

# 三伏祛湿：辨湿有方 调理有道



上周连续多日的降水，让人感觉潮湿；从后天7月20日起，今年的三伏天

就将开始，这是一年中气温最高、潮湿闷热的时段。

盛夏湿热缠身，外界湿气重，人体汗液蒸发不畅，加之贪凉饮冷、长时间待在空调房等生活习惯，容易使湿气侵袭人体，引发不适。湿气若在体内积聚，到了秋季更易加重，因脾胃令人疲乏，扰肺部引发咳嗽，侵心脉导致心悸。

因此，“三伏天祛湿”成为大众关注的养生热点。本期养生堂邀请泉州市中医院原副院长、主任医师、全国老中医专家林禾禧和泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐，带领大家认识湿气，科学祛湿。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

## 1 辨湿气 内外有别 三伏良机

什么是湿气？普通人对此常有误解或一知半解。苏齐介绍，从中国传统医药学视角看，湿气主要分为外湿与内湿，二者有明显的区别。

外湿主要指气候潮湿、涉水淋雨、工作或居住之处潮湿等易使自然界的“湿邪”侵袭人体，导致皮肤湿疹、筋骨关节困重甚至疼痛等表现。

内湿则指人体内部脏腑出现异常，多由脾胃虚弱、脾失健运、水湿停聚所致。如脾虚则运化水谷精微的功能失调，水液停聚而生内湿，表现为食欲减退、胸腹胀满、大便黏滞、舌苔厚腻等症状。

苏齐指出，湿气缠绵难愈，中医有句俗语，“千寒易去，一湿难除”。许多慢性疾病都与湿有着密切的联系，如肥胖症、冠心病、慢性肾脏病等人群，多有内湿的症状。

三伏天是一年中阳气最旺盛的时期，此时人体毛孔张开，有利于湿气的排出。林禾禧表示，中医倡导“春夏养阳”，借助自然界的阳气，通过合理的养生方法，可以更好地激发人体阳气，祛除体内的湿气、寒气等阴邪，提高身体的抵抗力和免疫力，更好地发挥自身的防御功能。因此，三伏天是个祛湿的好时机。

## 2 识症状 三大信号 自我诊断

如何知道自己身体内有没有湿气呢？林禾禧介绍，可从以下三个方面进行初步的简易判断。

### ●起床状态

早晨起床时感到身体困重，感觉头有东西裹着，或身上像有东西包着，中医称为“湿重如裹”——这种被包裹的感觉就是身体对湿气的感受；小腿发酸、发沉，也是体内有湿气的典型特征。

### ●大便状态

如果大便黏腻、不成形，容易粘在马桶上，不易冲干净，是体内有湿的表现。大便正常的人，一张手纸就可擦干净，但体内有湿的人，需多张纸才能擦净；如果大

便不畅且不成形，说明湿气较重。

### ●舌苔状态

舌苔白厚，看起来滑而湿润，则说明体内有寒湿；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，则说明体内有湿热。



早晨起床感到身体困重，头或身体像有东西裹着，提示人体湿气重。

## 3 分脏腑 对症施治 精准祛湿

“湿邪有一个可怕之处。”苏齐指出，湿气刚侵犯人体时不易被察觉，很多人直到出现多种病变才意识到它的存在。其实，湿藏在不同部位症状不同，了解具体表现，有助及早揪出这个“危险分子”。苏齐根据不同湿气藏在不同部位的表现，分别给出了对应建议——

### ●湿在脾胃

**症状：**容易食欲不振、腹胀腹痛、打嗝泛酸、大便不成形、身体困重、皮肤湿疹等。

**建议：**注重健脾和胃、化湿和中，可以适当食用山药、薏米、红豆、扁豆、冬瓜、山楂、鸡内金、豌豆芽等。同时，还要避免进食辛辣油腻、生冷高糖的食物。

### ●湿在肝胆

**症状：**会导致失眠多梦、暴躁易怒、出汗增加、关节肿痛、易抽筋、口苦口臭、头发油腻等。

**建议：**注重疏肝利胆、清热化湿，可适当食用玫瑰花、薄荷、酸枣仁、荠菜、黄花菜、绿豆等；同时要避免过量

饮酒和食用辛辣食物。

### ●湿在肺部

**症状：**会出现咳嗽、痰多、胸闷等。

**建议：**注重宣肺化痰、止咳平喘，可以适当食用桂枝、茯苓、白术、车前子、薏苡仁、淮山等。同时注意保持室内空气清新，避免吸入有害气体和灰尘，沙尘暴或雾霾天气时，出门最好佩戴口罩。

### ●湿在肾脏

**症状：**多表现为小便混浊、尿频尿急、腰膝酸软、手脚冰凉、夜尿多等。

**建议：**注重补肾利水、温阳化气，可以适当食用桂枝、红豆、栗子、核桃、黑豆、桑葚、覆盆子等。同时，避免过度劳累和房事过度。

### ●湿在心脏

**症状：**焦虑烦躁、嗜睡、健忘、记忆力差、头重脚轻、心慌心悸等。

**建议：**可采用中医传统疗法来祛湿安神，如拔罐、艾灸、刮痧等；同时，减少摄入高糖高油食物，多吃蔬果等富含膳食纤维的食物，适量运动，保持充足的睡眠，避免过度劳累。

▼人体内脏腑出现异常，脾胃虚弱、脾失健运、水湿停聚，则会产生内湿，食欲减退、胸腹胀满等。



## 4 贴揉饮 中医妙招 祛湿有道

如何祛除湿气？林禾禧表示，中医在千百年里摸索出了多种行之有效的传统疗法。

### ●一贴 穴位敷贴

“祛湿贴”属于中国传统医药学中的外治法范畴，即我们通常讲的穴位敷贴——使用中药在穴位上贴敷的治疗方法。

三伏天，人体腠理疏松，药物易于渗透皮肤。通过选取具有辛温散寒、补阳祛湿的中药，对特定穴位产生良性刺激，使“药性”和“穴性”有效结合，往往能获得较好祛湿效果。

考虑到祛湿贴中可能包含的某些中药、助透剂、赋形剂的特殊药性等因素，建议在有中医专业资质的医师指导下选择祛湿贴，根据个人的体质辨识结果，结合个人情况，进行针对性的选取使用。

### ●二揉 按摩穴位

要想祛湿，首先要将水液运化的通道疏通，其次要将脾胃的功能健运起来。在人体中，有两个穴位与之对应，一个是水分穴，负责通调水道；一个是阴陵泉穴，负责健脾化湿，通过按揉可以有助祛湿。

水分穴位于肚脐上方一拇指宽处，主要用于通调水道。可将手指四指并拢放于水分穴，用振颤的手法按摩，坚持30—60秒。可以让大小肠蠕动分开，恢复它们分清降浊的功能，还能帮助控制血糖。

阴陵泉穴可从小腿迎面骨，从下向上推，推到迎面骨拐角处即是，它主要负责健脾化湿。按揉时，不能只按阴陵泉一个穴位，而是点揉从三阴交到阴陵泉这一段经络，每天10—20次。如果摸到有条索筋结的位置，说明有代谢的问题，可以着重用弹拨的方式按揉，每天弹拨50次。

### ●三服 中药调理

因脾胃湿热而口臭的人，可在医生指导下服用清胃散、黄连温胆汤等方剂，清热利湿、和胃降浊。

对于肝胆湿热引起的腋下臭，可选用龙胆泻肝汤清利肝胆湿热；对于湿热下注的脚臭，常用四妙丸清热利湿。

还可每晚泡脚祛湿，建议在泡脚水中加有祛湿功效的中药，如艾叶、花椒、生姜等，效果更佳。每次泡15—20分钟，以微微出汗为宜。

## 5 慎祛湿 五类人群 遵医嘱而行

“祛湿”是中医养生的高频词汇之一，苏齐提醒，有些人并不适宜祛湿，应遵循医嘱。

1. 一般来说，久病、体弱、消瘦、有严重心肝肾肾功能障碍者、孕妇、幼儿、糖尿病患者、血液病患者、恶性肿瘤患者，脏腑功能较弱，不宜盲目祛湿，以免损伤正气。

2. 患有严重的湿疹、荨麻疹等皮肤病，贴敷处皮肤有创伤、溃瘍、感染者，对贴敷中药或辅料成分过敏者，有自发性出血倾向或藏痕体质者，发热及其他疾病处于急性发作期者均属于穴位敷贴的禁忌人群，不建议使用祛湿贴。

3. 使用祛湿贴过程中若出现范围较大、程度较重的皮肤红斑、水泡、瘙痒现象，应立即停药，及时就医。

4. 手足心发热、口干舌燥的阴虚体质人群，使用温燥祛湿的药物或食物，会进一步伤阴，导致虚火更旺，出现烦躁、失眠等症状，不应盲目祛湿。

5. 月经量少、面色萎黄、唇甲色淡等血虚体质的人，要慎用祛湿之法，盲目祛湿可能会耗伤气血，使血虚加重。



点揉从三阴交到阴陵泉这一段经络，每天10—20次，促进健脾化湿。



在中医师指导下，服用中药汤剂可助祛湿。



**水分穴**  
肚脐上方一拇指宽处

水分穴负责通调水道，振颤按摩30—60秒，可让大小肠蠕动分开，恢复它们分清降浊的功能，并控制血糖。



每晚泡脚，有祛湿功效的中药可助祛湿。

**泡脚**

## 6 养习惯 内外兼防 全面防湿

防止湿气侵袭人体，除要将外湿拒之体外，还需强健体魄，防止湿自内生。林禾禧介绍，除了中医祛湿，日常生活中还有很多祛湿小窍门。

### ●防外湿

环境方面，居住和工作环境要保持良好通风，如果过于潮湿，可以使用除湿机或放置干燥剂。要避免淋雨涉水、感受雾露以及长时间水中作业，冒雨或下水作业后应及时换上干燥衣物，并注意保暖。

生活习惯上，要保证充足的睡眠，养足精神，以促进气血运行，增强脾胃功能，帮助身体排出湿气。运动出汗后更换衣物，避免湿气被皮肤表回吸，洗发后及时吹干，避免湿发入睡。

### ●减内湿

减少或避免日常不健康、不科学的饮食习惯，例如：偏嗜油腻、寒凉的食物、肥甘厚味之品；过多的辛辣、刺

激、油炸食品，会加重脾胃负担；适当食用一些具有健脾祛湿功效的食物，如薏仁、芡实、白扁豆、山药、茯苓、莲子肉等。这些被视为最主要的健康促进方案之一，是减少“内湿”生成的有效方法。

### ●勤排湿

建议适当减少静态活动类，如看电视、坐办公室、打游戏等；建议坚持生活形态为主的体能活动类如家务劳动、日常走路、园艺活动等，每天超过30分钟。建议坚持每周2—3天的肌肉适能运动，如仰卧起坐、拉力带、伏地挺身或其他重量训练为主的动作等，每天选择1—3组动作，每组进行8—12次练习；建议每周坚持3—5天的有氧运动类，如游泳、骑单车、太极拳等，每天超过20分钟。

这些办法很简单但很有效，因为出汗是排湿的好方法。

## 【本期医学指导】

**林禾禧** 主任医师、全国老中医专家。曾任泉州市中医院副院长，泉州市中医药学会副理事长兼秘书长，福建省科协第四、五届委员，泉州市科协第三、四届委员、常委。从医以来，发表学术论文60多篇，编著和参与编写出版12部中医著作，获泉州市科技进步一、二、三

等奖，泉州市劳动模范。

**苏齐** 泉州市医药研究所原所长、中医主任医师，长期从事中医临床医疗实践及医学科研与教学工作。对以科学、全面的观点看待和运用养生方法并运用中医中药治疗疑难病症有较成熟的诊疗经验与独到的疗效。