



食药同源与健康

回南天是广东地区春季常见的天气现象,空气湿度极高,容易导致外湿(湿邪)侵入人体,人体湿气加重,具体表现为身体困重、乏力、关节不适等症状。

外湿是指外界湿气通过皮肤、呼吸等途径进入体内。而内湿则是脾胃功能失调,体内水湿代谢不畅所致。两者相互作用,外湿可能加重内湿,导致身体湿重。

回南天的祛湿茶,你会选择吗?

作者:黄满花

四 内湿需要如何防治?

内湿,指脾肾阳虚,运化失调,导致体内水液停滞而湿浊内生。中医强调健脾胃,温补脾肾阳气。

●**饮食调理**:避免生冷油腻、甜食、肥甘厚腻;规律饮食,避免过饥过饱,保持脾胃正常的运化功能。

●**生活习惯**:规律作息,避免熬夜,避免居住在潮湿的环境中。

●**适当运动**:通过排汗帮助排出湿气。

●**中医调理**。可以采用穴位按摩、药浴、中药汤剂调理等。

穴位按摩或艾灸:如阴陵泉、丰隆、足三里、关元等穴位可以祛湿。

泡脚或药浴:艾叶、生姜可驱寒除湿。

拔罐疗法、刮痧。

中成药:辨证选择,如脾肾阳虚——五苓散,寒湿困脾——胃苓汤或实脾饮,脾虚——补中益气汤,肾阳虚——右归丸等。

中药汤剂:辨证论治,选用茯苓、薏苡仁、赤小豆、白术等具有祛湿作用的中药。如四神汤——茯苓、莲子、芡实、山药四味组成的健脾祛湿良方。不同体质可加

减;苓桂术甘汤——茯苓、桂枝、白术、甘草,有温阳健脾利湿的作用。

●**防治内湿的食疗方法**。

中医强调健脾温阳。可适当多吃健脾祛湿食物,还需温阳以助脾阳升发,达到祛除内湿的功效。

健脾:脾胃是运化水湿的关键,可通过饮食调理,适当食用山药、薏米、莲子、芡实、炒薏苡仁、五指毛桃、木棉花等健脾食物。

温阳:湿气多与寒邪相伴,温阳有助于祛湿,可适量食用姜、桂圆、红枣等温性食物。

一 人体湿气重的表现

●**身体状态**:身体沉重、疲倦乏力、头昏,甚至头重如裹、颈肩酸痛、四肢困重乏力。

●**脾胃功能减弱**:食欲缺乏、消化不良、腹胀、大便黏腻不成形、小便短少。

●**关节与肌肉不适**:可能诱发或加重风湿性关节痛、肌肉酸痛。

●**皮肤问题**:皮肤油腻,容易导致真菌感染,导致湿疹、手足癣、痤疮等。女性还可能出现妇科炎症反复。

二 需要特别注意的人群

●风湿疾病患者。
●脾胃虚弱者、体质偏寒者。
●老年人。
●慢性病患者,如心脑血管

血管疾病患者需警惕温差变化引发的血压波动。

●**皮肤敏感者**。
●**过敏性疾病患者**,如哮喘、过敏性鼻炎患者等。

三 外湿的预防有哪些方法?

●紧闭门窗,避免室外暖湿气侵入。
●铺旧报纸或吸湿垫,吸附水。
●点蜡烛。
●用40℃温水加盐拖地,加速水分蒸发,然后用干布擦拭。
●石灰吸潮。
●在室内使用除湿机,保持空气干燥。

●适量运动,通过跑步、健走、瑜伽等运动促进排汗,加速湿气代谢,帮助祛湿。

●**穴位按摩或艾灸**,如阴陵泉、丰隆等穴位可以祛湿。

●**利用艾叶、生姜泡脚或药浴驱寒除湿**,也可适当服用一些祛湿的中药,如藿香正气水、茯苓等,但需在医生指导下使用。

五 回南天可以使用哪些祛湿茶?

广东省中医院针对不同体质和季节特点,推出了多款祛湿茶配方,结合中医理论和岭南气候特点设计,具体推荐如下。

●**四神汤**:茯苓、莲子、芡实、山药四味组成的健脾祛湿良方。适应人群:疲倦乏力,胃口欠佳,口淡,消化不良,大便稀烂等人群。

●**祛油茶**:炒山楂、鸡内金等。适应人群:嗜食肥甘厚味,体型肥胖,头身困重,舌苔厚腻等人群。

●**健脾祛湿轻身饮**:熟党参、莲子等。适应人群:偏胖、手脚或头身困重、口淡或口涩、大便稀或烂等人群。

●**健儿化浊减重茶**:薏苡仁、荷叶等。适应人群:超重及肥胖儿童,用于健脾祛湿化浊。

●**中成药**:祛湿消滞颗粒剂、益肾利湿颗粒、利湿颗粒、鸡布茵颗粒、利湿止痒片等。

外用:止痒利湿外洗颗粒。精神困倦、尿频、小便黄、大便黏等人群还可服用薏苡仁、桑甚。

另外推荐以下常用祛湿茶。

●**艾叶红枣鸡蛋茶**:艾叶、红枣、带壳鸡蛋、红糖。能温阳暖宫、散寒祛湿,适用于女性宫寒或寒湿体质。

●**广藿香紫苏茶**:广藿香、紫苏叶,能化湿解表和中,适用于

外感寒湿、胃肠型感冒。

●**砂仁消滞茶**:砂仁、炒麦芽、炒谷芽,能化湿醒脾、开胃消滞。

●**红豆薏米茯苓茶**:赤小豆、炒薏米、芡实、茯苓,健脾祛湿、利水消肿,适用于脾虚湿盛型肥胖或水肿。

●**陈皮茯苓茶**:陈皮理气健脾,茯苓利水渗湿。

●**荷叶山楂茶**:荷叶清热利湿,山楂消食化积。

●**木棉白蔻茶**:木棉、白豆蔻,适用于湿热型腹泻。

●**生姜红茶**:生姜温中散寒,红茶暖胃祛湿。

六 春天还需要注意哪些?

●**季节变化,特殊人群保健需留神**

春季是一个气候变化多端的季节,气候潮湿、阴冷、反复多变,这样的气候条件不仅容易导致湿气重,还可能引发各种健康问题。因此,了解并应对这些变化对于维护身体健康至关重要。

●**老年人春季疾病预防**——老年人春季需要特别注意预防传染性疾病,如呼吸道传染病。建议老年人不宜频繁出入人多的公共场所,每天用淡盐水漱口,或在室内熏醋,以预防疾病。此外,老年人应适当增减衣物,避免受凉引起抵抗力下降。

●**孕妇春季保健**——孕妇应注意增减衣物,避免受凉引起抵抗力下降。平日要注意合理膳食、增强营养,并定期进行产前检查,确保母婴安全及胎儿正常发育。

春季孕妇保健首先要保持良好的心理状态,预防几种常见疾病。

●**春季面部皮炎的预防**——春季造成皮肤过敏的主要原因是花粉,其次是阳光的刺激。有过敏史的市民应避免长时间户外活动,避免使用含激素的外用软膏药物,这样容易使面部皮炎复杂化。

●**消化性溃疡的预防**——应避免劳累和精神刺激,规律饮食,食用清淡的食物。吸烟和饮酒会造成食管和胃黏膜的刺激和损伤。

●**哮喘的预防**——关注天气变化,及时增减衣服,居室不宜摆放花草、羽毛饰品,避免吸入刺激性物质,室内要经常通风。

●**春季养生注重养阳**

春季是万物复苏、生机勃勃的季节,人体也进入一个由阴转阳的过渡期,阳气开始生发,如同自然界的草木开始生长。人体的

阳气与自然界的阳气相互呼应,此时养生应顺应这一自然规律,注重养阳,以促进身体阳气的生发和舒展。而春季属木,与肝相应。肝主疏泄,具有调节气机的作用,在春季肝气相对旺盛,所以也要注重疏肝,使肝气调畅,以顺应春季的生发之气。故春季养生强调疏肝养阳。

●**疏肝**:春季是肝气升发的季节,情绪易波动,需注意疏肝理气,保持心情舒畅。可饮用玫瑰花茶、菊花茶等疏肝解郁。

●**养阳**:春季阳气生发,应注重养阳,避免过度劳累,适当进行户外活动,吸收自然阳气。

●**饮食调理**:多吃绿色蔬菜如菠菜、芹菜等,有助于疏肝养阳。

通过以上方法,可以有效应对广东回南天的湿气问题,保持身体健康。

黄满花

广东省中医院内科主治医师、医学博士。擅长:中西医结合治疗心脑血管疾病和呼吸系统疾病