



谷雨是二十四节气中的第六个节气。谷雨时节，空气中的湿度逐渐加大，自然界阳气升发，阴气下降，外部环境的变化形成了谷雨后湿气较重的状态。空气中的湿度加大，其实对人的健康十分不利。人体湿气重究竟有哪些表现？对身体有哪些伤害？如何针对其气候特点进行祛湿调养呢？本期健康周刊从不同的角度为您解答。 蔡富根/整理



## 降雨增多，空气中的湿度逐渐加大 谷雨养生注意祛湿！

### 身体里为什么会有湿气？

湿，本来是自然界正常存在的“六气”（风、寒、暑、湿、燥、火）之一，空气中需要保持一定的湿度，人才会感觉舒服。人体也是需要一定程度的湿度的，比如皮肤、鼻腔、眼睛、关节、肠道、血管都需要一定的“水分”才能保持正常功能。但如果这种“湿度”太过了，人体就会不舒服，会引发多种病症，中医把这种情况称为“湿气重”，或者叫做“湿邪”。

“湿邪”又分为两种：一种来自外部环境，比如居处潮湿、气候多雨、海边或水中作业；另一种叫湿邪内生，与脾、肾二脏关系密切。

中医认为脾主运化，我们吃喝进去的全部食物都需要靠脾的运化功能来消化处理，营养精微物质被人体利用，糟粕废物排出体外；而脾的运化功能又离不开肾脏的阳气，肾阳为人身阳气的根本，一切水湿要被化掉，都离不开肾阳的蒸腾汽化作用。

肾，中医认为是水火二气的根本所在，非常重要，可是现代人总是被各种错误的生活方式过度地消耗着这种元阴元阳而致百病丛生。

### 湿气重会诱发多种疾病

河南中医药大学第一附属医院主任医师邵明义介绍，谷雨时节，空气中的湿度逐渐加大，自然界阳气升发，阴气下降，外部环境的变化形成了谷雨后湿气较重的状态。所以谷雨养生要注意祛湿。

“湿既是一种状态，也是中医学理论中一种致病邪气，称为湿邪。”邵明义表示，从中医养生的角度来说，潮湿的环境，湿邪容易侵入人体为患，脾胃湿气过重，可引起腹胀满、肠胃不适、排便次数增多等消化系统疾病表现；湿邪侵袭人体肌肉关节，则出现身体困重、肢体活动受限等关节疾病表现；湿邪侵入肌肤，则易发疮疡、湿疹等。此外，湿气重还会诱发痤疮、肥胖等。

### 如何祛除湿气

对于如何祛除湿气，邵明义建议，生活中尽量避开潮湿的环境。春日人们应根据自身体质，选择适当的锻炼项目，如练太极拳、慢跑等，也可以到野外春游，不仅能畅达心胸，怡情养性，而且还有利于身体的新陈代谢，使气血通畅，郁滞疏散，祛湿排毒。饮食上宜清淡，忌油腻及生冷，可食用赤豆、黑豆、薏仁、山药、冬瓜、莲藕、莴笋、鲤鱼等祛湿利水的食物，达到调养脾胃、健脾祛湿的效果。同时，中医的艾灸、拔罐、刮痧等理疗方法，也有较好的祛湿效果。

### 三个生活习惯让湿气找上门

导致现代人湿气偏重的原因是多方面的，除了一些客观因素，如居处潮湿、工作环境多湿、多雨季节等因素之外，以下三点尤其需要引起重视：

1. 不经风，不见阳，不爱运动，不出汗。风可以吹走水汽，太阳可以蒸发湿邪，可惜现代很多人都不愿意经风雨、晒太阳，出入乘车，各种遮阳，热爱运动并保持运动习惯者为数不多，一年四季把温度调到适宜程度，很少出汗。这些都会导致体内湿气排出减少，蓄积在体内，引发诸多病症。

2. 饮食不节，调摄失当，损伤脾肾之阳。现代人生活水平高了，想吃什么就能吃到什么，想什么时候吃就什么时候吃，想吃多少就吃多少。殊不知，这样的饮食习惯对脾的伤害是很大的。吃得过饱或酒肉肥腻之品吃得过多，脾运化的负担必然加重。总是给脾很大的负担，终有它运化不动的时候。脾运化功能失职，水湿痰浊就会产生。中医有“百病多由痰作祟”“怪病多由痰作祟”之说，因为湿邪致病，黏黏腻腻，重浊难化，可以流注经络关节，可以停滞脏腑肌表，能阻滞气机，易损伤阳气，身体不清利，气机不宣畅，久而久之，就会带来各种杂病。

3. 多思多虑，压力过大。成年人的生活里没有“容易”这两个字。看看当下的成年人失眠率(38.2%，2016年中国睡眠研究会研究数据)、中国亚健康人数比例(70%，2016年世界卫生组织报告数据)、以抑郁症为主的心境障碍、焦虑障碍患病率(7.6%，2019年“中国精神障碍疾病负担及卫生服务利用的研究”项目数据)就知道成年人的压力有多大。

中医学认为，“五志”（怒、喜、思、悲、恐）分别对应“五脏”（肝、心、脾、肺、肾）。思虑过度，会损伤脾气。一个人忧愁思虑过度会导致茶不思、饭不想就是这个道理。脾伤了，湿就产生了。



### 两款健脾祛湿食疗方

#### 1. 红豆薏米汤

不需按什么比例，每次一样抓一把，洗干净后放在锅里加水熬，熬好就是祛湿健脾的佳品——薏米红豆粥了。薏米红豆粥怎么熬都不会发黏发稠，底下总是熬烂了的红豆和薏米，上面是淡红色的汤，有效成分大半都在汤里。熬粥的时候，水放得多一些，可以当解渴的茶喝。

#### 2. 绿豆薏米汤

材料：绿豆150克，薏米50克，陈皮1个，冰糖少许。

做法：绿豆与薏米洗净后，加水煮至绿豆脱皮，熄火，闷约1个小时后，加入陈皮1个、冰糖少许，以大火煮开后，改小火煮至绿豆变沙，即可食用。

### 如何辨识自己是否湿气重

邵明义表示，湿气重会感到头重、头沉、头脑不清；舌苔容易厚腻，或者舌面水分过多；头发易油腻、面色发暗；湿气困脾则会食欲下降；湿气重小便会出现浑浊，尿量不多，或涩痛感，大便不成形，黏腻或有腹泻的现象。此外，湿气重的人体型多虚胖，皮肤毛孔变粗、油腻、容易长痘，甚至出现湿疹；肢体多出现倦怠、懒动、关节沉重、周身酸痛等不适。