

# 体内湿气重,4个好习惯或帮你赶走它,不只是建议你运动



“十人九湿”的意思就是十个人有九个人都有湿气,体内湿气重和平时不良的生活习惯、饮食习惯等都有关系。湿气重的人早上起床后浑身乏力,容易感到疲惫,大便不成形,舌苔薄白,这些都是典型的症状。

那么体内湿气重怎么办?让着四个好习惯,把体内湿气“赶走”。

## 第一:中医拔罐

拔罐是中医治疗疾病时经常用的一种方式。体内湿气重可以采用拔罐的方式治疗,可以有有效的逐寒祛湿,疏通经络,拔毒泻热,帮助人体调节阴阳平衡,消除疲惫,增强体质。拔罐治疗很简单,在家里就可以自己操作,对养护身体有极好的效果。拔罐之后一些注意事项要谨记,例如24小时内不要洗澡,禁吃辣等。

## 第二:食疗调节

食疗调节人体的湿气虽然时

间比较长,见效慢,但是只要长期坚持下去,这个方法的安全性很好。

众所周知,薏米可以祛除体内湿气,可以加入红豆熬薏米粥,除了对排湿有好处,夏天喝还可以防暑,缓解腹胀。湿气重的人饮食需要注意,少吃凉性、寒性食物,例如西瓜、小米、苦瓜、绿豆等,多吃温热食物,多喝热水,有助于排湿。

## 第三:运动祛湿

相比之下,不经常运动的人,体内湿气会比较重一些,因为运动可以促进排出体内湿气,多出汗,提升免疫力,改善新陈代谢。想要祛除湿气,建议不爱运动的人给自己制定一个计划,每天坚持运动半个小时,不一定是剧烈运动,晚饭后过个多小时,哪怕是出去散散步,慢跑都可

以,只要坚持下去就会有效果。

## 第四:改善不良生活习惯

体内湿气重的人,要尽量避开潮湿阴暗的环境,晚上睡觉时不要直接在地板上睡,床上的被子、褥子、床单、枕头等,经常拿出来晒一晒,室内每天都要开窗通风。阴天下雨的天气尽量不要出门,不要直接穿潮湿的衣服,如果感觉屋里潮湿,可以打开空调吹一吹。另外晚上不要熬夜,多注意休息。

胖人体内的湿气要更重一些,而且体内湿气重的人不容易减肥。虽然大部分人体内都有湿气,但是正确的饮食习惯、生活习惯都可以调理好。以上四个好习惯都做到了,湿气会慢慢消失,降低引发其他疾病的几率,而且身体会更加健康。

# 拔火罐有减肥功效吗?提醒:拔罐不对反而伤身,3点你注意了吗

减肥是爱美人士永恒的话题,一胖毁所有,变胖是不少人的噩梦。肥胖除了会导致体型臃肿,影响外观之外,严重的时候甚至有可能对人体健康产生不良影响,故而减肥对于一些朋友来说是很有必要的。

拔火罐是我国的一种传统的中医疗法,可以有效舒筋活络、行气活血,对人体健康有很大的好处。不过很多人都不清楚拔火罐对于减肥到底有多少作用,下面就去了解一下。

## 拔火罐可以减肥吗

拔火罐的时候,会产生强大的吸拔力,使得汗毛孔充分张开,这样一来就会刺激汗腺和皮脂腺,让皮肤表层衰老的细胞快速脱落,进而加快人体新陈代谢速率,加快体内代谢废物和毒素的排出,在一定

程度上可以减肥。

同时,拔火罐的时候也会刺激到人体的一些穴位经络,进而会对下丘脑、垂体等部位产生刺激,这样一来就会促进脂肪代谢,使得人体产热增加,达到减肥的效果。

拔火罐除了可以减肥之外,还可以舒筋活血、运气养神,对人体健康有很大的好处。不过拔火罐虽好,但是拔罐不对反而伤身,需要注意这些。

拔火罐除了可以减肥之外,还可以舒筋活血、运气养神,对人体健康有很大的好处。不过拔火罐虽好,但是拔罐不对反而伤身,需要注意这些。

## 1.拔罐时间不能过长

在拔火罐的时候,一定要合理控制拔罐时间,一般情况下不要超过25分钟,拔罐时间不能过长。当

皮肤出现红润、充血等现象的时候,需要立即停止,以免拔罐时间过长对皮肤造成伤害。

## 2.易过敏体质者拔罐要慎重

在拔火罐的时候,会对皮肤产生一定的刺激性,故而易过敏体质者拔罐要慎重,以免造成皮肤损伤或者是过敏反应。

## 3.要让专业人员操作

由于火有一定的危险性,故而在大家拔火罐的时候一定要找专业人员操作。拔火罐的时候动作要迅速,这样才可以使罐子的吸附力更强,避免罐子脱落灼烧皮肤。有一些朋友可能会自己买一些材料自行操作拔火罐,这种行为万万不可取。

总的来说,拔火罐减肥可以提升人体新陈代谢的水平,让人体产生更多的热量,一定程度上达到减



肥的效果。但是由于个人体质差异,拔火罐减肥的效果还是因人而异。

此外,大家在拔火罐的时候需

要注意一些事项,否则的话可能给身体带来一些损伤,拔火罐之前一定要考虑自己的身体状况,切忌盲目。

# 惊蛰到了,多吃这些野菜可以养生



惊蛰,是二十四节气中的第2个节气,标志着仲春时节的开始。每年历3月5—6日,太阳到达黄经345°时为惊蛰。

时至惊蛰,阳气上升、气温回暖、春雷乍动、雨水增多,万物生机盎然。在二十四节气之中,惊蛰反映的是自然生物受节律变化影响而出现萌发生长的现象,它是古代农耕文化对于自然节令的反映。

## 惊蛰三候

一候桃始华  
二候仓庚鸣  
三候鹰化为鸟  
一候:桃始华  
桃花的花芽在严冬时蛰伏,于惊蛰之际开始开花。  
二候:仓庚鸣  
仓庚,即黄鹂,黄鹂鸣叫,动物开始求偶。  
三候:鹰化为鸟  
鹰开始悄悄地躲起来繁育后代,而原本

蛰伏的鸟开始鸣叫求偶,古代的人没有看到鹰,但是周围的鸟好像一下子多起来,于是他们就误以为是鹰变成了鸟。

## 惊蛰节气应该怎么养生呢?

湖南中医药大学第一附属医院朱镇华教授介绍:惊蛰期间,大部分地区已经开始回温,雨水增多,气温起伏较大,气候变化多端,惊蛰养生应注意以下几点。

## 生活起居

注意保暖,防止风、寒、湿邪致病  
惊蛰后天气逐渐转暖,但冷空气活动仍较频繁,有时还会出现“倒春寒”现象。所以惊蛰之后还是不宜快速换上单薄的衣物,防止风、寒、湿邪致病。

## 防“春困”,保证充足的睡眠

惊蛰以后,随着天气转暖,人们时常会感到困倦无力、昏昏欲睡,这也就是民间所说的“春困”。之所以出现“春困”,是因为人体的皮肤在冬天里受到寒冷刺激,毛细血管收缩,汗腺和毛孔闭合。

随着惊蛰时气温慢慢升高,人体皮肤的

毛孔、汗腺和血管也逐渐舒张,所需要的血液供应增多,汗腺分泌也增多。

但人体内血液的总量是相对稳定的,供应外周的血液增多了,供应给大脑的血液就会相对减少。加之暖气温的良性刺激,使大脑受到某种抑制,人们就会出现“春困”现象。

为了避免此“春困”情况的发生,惊蛰时人们应每天保证充足的睡眠时间。《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,披发缓行,以使志生。”

意思是说,春天晚睡早起、慢步缓行可以使精神愉悦、身体健康。

## 饮食养生

### 适当多吃温热健脾食物

惊蛰时天气虽然有所转暖,但余寒未清,在饮食上宜多吃些温热的食物以壮阳御寒,如韭菜、洋葱、大蒜、魔芋、香菜、生姜、葱等,这些食物性甘味辛,不仅可以祛风散寒,而且能抑制春季病菌的滋生。

### 省酸增甘,以养脾气

惊蛰时还应遵循“春日宜省酸增甘,以养脾气”的养生原则,饮食要减少“酸味”食物,避免肝脏功能亢进(指生理机能超过正常情况),多用“甘味”食物(如枣、山药、大米、小米、薏米、红薯、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等)来增强脾胃功能。

惊蛰时节,乍暖还寒,除了注意防寒保暖,还因气候比较干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。所以民间素有惊蛰吃梨的习俗,梨可以生食、蒸、榨汁、烤或者煮水。此时饮食起居应顺肝之性,吃梨助益脾气,令五脏和平,以增强体质抵御病菌的侵袭。

### 多食也菜益健康

惊蛰以后,许多野菜陆续上市,这些蔬菜营养丰富,有些本身就是药材,多食有益健康。当然了请一定保证野菜本身的安全,千万别采错了。

### ●荠菜:

荠菜是最早报春的时鲜菜,其味甘,性平、凉,入肝、肺、脾经。可凉血止血、清热利

尿,能防治多种出血性疾病,如血尿、妇女功能性子宫出血、高血压患者眼底出血、牙龈出血等,对于干眼病、夜盲症、胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等症有特殊功效,另外有助于防治高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌及痔疮等。荠菜可炒食、凉拌、做馅等。

### ●蒲公英:

蒲公英性寒,味甘、微苦,具有清热解毒、消肿散结的功效。可防治上呼吸道感染、眼结膜炎、流行性腮腺炎、乳腺肿痛、痢疾、泌尿系感染、盆腔炎、痈疖疔疮、咽炎等,可生食、炒食、做汤、抢拌、做馅等。

### ●荠菜

古称“护生草”,民谚有云:“三月三,荠菜当灵丹。”现代药理实验也证实,荠菜具有多种医疗功能,它有良好的降血压、止血作用,对麻疹有良好的预防作用。

### 推荐养生菜谱

### 【原料】

荠菜100克,豆腐150克(根据分量调整),瘦肉30克,花生油、麻油、生抽、食盐适量,香菇,葱花少许。

### 【做法】

- 1.新鲜的荠菜买来后整理清洗干净,焯水后用凉水冲一下备用
- 2.把瘦肉切成肉丝后用一点料酒和一小勺生粉腌制10分钟
- 3.把新鲜的香菇切成丝,荠菜切碎
- 4.热锅冷油加入肉丝煸炒到肉丝变白即可拿出备用
- 5.如果锅中油不够可以再加点,放入荠菜煸炒一会
- 6.马上放入香菇丝煸炒
- 7.加入热水没过食材一点即可
- 8.放入内酯豆腐,大火煮开
- 9.倒入炒好的肉丝,加盐和鸡精调味,用生粉勾芡,慢慢加入,让汤变得浓稠
- 10.淋上一点香油即可出锅

温馨提醒:春天阳气升发,要生发阳气,就要先清除漫长冬季积存在体内的代谢废物,饮食要清淡些,味道不要太厚重,多吃新鲜的蔬菜水果通畅肠道。