

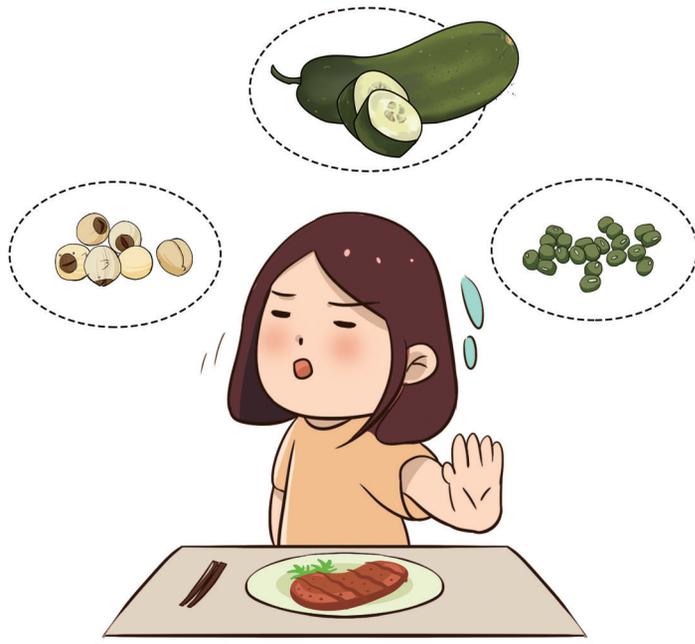
大热天,身体“湿哒哒”怎么办

中医教你科学健康祛湿

记者 王怡/文 吴畅/图

三伏天里,顶着烈日外出的你,是否经常感觉食欲不振、疲倦困乏、拉溏便,甚至出现失眠心烦、口舌生疮等现象?中医专家表示,当身体出现以上症状,很有可能是体内湿气重的预警信号。

夏季天气闷热,再加上许多人贪凉,爱食生冷,就容易导致湿邪入侵,成为困扰健康的一大隐患。夏季如何降暑祛湿?专家给你支招了。



暑热季节也是湿气产生的“旺期”

27岁的小李,最近感觉食欲不振,任凭家人做了再可口的菜,每每上桌他也只是扒拉几口就停筷。因为吃得少,这几天,小李还出现了便秘的情况,到医院中医科把脉问诊后,医生说这是体内湿气过重,需要祛湿调理。

这下轮到小李纳闷了:炎炎夏日,首先该想到的难道不是降温、避暑,为什么这个时候还要祛湿呢?打个比方,体内湿气,就像管道中流动的水,需要充足动力以及管道通畅才能正常排出体外。而这里所说的动力,指的就是脾胃功能;运行管道,大家可以理解为出汗及排泄通道。

台州市立医院中医科主治医师王月星进一步解释道,夏天是暑湿季节,也是湿气产生的旺盛期。由于天气炎热,人们往往喜欢待在空调房里吃

冷饮,或游泳纳凉等。冰的吃多了、游泳时间过长、空调温度过低都容易造成湿邪困于体内,不易排出。同时,由于夏季人体毛孔处于打开状态,外部的暑湿之邪,则更容易侵犯人体。

体内湿气重,易对身体造成各种各样的伤害:平时明明吃得不多,身体却虚胖水肿;小肚腩越来越大,身上还偶尔冒湿疹……湿气重也会影响容貌,导致原本健康白皙的皮肤变得又黄又油、毛孔粗大、头发油腻、头屑增多;清晨醒来眼屎增多、牙齿变黄、口中有异味……此外,生活中一些常见的问题,例如肥胖、全身困乏无力、注意力难以集中、食欲不振、腹泻、中暑等,也都是湿气重造成的,严重影响人们的生活质量。

清醒、容易困倦、四肢沉重甚至全身疲乏酸痛、不爱活动等。正常人排便后,粪便不会粘在马桶上,而湿气重的人,大便不成形、黏腻不爽,甚至还会出现上火、便秘等情况,这些都是湿气侵袭人体的预警信号。

从中医的角度而言,体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常常会感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动,但越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,必然会导致湿气攻入脾脏,引发一系列的病症。

最好不要长时间待在空调房内,房间里如果湿气很重,建议多开窗透气。此外,大家平时尽量不要穿潮湿未干的衣服、盖潮湿的被子,洗完澡后要充分擦干身体,吹干头发再睡觉。

夏季适当运动,不仅可以缓解压力,也可以促进身体器官运作,加速湿气排出体外。最佳的运动时间是清晨、傍晚以及晚上。

“大家可以选择游泳、快走、慢跑、瑜伽及挥拍类运动。”王月星说,需要注意的是,有的人喜欢白天运动,那么最好选择林荫道路或室内运动项目,室内运动避免空调直吹,建议大家尽量选择自然通风的地方锻炼;晚饭后可散步半小时到一小时,以每秒2步的速度,微微出汗为宜,运动出汗后,千万不要对着风扇和空调风直吹。

怎么判断体内是否湿气重

那么,如何判断体内是否湿气重呢?王月星表示,大家晨起时也可以多观察面部,是否出现面色晦暗、发黄、爱出油,头发油、眼睛浮肿或有眼袋的情况。

其次,可以观察舌苔。健康的舌苔本身应呈淡粉色,表面清爽干净,不肥厚,口腔清洁无异味。而湿气重的人,消化不良、水湿上泛,就容易出现舌苔白厚腻或舌边有明显齿痕等症状。

体内湿气重的人群,闷热环境下容易出现食欲减退、消化功能下降的表现,一日三餐没有大快朵颐的欲望。此外,体内湿气重的人常常感觉头脑不

中医教你如何健康祛湿

如何健康祛湿?医生建议,饮食方面,夏季宜清淡,少吃生冷刺激、肥甘厚腻的食物。

“饮食上,大家平时可以适当多吃冬瓜、扁豆、薏苡仁、绿豆、山药、芡实、莲子、莲藕等健脾利湿的食物,大鱼大肉、油腻味重的饮食不宜多吃,煎炒烹炸、过于辛辣、寒凉食物也应少吃,以免加重脾胃的负担。”王月星说,中医认为,苦寒食品能清热祛湿,有助于清除体内多余的湿热之气,因此,体内湿气重的人群比较适合吃苦瓜、莲子心等食物,对于脾胃虚弱的人来说,还可以选择羊肉、牛肉汤温补脾胃。

体内湿气瘀滞,除了自身代谢问题以外,还有很大一部分和环境有关。经常待在阴冷、潮湿的环境里,容易导致湿气侵入体内。对此医生表示,夏季

□提醒

奥运观赛“狂欢”小心痔疮来犯

记者 王怡

随着2024巴黎奥运会开幕,属于体育迷们的狂欢时刻又到了。熬夜喝酒、撸串与看比赛成了不少人的近期“标配”。尽兴欢腾后,肛肠肛周疾病却也随之而来。如厕困难、频繁便血……对于一些痔疮患者来说,不规律的饮食作息会刺激直肠黏膜,导致病情加重,苦不堪言。

“每年夏天,都是痔疮、肛周脓肿等肛肠病症的高发时节,尤其是痔疮患者会明显增多。”台州恩泽医疗中心(集团)恩泽医院肛肠外科主任医师洪琛表示,近来天气炎热导致人们喜静不喜动,这段时间恰逢奥运会开幕,比赛一多,大家的饮食、作息紊乱,爱吃辛辣冷食以开胃,熬夜看比赛情绪激动,空调房待久了肠胃受凉引起腹泻久蹲,这些因素都是造成夏季痔病高发的原因。

常言道“十人九痔”,痔疮虽然在如今的生活中极其常见,但大家还真别不拿它当回事。“很多患者总觉得痔疮没那么严重,自行用药,少吃点会上火的食物就没事了,但事实上,痔疮如果不加干预,不及时治疗,发作时会出现出血、肿胀、脱出、疼痛、瘙痒、肛门不适等症状,严重的甚至会引发贫血、坏死、肛周感染、心脑血管疾病等后果。”洪琛表示。

不过,对于痔疮大家也不要过于惊慌。据洪琛介绍,生活中大约有60%的人有痔疮,但只有十之二三的痔疮病人存在症状,而这部分人,也只有十之一二需要手术治疗。大部分症状较轻的痔疮,如果没有明显影响生活质量,可以考虑暂不手术治疗。

“建议广大痔疮患者,及早就诊、早期介入,了解正确的生活方式,延缓病情进展,避免严重后果。”洪琛说,门诊中,常碰到一些出血不止、色素跌到正常人三分之一以下,甚至到急诊室抢救输血的病例,究其原因,就是认为痔疮出血是局部问题。但其实,它与全身血脉相通,不重视容易导致危险后果。

解决这一问题其实也简单,缩短排便时间,及时站起来即可。痔疮引起的出血,起立后括约肌收紧,可以起到挤压止血的作用,分次、短时间排便,可以避免严重失血的后果。同时,及时找肛肠专业医生就诊,也有利于早期发现肠道肿瘤等非痔疾病。

“对于存在贫血、痔疮脱出明显且长期疼痛,出血频繁用药效果差的患者,需要考虑手术治疗。”洪琛说,季节和做痔疮手术没有特殊关系,随着手术方式的进步,目前医院痔疮手术已纳入日间手术,通常患者只需住院一天,术后无须换药和输液,手术次日就可以正常活动,遵循医嘱在家用药即可。

但术后一定要重视护理。手术后常见不适有肛门疼痛、水肿、出血等,持续两周左右。其间,建议大家可以使用口服药物、坐浴等手段减轻痛苦,促进康复。

随着巴黎奥运会的到来,广大体育迷在享受比赛的同时,也要保持良好的生活、饮食习惯,预防痔疮。“大家平时要多注意饮食调节,每天适当多吃蔬菜水果,摄入充足的纤维素,同时加强有氧运动,以提高身体的抗病能力。”洪琛说,对于长期久坐或久站的职业人群、不健康生活方式(饮酒、辛辣饮食)人群、孕妇、长期便秘或腹泻等痔疮高危患者来说,要格外注意,最好定时排便,每天排便一次为宜。

排便时,避免过度用力,排便时间最好控制在3分钟内。养成良好的排便习惯,加上足够的饮水,间歇的温水坐浴等良好的生活习惯,可以有效避免痔病发生和加重。