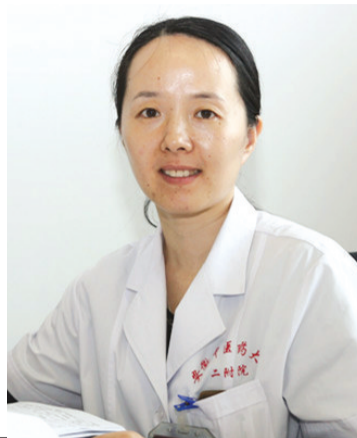


# 梅雨季将至, 养生重在远离“湿气”

## 夏天5种错误生活方式易伤身

怎么睡都睡不醒, 头发、脸上很容易出油; 大便黏腻总像排不干净, 没有胃口, 还比较胖; 舌苔很白, 舌头两侧还有齿痕……眼瞅着梅雨季就快到了, 你最近有没有以上症状? 这些都是典型的体内湿气重的表现。“湿邪不去, 吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒、隔山打牛。”安徽省针灸医院主任医师王颖今天就来和大家聊聊湿邪那些事。

■ 胡进 王津淼 记者 李皖婷 文/图



**名医简介:**王颖, 安徽省针灸医院(安徽中医药大学第二附属医院)教授、主任医师, 脑病一科主任, 中医学博士, 硕士研究生导师。安徽省学术及技术带头人后备人选, 第四批全国名老中医学学术经验继承人。多年来致力于中医治疗及预防心脑血管疾病, 注重“未病先防”。

### 睡不醒、懒得动 可能是因为湿气重

如何自测体内湿气重不重呢? 王颖介绍了几个简单的判断方法。

看形体。中医望诊中有“肥人多痰湿, 瘦人多虚火”, 偏胖者多为阳虚、痰湿体质。

看舌头。湿热者常见舌红苔黄腻, 寒湿者为舌淡胖, 舌边有齿印, 苔白腻。

看大便。正常的大便是金黄色、圆柱体、很通畅的, 便后用一两张手纸就能擦干净。一旦发现大便稀薄、黏腻、不成形, 且容易粘在便池难以冲走, 也总有大便排不尽的感觉, 就可能是有内湿。

看起床状态。有些人早上起床后, 会觉得很困、头沉, 像有什么东西裹着, 让人打不起精神, 而且痰多, 即说明体内湿气较重。

看平时状态。户外湿气一大, 就觉得胸闷气短、身体沉、懒得动、不清醒, 吃饭时没胃口。中医讲“湿气如裹”, 一种被包裹着、动不了的感觉就是身体对湿气的感受, 好像穿着一件用水洗过但没干的衬衫那么别扭。

### 警惕! 5种错误方式让你湿气缠身

王颖提醒, 生活中要尽量改变不健康的生活方式, 远离湿邪。

夏天到了, 不少人爱在吃晚饭的时候喝两杯。但王颖提醒, 酒也是水湿的一种, 性热而质湿, 如果喝多了, 就会在体内形成湿热。

女性和小孩子爱吃冷饮, 可是冷饮入胃

会伤到脾阳, 如果脾阳不足, 水湿运化不出去就会变成湿邪。

常吃肥甘厚腻的食物也会导致湿气过重。肥甘厚腻是指那些油腻、精细的食物, 也就是高糖、高脂肪、高胆固醇的食物。如果吃了过多的膏粱厚味, 能量超过了身体所需要的, 就会蓄积在体内, 化为湿邪, 湿久又会化热。

运动少了, 湿浊之气出不去, 就会滞留在体内。王颖表示, 通过运动出汗, 水湿就会通过这样的方式排出去; 但若只是坐着, 身体运化水湿的系统缺乏锻炼, 功能也会慢慢减弱。

紧张等精神因素也是湿气的罪魁祸首。现代人生活工作压力都比较大, 极易造成精神紧张, 这会导致体内代谢物的增加, 增加湿浊之气。

## 初夏减肥 慢跑有效

减肥瘦身, 这是运动一族最基本的愿望。初夏时节, 大家不妨趁着天气凉爽的时候进行慢跑, 赶紧提早实施运动减肥计划吧!

其实, 跑步是最简单、最易实施的运动。那么, 慢跑减肥要注意些什么? 怎么跑步才能有效减肥呢? 市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

### 先热身、再热身

适宜跑步的时间, 也因个人的喜好而异。陈炜介绍, 如果想通过跑步减肥, 跑步的时间一定要保持在40分钟以上, 跑步时间短是达不到燃烧脂肪的目的的。

通常年龄愈大的人愈早起, 晚上也愈早睡, 这种人当然觉得一早起来便跑步最惬意。在初夏时, 6点以前便跑步的人当中, 多数是50岁以上的人, 过了8点后, 就有很多年轻人; 有人特别喜欢在晚上跑, 但必须留心交通安全。

同时, 陈炜也提醒, 在跑步完以后一定要按摩自己的腿部, 以免长成肌肉腿, 不美观。而且记住了, 跑步减肥前一定要做做伸展操, 以免跑步的时候受伤。

慢跑瘦身的效果好, 能燃烧很多热量, 不过也有许多注意事项。但是慢跑要加强热身运动, 增强韧带弹性、关节灵活度, 不然稍不小心就会造成肌肉拉伤、扭伤等运动伤害。

慢跑后一定要进行舒缓运动, 因为当激烈的运动后, 多量血液会集中在下肢和肌肉, 若立刻停止, 没有搭配舒缓运动, 则会影响血液回流到心脏, 而使得血液滞留在肌肉, 无法有效排除乳酸, 容易发生心脏和脑部血液供给不足, 而产生头晕、昏倒现象。

而且不少人担心跑步会让小腿变粗, 其实, 只要在跑完步后进行5~10分钟按摩, 放松腿部肌肉, 这样的话小腿就不会变粗, 还会越来越细呢。如果情况允许, 在睡觉前用热水泡脚, 能有效消除水肿等问题, 达到瘦腿的功效。

### 先快走、小跑步

从事慢跑运动不可操之过急, 必须视个人体能状况做调整, 不可一开始就快速度跑步。

陈炜建议, 可先快走、小跑步, 感受双腿、膝盖已经适应跑步动作, 再逐渐增强速度。入门者第一次跑步时间不宜过长, 刚开始30分钟就够了, 再每周增加5~10分钟, 至多控制在1小时内。

运动过后身体会感到疲倦、肌肉轻微酸痛是正常现象, 休息过后, 很快就会消失。不过如果肌肉酸痛持续2~3天, 不见改善, 表示运动过量导致乳酸代谢物在血液中堆积过多, 下次运动时, 可考虑减少运动量。

运动过程中, 要随时注意补充水分, 不能等到口渴时才来喝水, 水分来不及补充, 身体不佳的人, 很有可能会有脱水的情形发生。建议在运动前30分钟, 先喝水300~500毫升; 每20分钟, 再补充100~200毫升; 运动结束后, 除了水, 也可以选择电解质饮料。

运动完后, 会十分想要进食, 这时候如果抵挡不了美食的诱惑可就破功, 建议慢跑后1~2小时再进食为佳。

## 夏季排汗多, 喝水最好加点盐

炎热的夏季已经到来, 人们纷纷穿上凉爽轻便的夏装, 可对于某些人来说, 却可能是“尴尬的开始”。随着温度的升高, 人们的出汗会增加, 而一些多汗的人动辄大汗淋漓, 吃个饭都会满头满身出汗, 这样的情况正常吗? 今天记者就请到安徽省中医院内分泌科主治医师倪英群说说关于“出汗”的事儿。

■ 张依帆 记者 李皖婷

### “手心出汗”党 可多吃些清热健脾的食物

在多汗的人当中, 手心出汗的人占的比例不小, 出汗严重发展为“手汗症”的, 大概在5%左右, 表现为手不能控制地过多出汗, 一年四季如此, 影响到了正常的工作和生活, 有的甚至无法和别人牵手握手。

倪英群表示, 中、轻度手心多汗者, 可以多吃些清热解暑、健脾利湿的食物, 如: 由绿豆、赤小豆、黑豆煎煮而成的三豆汤; 冬瓜、苦瓜、薏苡仁、丝瓜等做成汤羹或炒菜进行食用。也可以用中药调理, 如选用黄芩、泽泻、茵陈、栀子、陈皮、茯苓、煅龙骨、牡蛎、浮小麦、白术、炒白芍、防风、玉竹、大枣、芡实等, 具有清热健脾养阴敛汗的功效。

另有一部分人属于“自汗”, 体质虚弱, 正气不足, 气虚不能固摄而出现“时时汗

出”, 表现为白天人平静状态下, 或在没有明显诱因的情况下, 时常汗出, 动则更甚, 如手心汗、脚心汗、头汗, 不能控制。对于这部分人, 可以通过益气扶正、调和营卫、固表敛汗的方法纠正和调理。

### 夏季排汗增多 喝水最好加点盐

倪英群提醒, 夏天人体排汗增多, 每天需要补充足量水分。但是喝水也有学问, 需掌握两个原则: 一不能少, 二不能过。

倪英群建议, 夏季每天饮水量应达到1000毫升以上, 并要定时饮水, 而不是感觉非常渴的时候才喝水。一般而言, 最好清晨刷牙后喝一杯白开水, 上午10点喝一杯, 午饭前再喝一杯, 下午3点喝一杯, 晚餐后再来一杯。

炎热的夏季, 人们大量出汗之后, 体内的钠盐等电解质也随之丢失, 如果此时大量饮用白开水而未补足盐分就会出现肌肉抽搐或肌肉痉挛性疼痛。手臂、大腿和小腿的肌肉疼痛一般是轻度水中毒的表现。所以, 夏天喝水时可根据个人情况, 少量放点盐或饮用含盐饮料, 也可以将菜略炒咸一点食用。这样, 盐水进入肌体后, 会迅速渗入细胞, 使不断出汗而缺水的肌体及时得到水分补充, 并能够有效地预防水中毒。