

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.6.30  
星期日 己亥年五月廿八  
今日4版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 湿度“爆表”的梅雨季 健脾祛湿 多吃这些食物

梅雨季节雨水多，空气湿度大，气候湿热，很容易“湿气缠身”。千万不能小看湿气重，它会对我们身体造成危害。安徽省针灸医院脑病一科主任医师王颖建议，中医认为，脾健，湿自化，所以祛湿重在健脾，“因此平时可以食用一些健脾化湿、祛湿利湿的食物。” 王津淼 记者 马冰璐

### 健脾祛湿，多吃这些食物

有句古话叫“千寒易除，一湿难去”。湿与寒在一起叫寒湿，与热在一起叫湿热，与风在一起叫风湿，与暑在一起就是暑湿，易导致消化道、泌尿系统以及皮肤等多个部位的问题。

可以说，湿邪不去，吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒，隔山打牛。

王颖表示，中医认为，脾健，湿自化，所以祛湿重在健脾。中医讲的脾可不是西医讲的器官，中医讲脾，有自己特定的功能作用，脾主四肢，脾主运化，运化功能差了，就会有一些湿在体内存在。所以脾气不足的时候，就是运化功能差了，造成了湿盛，停留过久就有湿热产生。“夏天闷热、潮热，湿和热并重，内在的湿存在，加上外在自然界当中的湿邪、热邪的困扰，造成我们脾胃功能在这个季节常出问题。”

因此，平时可以食用一些健脾化湿、祛湿利湿的食物，比如薏米仁、赤小豆、绿豆、山药、白扁

豆、陈皮、茯苓、冬瓜(皮)、玉米须、荷叶等。但值得注意的是，脾胃偏寒体质的人，不宜多吃如绿豆、冬瓜、荷叶这类寒凉属性的祛湿食物。尝试在食物中加入白术、党参、生姜偏温的药食材或者陈皮、八角、茴香这类辛香料，可起到健脾、化湿作用。

### 不想湿气缠身，远离5种“错误”

王颖指出，如果不想湿气缠身，市民一定要远离以下5种“错误”。

1. 饮酒等生活习惯：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。
2. 爱吃冷饮：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。
3. 常吃肥甘厚腻的食物：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。如果摄入的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。
4. 运动少：运动少了，湿浊之气出不去，就会滞留在体内。运动时会出汗，水湿就会通过这样的方式排出去。但我们若只是坐着，身体运化水湿的系统缺乏锻炼，功能也会慢慢减弱。
5. 紧张等精神因素：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。

保护膝关节  
应健康运动，量力而行

▽ 02版

夏天带娃游泳  
注意用眼卫生

▽ 04版

一看不见妈妈就大哭

专家：孩子黏人多因分离焦虑

▽ 03版

夏天没食欲吃不下饭  
四种类型对症下药

▽ 04版