

夏至祛湿正当时 牢记三忌远困顿

中医专家详解内外湿邪与养生要点

本报记者 徐小翔
通讯员 陈瀛

明天夏至,意味着夏天正式到来,阳光直射北回归线,北半球的白昼时间达到一年中的最长,但距离出梅还要一段时间,最近的你是否感觉身体异常沉重:晨起困倦如裹湿被,四肢酸胀如灌铅,头发与面颊明显油腻,大便黏腻不易冲净……浙江省中山医院中医内科叶璐副主任表示,这些困扰背后可能是“湿邪缠身”。

外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居处潮湿所致。当人体正气不足时,外湿从口鼻、皮肤侵袭人体,正不胜邪而致病。内生湿邪则多因脏腑功

能失调,津液代谢、输布功能障碍。肺、脾、肾、三焦等脏腑功能正常,对津液的生成、输布和排泄,是防止内生湿邪的关键,任何脏腑功能失常,均有可能导致湿邪内生。

这种梅雨季的外湿遇上本已虚弱的内湿,便形成中医所谓“内外合邪”,此时身体代谢如同陷入泥沼,沉重与困顿随之而来。

中医认为,湿气重多因脾虚失运,夏至养生调理需以健脾为先,注意以下三个禁忌。

忌生冷及辛辣刺激性食物:年长、体弱多病以及腹部怕冷人群应忌吃这类食物,如冰淇淋、辣椒、生蒜等,可能会导致腹部胀痛、吐泻等。平时

可以吃一些山药、白扁豆、芡实、莲子等健脾化湿类食物。

忌冷水洗浴:夏天炎热,毛孔处于张开状态,如果洗冷水澡,很可能造成阳气暗损。

忌夜卧贪凉:晚上睡觉空调温度过低,很可能会造成寒气进入体内。

环境调节也很重要。既要防潮也要注意通风,必要时用空调除湿模式,保持湿度 $\leq 60\%$ 。平时不坐阴冷地板,淋湿后速更衣。

艾灸被形容为人体“除湿机”,可以选择神阙穴、丰隆穴、天枢穴、关元穴、脾俞穴、水分穴等穴位进行艾灸,可以起到健脾化湿、利水消肿、温补肾阳等作用。

食用醋泡黑豆 对身体好处多多

醋泡黑豆对预防高血压、动脉硬化、骨质疏松等有一定好处。黑豆中富含花青素,具有抗氧化作用,能帮助清除自由基,对保护心脑血管、美容养颜有益。

制作方法:洗净的黑豆放入锅内,中火炒破皮后转小火炒5分钟。将炒好的黑豆盛出晾凉,放入玻璃罐中,加入陈醋没过黑豆。等黑豆充分吸收陈醋即可食用,一次吃5-10颗。注意:胃溃疡患者、胃酸过多人群不宜食用。

用生姜片擦头皮 能多长头发吗

生姜片刺激性较大,直接擦头皮,会对头皮产生刺激,可能会导致头皮红肿、刺痛,影响头皮健康。摩擦过强还有可能会损伤头发,加重脱发。

脸上有黄褐斑 如何调理

桃红四物汤可帮助活血化瘀、淡化黄褐斑。

制作方法:桃仁10克、红花6克、当归12克、熟地15克、川芎9克、白芍10克、郁金9克,清水浸泡30分钟。将浸泡好的药材放入锅中,加入800毫升左右清水,大火煮沸后转小火煎30分钟,滤出药液。药渣中再加入600毫升清水,大火煮沸后转小火煎15分钟,合并两次药液,可在早晚餐后1小时温服。

均据 CCTV生活圈

舌头出现3个变化说明在变老

除了外貌,还有一种被很多人忽略的衰老信号:舌头。如果发现自己有以下变化,说明正在变老。

味觉退化,吃啥没味:60岁以上老人对食盐的感知是年轻人的2.2倍,这意味着他们需要摄入更多盐分,获得与年轻人相同的味觉刺激。这一现象背后是味蕾细胞的不可逆衰减——新生儿拥有约10000个味蕾,老了后,一数字可能锐减至3000个以下。

口干舌燥,唾液减少:成年人每天分泌1-1.5升唾液,其中的淀粉酶、溶菌酶等不仅帮助消化,更是口腔健康的天然屏障。当唾液分泌量下降30%时,吞咽困难和龋齿风险会显著增加。

食欲减退,嘴巴没味:日本研究发现,人衰老后对鲜味的感知能力下降40%,而鲜味恰恰是激发食欲的关键因

素。食欲持续减退会引发连锁反应:营养摄入不足导致肌肉加速流失,免疫力下降风险提高23%。

更令人担忧的是,约68%老年人因长期“食不知味”陷入焦虑,形成越没胃口-越不想吃-营养越差的恶性循环。这一过程可能使人陷入“味觉越差-盐糖摄入越多-健康风险越高”的怪圈。

味觉退化该如何改善?

营养干预:适量补充锌元素(每日8-11毫克),有助于促进味蕾细胞再生。

感官训练:日本学者提出“味觉训练法”——交替品尝不同浓度基础味觉溶液,可提升味觉辨识灵敏度。

烹饪调整:用八角、肉桂等天然香料替代部分盐、糖,既能降低健康风险,又能通过香气激活嗅觉联动。

视觉刺激:采用“色彩刺



图据 AI 生成

激法”(如使用色彩鲜艳的餐具),可使食欲提升30%。

日常护理:用不含十二烷基硫酸钠的牙膏,餐前用温盐水含漱,定期检查口腔黏膜,这些简单措施可保护味觉功能。

据央视社教