

湿气喜欢藏在体内五个部位

春季雨水频发,湿气重,容易带来各种“湿症”,如身体困重、昏昏欲睡、皮肤油腻等。

值得关注的是,湿气有一个可怕之处:刚侵犯人体时不易被察觉,很多人直到出现多种身体不适,才意识到它的存在。其实,湿气藏在不同部位时症状有所不同,了解这些具体表现,有助于及早揪出这个“危险分子”。(摘编自《北京青年报》、《澎湃新闻》、《广州日报》)

湿气易损伤脾胃等脏器

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科医师蔡一歌表示,当湿气藏于体内,会对健康产生严重影响。

湿在脾胃 湿气侵犯脾胃时,会出现食欲不振、大便不成形、皮肤湿疹等症状。这类人可适当食用山药、薏米、冬瓜等。比如,可取山

药、茯苓各50克,粳米250克,先将粳米炒香,与山药、茯苓一同加水煮粥食用。

湿在肝胆 湿气一旦侵犯肝胆,会导致失眠多梦、暴躁易怒、口苦口臭等不适。这类人可适当食用薄荷、酸枣仁、荠菜、黄花菜、绿豆等。同时,要避免过度饮酒和食用辛辣食物。

湿在肺脏 湿气侵犯肺部时,会出现咳嗽、痰多、胸闷等症状。这类人可适当食用金橘、梨子、百合、杏仁等。同时,注意保持室内空气清新。

湿在肾脏 肾脏有湿气时,会出现尿频尿急、腰膝酸软、夜尿多等不适。这类人可适当食用枸杞、栗子、核桃、黑豆、桑葚等。

湿在心脏 湿气藏在心脏时,会出现焦虑烦躁、嗜睡健忘、心慌心悸等。中老年人尤其是患有冠心病的人群,在春季一定要注意

防湿,以免诱发心绞痛等。

北方人更易被内湿所伤

人们往往会觉得南方多雨多湿,其实北方也一样多湿。在甘肃省第二人民医院中医内科主任医师王世彪看来,北方人更易被内湿所伤。具体来说,南方人的湿气症状表现在春、夏两季更明显,多因气候湿润、多雨等引起;而北方人的湿气症状几乎不因季节而随时出现,多因饮食口味重等引起。因此,南方人想要祛除外湿,应增加可以出汗的活动,比如做家务、多运动、多喝白开水、用艾叶泡脚等。在春夏两季不小心淋雨后,可及时喝一碗热姜汤。北方人想要预防内湿伤身,应该要节制饮食,少吃厚腻食物,平时可选用茯苓、薏米、芡实、山药、赤小豆等健脾养胃的食物单独煮水喝,也可搭配熬粥喝。

分不清外湿和内湿咋办

那么,一般人如果内湿不明显,或者无法判断是外湿还是内湿,该如何自行调理呢?广州中医药大学第一附属医院治未病科主任陈瑞芳表示,可选用药性平和的材料来煲汤,最常用的是淮山、土茯苓、赤小豆等。

淮山芡实薏米汤 取淮山、芡实、薏米、扁豆各15克,北芪12克,白术10克,猪排骨200克。先将淮山用水浸泡备用,扁豆、薏米炒至微黄,然后将全部食材放进汤煲内,用中火煲1个半小时,加盐调味即可。此汤可祛湿、抗疲劳。

赤小豆煲鸡汤 取赤小豆90克,母鸡1只。将赤小豆放入鸡腹内,用竹签将鸡腹切口闭合,加入适量清水煲汤,最后加盐调味即可。此汤可补中益气、健脾利湿、利尿消肿,能改善春季四肢浮肿、手脚沉重等不适。

■食疗药膳

适当温补 抵御倒春寒

春季天气多变,倒春寒时不时来袭。想要抵御倒春寒,补充肺、脾、肾的阳气尤为重要,但补法需温和,避免过于燥热。在这给大家推荐两道温补汤羹。

红枣炖鸡汤 准备老母鸡1只,红枣10颗,枸杞20克,生姜3片。将老母鸡洗净切块,红枣、枸杞用水泡发。将所有食材一起放入炖盅,加入适量清水,隔水炖煮2小时,最后加盐调味即可。此汤能温中益气、养血安神、提高免疫力。

桂圆银耳羹 准备桂圆肉20克,红枣10颗,银耳1朵,冰糖适量。将银耳提前泡发,撕成小朵,桂圆肉、红枣用水洗净。将红枣和银耳放入砂锅中,加入适量清水,大火煮开后转小火煮30分钟。之后加入桂圆肉和冰糖,继续煮10分钟即可。此羹能滋阴润燥、养颜美容,有助于改善皮肤干燥、粗糙等问题。(广州医科大学附属中医医院治未病科医师 潘雨薇)

苦瓜鲫鱼汤 清热降火



天气回暖,部分人不同程度地出现了口鼻干燥、牙龈肿痛、咽喉干痒、便秘等上火症状。在这,给大家推荐一道清热降火汤。

苦瓜皮蛋汤 取苦瓜两根,皮蛋一个,鲫鱼一斤。将苦瓜洗净去籽切块,皮蛋洗净去壳切块。锅中热油,将处理好的鲫鱼轻轻放入油锅,煎至两面微黄,之后倒入适量清水和姜片,煮沸后中火再煲20分钟。放入苦瓜和皮蛋煮沸约10分钟,最后放盐调味即可。(四川省康复学会理事 李敏清)

■健康管理

查出高血脂 不能荤腥全戒

生活中,部分人查出高血脂后就变成了荤腥绝缘体,什么都不敢吃,甚至天天水煮白菜配白粥……这样一来,食物中的油脂量是下降了,可蛋白质也大大减少,不仅容易导致营养不良,而且人体缺乏蛋白质,对血脂代谢也不利。

事实上,高血脂群体是可以吃肉的,如猪牛羊的瘦肉、去皮禽肉、鱼肉虾肉都可以,尽量不要选择五花肉、排骨、雪花牛肉等含有大量脂肪的肉类。如果确实不爱吃肉,可适当多吃豆腐、豆干、牛奶、坚果等食物来补充蛋白质。

需要特别指出的是,部分人知道要严格控制油,却不知还要严格控制糖。在老年人喜爱的各类食物中,可能有不少隐形的添加糖,比如奶味饼干、红豆糕、杂粮糊、果脯、水果味麦等都可能加了不少糖。(北京营养师协会理事 顾中一)



我身边的百岁寿星

三餐自己做,只吃八分饱

家住安徽香樟徽合肥香樟花园小区的李延顺今年104岁,热爱生活、乐于养生的他一日三餐全部自己动手做。前不久,我登门拜访时,他先是秀了一把厨艺,然后开心地分享起自己的长寿秘诀。

李延顺平时独居,他的房间布置简单,却十分干净。见到他时,他刚晒完太阳回家,正准备做午饭。“今天有客人上门,我

就多做点。”说着,李延顺把菜拿到厨房清洗起来。洗完菜后,他并没有急着切菜,而是把淘好的米放入电饭锅,然后把上午煮好的排骨汤放入炖锅中继续炖。这样一来,饭和汤煮好的时候,菜也炒好了,条理十分清晰。李延顺介绍,自己平时喜欢研究厨艺,对他来说,亲手准备一日三餐,是一种生活乐趣。

李延顺说,平时即使只有一个人吃饭,也不会亏待

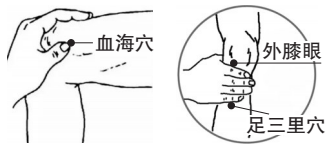


自己,标配是三菜一汤。这天中午,除了西蓝花炒肉,他还做了西葫芦炒肉、西红柿炒蛋和排骨汤。除了坚持自己下厨外,他还坚持只吃八分饱,“情愿饿一点,也不能撑着”。(安徽合肥 赵琳)

一变天膝关节就疼,咋调理

问:我的膝关节比天气预报还准,只要一变天,膝关节便会出现酸、胀、痛等不适,请问平时应该如何调理?(湖北武汉 曹先生)

答:春天虽然气温逐渐回暖,但是来医院看膝关节疼痛的患者却明显增多。这与春季气候多变,人们外出活动锻炼等因素有关。比如,有些人减衣服太快或晚上睡觉受凉,导致膝盖受到外部寒冷刺激,从而引起膝关节炎复发甚至加重。此外,气温



上升后,很多人会进行一些户外活动,如徒步、登山等,如果过度使用膝关节,会导致膝盖劳损,加重疼痛感。

想要改善膝关节酸、胀、痛等不适,建议平时可多吃含钙量较高以及富含胶原蛋白的食物。具体来说,含钙量较高的食品有鱼类、虾类、奶制

品等;富含胶原蛋白的食物有动物软骨、木耳等。

如果正处于疼痛发作期,可用吴茱萸、紫苏子、芥子、莱菔子、花椒各50克,加上500克海盐做成热敷包(可反复使用),加热后热敷在膝关节处。此外,还可坚持艾灸足三里穴、血海穴、鹤顶穴、膝阳关穴等。每处施灸20分钟,可起到祛风散寒、温阳止痛的功效。(广东省中医院珠海医院骨关节科主任 吕燃)