

这些症状跟湿气有关

总感觉疲劳没力气，头脑昏沉，身体肥胖沉重，大便黏腻不爽……可能是湿气黏上了你，不仅难以摆脱，还容易长时间不舒服。

湿气可从内外来

选四个祛湿开关

浙江省温州市中医院针灸推拿科林碧：湿气可以从内、外两个途径来。长期夜晚洗澡、游泳、水中工作，久居地下室等潮湿环境，会给身体带来外湿；思虑过度、身体劳累、气血亏虚导致脾胃不运化，或多食油腻、甜腻、饮冷等，则容易产生内湿。

若有头重如裹、周身困重、面垢眊多、四肢酸懒沉重、大便溏泻、小便浑浊、胸闷不适、恶心呕吐、脘痞腹胀、水肿等不适，不妨选择身体上的四个“祛湿开关”，拍一拍、按一下、灸一灸，都能祛湿。

一是足三里（外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指），具有调理脾胃、疏风化湿的功能，还能补中益气、扶正祛邪，有利于增强机体免疫力。

二是中脘（前正中线上，肚脐上4寸），能够和胃健脾、降逆利水，可调治湿滞、胃脘饱胀、嗳气等问题。

三是阴陵泉（小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷），可以起到健脾利湿、益气固本、消肿止痛的作用，改善腹胀、水肿、心胸痞满等病症。

四是曲池（屈肘，肘横纹外侧端），能泄大肠湿热，调治肛门灼热、大便黄烂、排不尽等不适。

湿与寒热结伴来

陈皮木棉分开用

广东省中医院珠海医院风湿血液病科储永良、陈嘉杰：湿邪喜欢与其它邪气一起致病，与热一起就是湿热，与寒一起就是寒湿，需区分应对。

寒湿用陈皮：寒湿的人往往体味淡，有怕冷、怕吹风，小便清长，大便溏薄，舌头胖大、有齿痕等表现。

陈皮辛温，具有理气开胃、燥湿化痰的作用。取陈皮3克、生姜5克用温水煮开，加入砂仁3克煮2~3分钟（砂仁不宜久煮），代茶饮，能够温化寒湿。便秘、口臭、阴虚体质、内热较重等人群不宜服用。

湿热用木棉花：湿热人群多有体味重（口臭、腋臭、脚臭、小便臭等），容易长痘生疮，口干口苦，尿黄，便后肛门灼热等表现。

木棉花偏凉，具有清热利湿、解毒、止血的作用。取绵茵陈30克、木棉花20克洗净去沙，与鲫鱼1条（略煎至两面金黄）、生姜2~3片放入汤煲，武火煲开后改文火煲约1小时，调味食用，能够清热祛湿、养肝健脾，适合湿热重、易生气、肝火旺等人群。



广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任中医师王澍欣介绍，中医认为新冠感染引起的新咳或久咳，以寒湿蕴肺居多。该中心开展岭南火针疗法，具有温阳散寒、引邪外达的功效，选取天突、膻中、太渊、太溪、鱼际、少商，消毒后薄涂万花油，将细火针烧至通红，频频浅刺7次为一组，每穴点刺3组，再薄涂万花油，每周治疗2~3次，两周一疗程，对此类咳嗽有独特疗效。刘庆钧报道

湿邪缠身像穿湿衣服

北京中医药大学东方医院亚健康科李壮：中医认为湿邪的特点是黏滞，胶着难解，就像油混入面中难以分离，引起的身体不适也缠绵难愈。其实日常就可以观察是否有湿邪缠身。

浑身不清爽，像穿湿衣服：若起床时感觉倦怠，浑身不清爽，像穿了一件湿衣服，是湿邪的重要信号。湿邪阻碍清阳，无法汇聚在头上，会觉得头脑昏沉，嗜睡乏力，精神状态差。

大便粘马桶，感觉排不净：如厕时注意看看大便是否粘在马桶上难冲净，颜色可能发青，溏软不成形，总感觉排不净，不容易擦净等，也说明体内有湿。

打呼可能是痰湿在作怪

重庆市中医院脑病科睡眠中心高洁：睡觉打呼如雷，半夜会憋醒，起床后头晕沉沉，白天总是没精神，变得急躁，平时还有怕冷、腰酸、大便不成形、脸色晦暗、身型肥胖等表现，这是痰湿在作怪，并非纯属疲劳。

中医认为痰湿与肺脾肾三脏的功能失调有关，不妨通过三个穴位补肺健脾、固肾化痰，改善痰湿引起的打呼噜。

用拇指指腹，或食指指关节按揉三阴交（内踝尖上3寸）、丰隆（外踝尖上8寸，胫骨前缘外二横指）、足三里（外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指），每穴按揉5~10分钟，每天早晚各1次，需由浅及深逐渐加力。

痰湿停留麻烦多

祛湿化浊及时调

山西省中医院内分泌科主任医师郭俊杰：中医讲“百病多生于痰”，痰湿停留在体内，不仅会出现身体肥胖、进食量少、不喜欢喝水、平时痰多、大便黏腻不爽等情况，还可能引起血脂、血糖异常等不少问题，需要及时调理。

感受寒湿等外邪，以及饮食不规律、久坐少动等因素，容易在体内形成痰湿。日常可在煲汤锅中注入热水，放入猪排骨（加适量老酒焯水）、冬瓜块（去皮）、海带（清水浸泡）、一勺香醋、熟薏苡仁，大火烧开后撇去浮沫，转小火煲1.5小时调味食用。冬瓜具有润肺生津、化痰止咳、利尿消肿等功效，薏苡仁有助健脾利湿，排骨能起到滋阴壮阳、益精补血的作用。

此外，还可以试试祛湿化浊膏，由苍术、炒白术、茯苓、薏苡仁、厚朴、陈皮、瓜蒌、半夏、砂仁、木香、大腹皮、枳壳制成，具有健脾行气、祛湿化浊的功效，调治痰湿壅盛引起的病症，适宜在睡前15~30分钟服用，每次1汤匙（约20克）。注意避免辛辣、肥腻、生冷等食物；慢性病急性发作、外感急性疾病、传染病急性期和活动期等不宜服用。

湿热容易生结节

排热排水能起效

广东省中医院呼吸与危重症医学科主任林琳：对于湿热较重的人来说，身体内的环境就像桑拿天一样，通过一段顺口溜可以记住这类人的典型表现，“油光满面生痤疮，口干口苦小便黄，大便黏滞解不尽，身重困倦心烦躁，阴部潮湿白带黄。”

平时饮食多高油高糖、油腻荤腥等，容易内生湿热，蕴结在肺部引起气机失调，还容易形成肺结节。此类人群平日调养需以清热利湿为主。

取土茯苓50克削块、老鸭半只切块焯水，与绿豆50克（提前浸泡）、适量陈皮放入汤煲，武火煮沸，撇去油星浮沫，转文火煲2小时调味即可。也可取沙参、薏苡仁、山药（切小片）、白茅根、党参各20克及知母10克放入纱布包，武火煮沸后放入大米50克，小火熬粥，能够益气养阴、清热利湿。

湿热体质的人适合做大幅度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山等，以运动后身体不感到太疲倦乏力为度，可消耗体内多余的热量，排泄多余的水分，达到清热除湿的目的。