在平日使用冰箱的时候，很多人都把冰箱当成了保险箱，一股脑地把这些食材放进去就认为一切OK，即能保证食材的新鲜，又能保存食材的营养，真的是这样吗？

在讲清这件事前，专家先为大家科普一下常见的食材最容易感染什么样的细菌，以及感染之后的症状：

1、牛奶最容易感染李氏特氏菌，食用后会有发烧、怕冷、头痛的症状。

2、生猪肉容易感染耶尔森氏菌，会有急性胃肠炎、小肠结肠炎，甚至阑尾炎、败血症等，被称为“冰箱肠炎”。

3、蔬菜水果容易感染志贺氏菌，也是最常见的肠道传染病之一，食用后会有发热、腹痛、水样便的现象。

4、鸡蛋、肉类一类的农产品容易感染沙门氏菌，一般会经过消化道传播，食用后容易患伤寒、副伤寒、食物中毒、败血病等。

5、肉类、奶类、蛋类、鱼类容易感染金黄色葡萄球菌，食用后会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃炎症状。

6、海产品还会容易感染副溶血性弧菌，食用后发病很快，还会有发热、腹痛等肠道问题，腹泻也是呈水样便，容易造成脱水。

家里的冰箱，在某些情况下的确可以起到延长食物保质期的作用，但是，冰箱让食物的保质期延长并不是将食物的细菌也杀灭，只是通过低温的形式抑制了部分有害菌的繁殖。例如，我们把冷藏室设置在4℃，冷冻室设置在-18℃。但并不是所有的细菌都会在这两种温度下得到抑制，一直存放也是做不到的，尤其是在冷藏室。

## 冰箱食材存放时间

**冷藏室：**鸡蛋最多30天；巴氏奶48小时之内、开封后当天引用，酸奶14天；普通的饭菜和糖粥最多2天；绿叶蔬菜3天左右，根茎类瓜茄类7天；排酸肉类24小时，最好在0℃储存；酱料90天左右。

**冷冻室：**鱼类、肉类都尽量在3个月内吃完；虾类贝壳类2个月内吃完；其他的冻品尽量在2个月内吃完。

因此，冰箱并不是保险箱，只有科学合理的使用，才能让它为我们的健康保驾护航。

# 四个秘诀让白发“迟到”

一头乌黑发亮的秀发让人看起来神清气爽，平添许多女人味，而对于一些早生华发的女性来说却是十分无奈和心焦。专家提醒，正常人从35岁开始，毛发色素细胞就开始衰退了，但还是有些小诀窍可以让白发“迟到”的。

**秘诀1：**揉头顶改善发质。南京市中医院针灸科李静医生指出，一些湿热重的人群（如肥胖，油脂分泌较多、舌苔红腻）比较容易发质的改变，比如发质变枯、发色变白等。可通过按摩头上的百会穴、腿上的足三里穴位以及手臂上曲池穴位，改善发质。

**秘诀2：**多食五谷粥补肾气。甘肃省第二人民医院中医内科王世彪主任医师指出，核桃仁4个，黑豆1小把，黑芝麻1小把，黑米1小把，小米一把，枸杞1小把，山药2小片，以上是两个人的量。提前把这些放碗里泡好，晚上开始熬粥，大概15分钟水变黏稠的时候就关火，盖上盖子焖。第二天早上加点水，放红糖，热两分钟就可，每天早上吃1小碗。

**秘诀3：**多吃含铜食物和黑色食物。辽宁锦州医学院教授塞冬指出，含铜多的食物主要有坚果类(如瓜子、核桃等)、干豆、谷类、禽类和一些蔬菜、水果等。食品中以牡蛎中的含量最高，海产品如鱼虾和动物的肝脏中也含有较多的铜。有关学者在调查中发现，经常食用海产品的人，其体内一般不缺铜。此外，应多吃养血补肾的食品以乌发润发，如黑芝麻、黑豆、黑枣、黑木耳等。

**秘诀4：**饮食淡心愉悦，内外协调养护。李静指出，暴晒、睡眠不足、精神压力大都可能导致发质的改变。因此，上班族要尽量给自己解压，保持充足的睡眠和愉悦的心情。此外，还要努力避免辛辣刺激的食物。饮食清淡、生活规律、心情愉悦，配合适当的护发用品，如此内外协调，进行养护，秀发才能真正展现健康闪亮的一面。

本版文章摘自新华网、人民网

# 这些微运动你学会了吗？

有研究表明，目前的青年人群是运动最少的一类人群，主要是对运动的重要性认识不足。另外，也是由于繁忙的工作占用了大量的运动和休闲时间。几个微运动，可帮助年轻人充分利用上班、出差旅行和休息中的碎片时间做运动。

例如，看电视的同时原地走动或跳跃，或者拿着小重物举着看，便可以利用休闲的时间消耗脂肪。此外，在汽车上或飞机上的狭小空间里，可以坐着做肌肉锻炼。比如，用肌肉对抗的办法，用一只手抵着另外一个拳头，一个手推另一个手，再用两手指相扣，用力互相拉，使劲三秒、放松三秒。这个时候胸大肌、三角肌可以得到锻炼。脚也是如此，两个脚踝互相抵抗，或者提脚后跟，抬脚尖，肌肉都在用力。所以学会了微运动，随时随地都可以锻炼。

微运动特别适合长期在办公室办公或忙于差旅的上班族，养成抽时间做微运动的习惯，会帮助中青年人群更好地平衡工作和锻炼的需求，保持健康的体魄。

# 初夏吃“三鲜”防病又养生

初夏气温明显增高，易导致湿热之邪。农谚中就有“小满后，见三鲜”之说，这里的鲜指的是：黄瓜、蒜薹和樱桃。

**黄瓜**可清热解暑利水。黄瓜性凉，入脾、胃、大肠经，具有除热、利尿利尿、清热解暑的功效，对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。美国营养专家研究发现，每天饮用一杯黄瓜汁能防止头发脱落和指甲劈裂。

**蒜薹**可杀菌抗炎防腹泻。天热雨水多，容易出现感染和腹泻。蒜薹性温，具有温中下气、补虚、调和脏腑，以及活血、防癌、杀菌的功效，对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素，可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。蒜薹不宜烹制得过烂，以免辣素被破坏，杀菌作用降低。

**樱桃**可养颜补血护眼。樱桃含铁量很高，是最佳的补血水果，又被称为“美容果”，中医古籍里称它能“滋润皮肤”“令人好颜色”，能和阿胶的一些功效相媲美。樱桃的钾含量也较高，对稳定血压很有帮助。同时，樱桃也有利于保护视力、提高免疫力。



# 身心健康

# 夏季皮肤干燥如何调理？

夏天到了，紫外线强，易损伤皮肤，从而使皮肤出现干燥、老化、脱屑的症状。一味求助护肤品，短期内有些改善，但最终收效甚微。从中医角度“由表及里”去调理，效果较好。

**1. 重视预防。** 出现轻度皮肤干燥时，应注意皮肤的基础保湿，适当选用润肤霜、润唇膏，缓解因水分丢失导致的皮肤口唇干燥，使皮肤屏障功能正常发挥。如果出现皮肤异常干燥，就不能忽视内在隐性疾病的发生，比如糖尿病、贫血等，需早发现、早治疗。

**2. 对症治。** 中医临床上将病理性皮肤燥症分为风热肺燥、湿热中阻、阴虚津亏、气阴两虚等，单纯皮肤干燥多因阴虚津亏为主。中医采用滋补肝肾、养阴生津、益气健脾等治法，达到防治

皮肤干燥目的。

**3. 饮食规律。** 忌辛辣，建议多吃富含维生素C和维生素B类的食品，多吃水果蔬菜，如梨、银耳、芹菜、莲藕、豌豆、木耳、苋菜、胡萝卜、西红柿、红薯、金针菜等；适当食用鱼及瘦肉等动物蛋白质，保证氨基酸的供给，以补充皮脂腺的分泌。

老年人肝肾不足、阴血亏虚，可多吃芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、杏仁、甘蔗等食物。防治皮肤干燥的药粥或药膳，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、黑芝麻粥、桃仁百合燕麦粥、红花山楂糕、桑椹红花饮、丹参鳗鱼汤等。

**4. 合理运动。** 可选择散步或慢跑等有氧运动，以皮肤微微出汗为度。穿着上应选择宽松棉质衣服，不宜急躁动怒，保持平和心态。