

你的“湿气”重吗？教你夏季祛湿

炎炎夏日,天气闷热,气候潮湿,稍不注意,就会给体内带来过多的湿气。而体内湿气如不及时祛除,人体则会出现一系列不舒服的症状,如容易疲劳、困倦懒动,食欲减退,口中粘腻,甚至是大便粘腻不成形等。那么如何知道自己体内是否有湿气?祛除湿气的方法有哪些?本期,北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师刘洋为您解答疑惑。

五大信号提示体内有湿气

1.舌苔厚腻 如果发现自己舌苔很厚腻,或者舌体胖大,舌边有齿痕,那就基本可以确定体内有湿,这就是中医的舌诊。

2.身体沉重懒动 身体特别疲乏,懒得活动,睡醒后仍然不解乏,浑身不清爽,有头昏脑胀之感,易困倦,记忆力减退。这也说明你的体内有湿气,因为中医认为“湿性重浊粘腻”,体内湿气大的人,就会感觉到疲乏困倦懒动。

3.食欲不振 湿邪困脾,影响脾主运化的功能,会表现出胸闷腹胀、食欲不佳等,

口中粘腻等表现。“湿聚成痰”,日久会表现咽喉有痰、咽部不清爽等表现。

4.面部容易出油 湿气大的人常见面垢,有不清洁的感觉,面色发黄、发暗、油腻,有的伴有头发发出油,或者耳朵里面总是湿湿的,用小指触碰,感觉有油。

5.大便粘腻不成形 正常的大便是软硬适中的条形,如果大便像熟得过度的香蕉一样外形软烂、粘腻,不成形,总有排不净的感觉,粘在马桶上不易被冲走,这也说明你的体内有湿,消化吸收功能异常。

五招有助祛除体内湿气

一、食疗助除湿

宜多食小米、薏苡仁、玉米、红小豆、白萝卜、紫菜、扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物。少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。

1.薏苡仁赤小豆粥 取等量薏苡仁、赤小豆,清洗干净,加熟煮沸后转小火煮,至薏苡仁赤小豆煮熟即可。

2.荷叶粥 建议买些新鲜荷叶,在粥快煮

万病之源 湿气



开时放入,焖一会儿即可食用,取荷叶的清新一气带走体内的湿气。

3.冬瓜粥 冬瓜100克,粳米100克。文火熬煮至瓜烂米熟成粥即成。冬瓜具有利尿祛湿的作用,同时也是消暑佳品。此粥可以减肥利湿,适用于肥胖同时湿气大的人群,同时冬瓜仁驻颜悦色,祛斑增白,轻身减肥。

二、药茶健脾利湿,神清气爽

1.藿香荷叶茶 藿香10克,荷叶6克,开水冲泡半个小时后即可饮用。这道茶饮在夏天喝起来会感到非常清爽,并且能帮助祛除体内的湿气。

2.陈皮白术茶 陈皮10克,白术10克,水煎后代茶饮用。此茶可以健脾化湿,适用于体内有湿气,感觉倦怠乏力、头身困重者。

三、居住环境要避免潮湿

《黄帝内经》提出:“伤于湿者,下先受之。”其意思是湿邪伤人,最容易伤下部。这是因为湿的形成往往与地的湿气上蒸有关,故其伤人也多从下部开始。因此,在夏季,居室一定要避免潮湿,尽可能做到空气

流通、清爽、干燥。

四、适当运动

运动能振奋、激发体内的阳气,运动后人体内的阳气就如同夏季的太阳消除地面的湿气一样,能很快消除体内的湿气。

五、经络调养

用大拇指或中指指腹按压水分、丰隆穴位,做轻柔缓和的环旋活动,以穴位感到酸胀为度,按揉2~3分钟。

水分穴位于上腹部,前正中线上,脐上1寸,具有化痰祛湿、通调水道的作用。

丰隆穴在是足阳明胃经的络穴,垂足取穴,在外踝尖前缘与外膝眼作一连线,在此连线中点处即为丰隆穴。按摩此穴可以增强脾胃对痰湿的运化能力。

信息仅供参考,不构成任何之建议、推荐或指引。文章版权属于原作者,若您认为此文不宜被收录供大家免费阅读,请邮件或电话通知我们,我们收到通知后,会立即将您的作品从本网站删除。

<本文来源于网络,不代表本社立场>

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
 * 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
 * 美国眼科专家文凭
 * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科
 美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
 曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG** 医生

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
 ● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
 ● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
 ● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
 ● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
 ● 子宫颈癌; 治疗不用开刀
 ● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
 ● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
 ● 阴道松弛整形
 ● 减除静脉曲张、蜘蛛状; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
 8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877
 维州 703-876-6200
 8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
 703-698-9668
 starcareobgyn.com

● 美国妇产科学院院士
 ● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
 ● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
 ● 哥伦比亚大学生理学博士
 ● 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生 **自费优惠**
 ○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
 ○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
 ○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
 ○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
 ○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
 ○ 痔疮切除、乳房肿瘤切除
 ○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
 ● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
 ● 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
 ● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳腺癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
 DongMei Wang, M.
 预约电话: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116

樊薇 内科医师
Wei Fan MD 3-115

主治各种内科慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。
 具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039
 门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
 ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
 ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
 Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)