

眼肿食少 茯苓祛湿

广东省中医院主任医师卢传坚：如果夜间饮水较多，有些人晨起时会出现“肿眼泡”，一段时间后自然消肿，可能存在脾胃虚弱、水湿停滞的问题，可以试试茯苓这味中药。

茯苓兼具健脾、化湿两种功效，能带动身体的水液流动，缓缓化掉停留在眼皮等疏松低洼部位的湿气，利于脾胃恢复功能。

此外，不少人在雨湿季节容易胃口不好，也主要与脾虚、湿困有关，此时使用茯苓双管齐下，既可养脾，又能渗湿。

茯苓本身只有极细微的甜味，但这种“淡而无味”恰恰是脾胃最喜欢的味道，可以作为养生之品长期使用，常用于制作糕点食用。

相传有一次慈禧生病不思饮食，御厨们选来几味健脾开胃的中药制作膳食，其中一种是将产自云贵的茯苓磨成粉，搭配松仁、桃仁、桂花、蜜糖等调成馅料，夹在上等淀粉摊烙的外皮之中，制成夹心薄饼，美味可口。慈禧吃后病症缓解，很是满意，这道糕点成了宫中的保留菜色，传至民间也大受欢迎。

此外，苏东坡也喜欢用茯苓养生，常要加在甜食中，在《东坡杂记》中这样记载：“以九蒸胡麻，用去皮茯苓少入白蜜为饼食之”。

感冒痰多 花药祛湿

广东省中医院主任医师胡世云：气候不断转暖，雨水渐多，不少人会因风热邪气、湿热邪气引发感冒、咳嗽、多痰等病症，或伴随昏昏欲睡、精神不振、大便溏稀等，此时要重视祛湿，以除疾病后患，木棉花正好派上用场。

近来木棉花正值花期，采收木棉花晒干或烘干，就是一味药食两用的佳品，味甘、淡，性凉，可以起到清热利湿的作用，还能解毒、止血，日常煮水、熬粥、炖汤均可。

木棉花陈皮粥：先将新鲜木棉花20朵、陈皮10克洗净，加水煎煮，去渣取汁，再加入洗好的大米100克，调至合适水量继续煮粥，适温后调入适量蜂蜜即可。此粥能够健脾祛湿、化痰止咳，还有助凉血止血，适合痰湿有热的咳嗽人群，也可作为一般人群春夏时节的养生药膳。

五花茶：取木棉花10克、金银花5克、槐花10克、鸡蛋花10克、野菊花5克，洗净后冲泡，代茶饮用。此茶具有清热、祛湿、消暑、解毒等功效，可用于防治春夏时节常见的风热、暑湿感冒。虚寒者不宜使用。

此外，如果湿热天气出汗多、烦热，可直接单用木棉花，煮成祛湿茶饮，也可清热祛湿。

春夏之交 祛祛湿

谷雨节气之后，
春夏交接，空气湿度逐渐增加，
人体容易受到湿邪的侵袭，
可引发多种不适，如眼肿食少、乏力恶心、
感冒痰多、关节沉重、小便不利等。
中医认为湿邪重浊黏腻，
会使病症缠绵难愈，
此时养生应重视健脾祛湿，
为进入夏季做好准备。

曹子豪摄

关节沉重 穴位祛湿

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师季伟：春末气温升高，不少人开始轻减着装，像夏天一样穿衣，但其实湿气、寒气仍然容易从裸露的皮肤进入体内，出现关节肌肉酸痛、麻木、重着、屈伸不利等症，可选择一些健脾祛湿的穴位来调理。

血海穴：坐位时绷直双腿，膝盖内侧会出现一处凹陷，凹陷上方隆起的肌肉顶端是血海穴，归属于脾经，手指点按此穴1分钟，具有健脾化湿的功效，还能养血活血、祛风止痒。

丰隆穴：在小腿外侧，膝眼与外踝尖的中点，距胫骨前缘两横指处即是丰隆穴，具有很好的健脾祛痰功效，手指点按此穴1分钟，有助祛湿、涤痰，如果配合足三里长期按摩，能增强清除浊湿的效果。

足三里穴：在小腿外侧，膝眼下3寸（四横指），距胫骨前缘一横指即是足三里穴，作为健脾胃的第一要穴，能够调理脾胃、疏风化湿、扶正祛邪，有助增强身体的抗病能力，用手指点按此穴1分钟，感到明显的酸胀感为宜。

阴陵泉穴：小腿内侧有一处阴陵泉穴，位于膝盖下方胫骨内侧的凹陷中，是健脾祛湿的主要穴位，拇指点按此穴1分钟，能够健脾化湿、消肿利水、通利三焦。

此外，生活中还可坚持每天顺时针摩腹10分钟，这样可以同时刺激到腹部的关元穴、神阙穴、中脘穴、天枢穴等，发挥温中散寒、健脾行气的功效，帮助身体进一步祛除风、寒、湿邪气，改善肢体沉重、酸痛等不适。

乏力恶心 名方祛湿

安徽医科大学第一附属医院中医科副主任医师王成阳：中医认为湿气的产生与脾脏功能有密切的关系，湿气重的人群常有乏力困重，大便溏稀或黏腻不爽，头重如裹，小便滞涩不畅等表现，不妨试试祛湿的名方。

参苓白术散：如果脾脏虚弱，运化水湿功能不足，日久生湿生痰，身体出现上述脾虚湿盛的表现，可使用参苓白术散，补脾益肺、祛湿行气，或使用其对应的中成药剂型，如参苓白术丸等。

其中人参、白术、茯苓益气健脾渗湿；山药、莲子增强健脾功效，也有止泻作用；白扁豆、薏苡仁辅助健脾渗湿；砂仁醒脾和胃、行气化滞；桔梗宣利肺气、通调水道，承载药物力量上行，通过补脾气来益肺气；甘草健脾和中、调和诸药。虽然参苓白术散性质平和，也建议在医生辨证指导下调整使用。

木香顺气丸：中医认为脾胃处于身体的中焦，能够让浊气下行、清气畅行，如果湿邪阻滞脾胃，会导致浊气反而向上，引发恶心呕吐、打嗝反酸等症状，此时可用木香顺气丸，具有行气化湿、健脾和胃的功效。

需要注意的是，木香顺气丸性质偏于温燥，日常容易上火或明显阴虚的人群，需在医生指导下使用。

小便不利 食材祛湿

广东省中医院脾胃病科主任医师黄穗平：湿气较重的人群常有身体困重、脸浮肢肿、小便不利等问题，将厨房中常见的玉米须、玉米轴、冬瓜皮变废为宝，就能起到不错的利水祛湿作用。

玉米须最突出的作用是利尿消肿，平常可将玉米须留下晒干备用。玉米轴也有健脾利湿的作用，但不便保存，平时煲汤使用即可。

准备带轴鲜玉米500克（切块），五指毛桃30克、炒薏米30克洗净，排骨500克焯水，生姜3片，一同放入锅中，加清水大火煮开，转中火煲1小时即可（两人份），能够健脾祛湿、利尿消肿，适合脸浮肢肿（劳累或午后加重）、小便不利、大便溏烂、口黏口甜的人群，但是孕妇不宜。

相比冬瓜肉而言，冬瓜皮的利尿消肿作用更强，可用于水肿胀满、小便不利等症。此外，暑热天气或进补过度产生湿热时，适量饮用带皮冬瓜汤，可以清热利湿、解暑利尿。

将冬瓜500克带皮洗净、切块，海带100克泡发，猪脊骨500克焯水，生姜3片，一同放入锅中，加清水大火煮开，转中火煲1小时即可（两人份），可以清热祛湿、利尿消肿，适合脾胃湿热的肥胖人群，可以改善形体肥胖、面垢油光、口气臭秽等症。