

爱赖床要祛祛湿

广东省中医院主任医师 黄穗平

生活中不乏起床“困难户”，其实不少人并非懒惰或自制力差，而是身体内有湿气。

湿邪会依据人体阳气强弱转化为湿热、寒湿，是起床困难户最常见的两种类型，需要分别调理。

如果没有熬夜，而且睡眠时间达标，但每天到点起床的时候觉得眼皮很重、睁不开，疲惫不堪、头脑发昏、打不起精神，再加上感觉像穿了一件湿衣服，浑身不清爽，人也懒得动弹，基本可以确定体内有湿气了。

湿热型：嗜睡困倦伴有身热、头胀、身重、口苦、胸闷、尿黄等症，多与湿热有关。

此类人群可能是在高温多雨天气在室外作业，或在户外感热涉水，夏天长期置身于空调房，喜食冷饮，偏嗜油腻、甘厚、辛辣煎炸的食物，而且身体活动不充足。

薄荷薏仁绿豆汤：取薏苡仁30克、绿豆60克浸泡1小时，洗净入锅，加水大火烧开后转小火熬1小时，放入薄荷5克、酌加白糖继续煮10分钟，放凉后即可食用（两人份）。

薄荷气味芳香，可提神醒脑；薏苡仁能健脾渗湿；绿豆可清热解毒，三者搭配发挥清热利湿、提神醒脑的功效，适合湿热所致的困倦。此药膳含有薄荷，蚕豆病人群忌服。

寒湿型：除了困倦、沉重、不清爽，还有畏寒怕冷、出冷汗、手脚冰冷、身体局部冷痛、面色

发白、鼻涕清、咳痰白等症，往往属于寒湿型。

此类人群可能冬天也爱喝冷饮，容易“冻伤”脾胃，寒湿凝结在体内，轻者食欲不振、精神不济、周身沉重，重者关节冷痛、腹痛腹泻。

陈皮姜苏瘦肉汤：取陈皮5克、生姜3片、新鲜带梗紫苏50克（干品10克）、瘦肉250克入锅，大火烧开后转小火煮10分钟，喝汤吃肉（两人份）。

陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的功效；生姜能够解表散寒、温中止呕、温肺止咳；紫苏有助解表散寒、行气和胃，三者搭配能起到散寒化湿、开胃醒脾的效果，尤其适合长期泡在空调房或过食生冷的人群。

相关阅读

谷雨养生宜祛湿

北京中医药大学东方医院经开院区综合内科副主任医师 白桦

即将步入谷雨时节，气温上升，气候潮湿，湿邪偏盛，容易引起身体困重、胸闷脘痞、食欲不振、大便黏腻等不适，此时养生宜祛湿。

健脾祛湿

按穴位：中医认为湿邪侵袭最易伤脾。每天早晚用拇指按揉足三里（外膝眼下四横指）、阴陵泉（胫骨内侧髁下缘凹陷）、丰隆（外踝尖上8寸）等穴，感到酸胀为度，能起到健脾祛湿的作用。

泽菖饮：取泽泻、石菖蒲、紫苏、山楂各3克，开水冲泡饮用，能够利水渗湿、化湿消积，适

合胸闷脘痞、食欲不振、体形肥胖、血脂异常等人群，胃寒呕吐、脾虚泄泻者不宜使用。

佩香茶：取佩兰6克，藿香、薄荷、白薏仁各3克，开水冲泡饮用，有助化湿和胃、醒脾消滞，改善过食肥腻、消化不良、纳呆食减、口中黏腻无味或口臭等情况。阴虚者忌服。

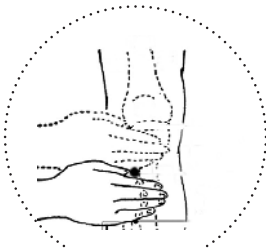
补阳化湿

食物助阳：补充阳气是祛除湿邪的好办法。当下时节自然界阳气上升，顺势补阳，阳气就更加旺盛。阳虚体质的人可适当吃些羊肉、韭菜、芝麻、核桃等助阳食物。

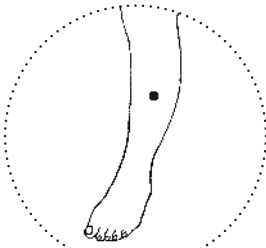
入睡敛阳：良好睡眠也能起到养阳的作用。晚上不熬夜，入睡后敛藏阳气，让阳气得到休息；早晨不赖床，醒来后阳气自

然升发，有助升阳化湿。

运动生阳：中医讲“动则生阳”，可根据体能选择动作柔和的运动，如太极拳、五禽戏、慢跑、慢走等，全身微微出汗为度，可将湿邪缓缓排出体外，缓解身体的困重、乏力，同时健脑益智、消除压力等。出汗后需及时擦干或更换汗湿衣物，以免再次受到湿气的影响。



足三里



丰隆



阴陵泉

家有妙招

茶饮药膳调调血脂

中华中医药学会慢病管理分会委员
健康管理师 宋添力

血脂与饮食密切相关，中医认为高血脂人群有6种类型，不妨对应选择适合自己的茶饮、药膳辅助调理。

多眠胸闷祛湿化痰

三鲜茶：将鲜荷叶、鲜藿香、鲜橘皮各10克切碎，冲泡或稍煮代茶饮。

三鲜饮：取鲜山楂15克、鲜白萝卜15克、鲜橘皮3克，加水350毫升小火煮沸，取汁250毫升代茶饮，孕期慎用。

以上茶饮能够祛湿化痰理气，适合肥胖、肢体沉重、头昏多眠、胸闷气短、大便黏或不成形者。

困重唇暗活血化痰

山楂薏仁饮：取山楂3克、薏苡仁15克、炒莱菔子3克水煎，代茶饮。

橘皮佛手粥：取橘皮6克、佛手6克、山楂3克、粳米30克煮粥，代早餐或佐餐食用7~10天。

以上茶饮药膳能起到活血、祛瘀、化痰的作用，适合身体肥胖、沉重困倦，胸刺痛或闷痛、口唇暗紫、大便黏腻、舌体有瘀点瘀斑的痰瘀互结人群。孕期慎用。

烦躁刺痛解郁化痰

山楂玫瑰茶：取山楂6克、重瓣玫瑰3克泡茶，分多次饮用。孕期慎用。

佛手桃仁煲瘦肉：取佛手10克、桃仁（去皮尖）3克捣烂，与猪瘦肉40克一同入锅，大火煮沸，改小火煮1小时，佐餐食用7~10天。

以上食疗有助行气解郁、活血化痰，适合气滞血瘀者，改善胸胁胀满刺痛、情绪低落或急躁易怒、喜欢长叹气、口唇紫暗、舌有瘀点瘀斑等症。

乏力瘀斑补气活血

桃仁鸡：将桃仁（去皮尖）3克、山药15克、大枣3克、龙眼肉5克、鸡肉50克（焯水）、生姜1片放入汤煲，大火烧开后小火煲60分钟，调味佐餐食用7~10天。孕期慎用。

这道药膳能够补气活血，适合气虚血瘀类型的高血脂人群，有助调治气短乏力、疲倦少言、胸胁刺痛，活动后诱发或加重，出汗多，舌有瘀点瘀斑等不适。

头晕腰酸滋补肝肾

黄精枸杞焖鸭：将黄精10克、枸杞子3克、玉竹3克、鸭肉30克（焯水切块）、生姜2片一同放入瓦煲，大火烧沸后小火炖1小时，调味佐餐食用7~10天。

这道食疗能够滋补肝肾，适合肝肾阴虚的高血脂异常人群，调治头晕耳鸣、腰酸腿软、手脚心热、心烦失眠、健忘多梦等。

困倦腹胀健脾祛湿

健脾饮：橘皮、荷叶各6克切丝，与山楂3克、麦芽10克一起水煎30分钟，去渣分次饮用。

芡实八珍糕：将芡实、山药、茯苓、莲子、薏苡仁、白扁豆、人参各3克，与米粉15克研碎搅匀蒸糕，佐餐食用7~10天。

以上食疗能够健脾祛湿，适合脾虚湿盛的高血脂人群，调理困倦、大便不成形或腹泻、饮食无味、食后腹胀等不适。孕期慎用。