

# 三伏天是“祛湿”最佳时间！

## 3个细节判断是否有湿气

湿邪四季均可发生,长夏居多,而三伏是一年之中最闷热的“暑湿季”,所以更要注重祛湿。

此外,伏天人体气血及阳气相对较为旺盛,符合中医“正气存内,邪不可干”的治疗原则,可借身体内的“旺火”赶走湿邪,可以说是祛湿的最佳时间。



### 3个细节判断是否有湿气

#### 起床时的状态

早晨起床身体困重,感觉头有东西裹着,或觉得身上有东西包着。中医讲“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

长期便溏,或大便成形,但粘在马桶上,很难冲下去,都是体内有湿的表现。如果大便不畅且不成形,说明湿气很重。

#### 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。

### 不同部位的湿气,如何应对?

湿邪藏在不同部位时,症状有所不同。

#### 1. 湿在脾胃

表现: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:健脾和胃、化湿和中,适当食用山药、薏米、红豆、红枣、扁豆、冬瓜、山楂、鸡内金、豌豆芽等。避免过度进食辛辣油腻、生冷高糖的食物。

#### 2. 湿在肝胆

表现: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:疏肝利胆、清热化湿,适当食用玫瑰花、薄荷、酸枣仁、芥菜、黄花菜、绿豆等。避免过度饮酒和食用辛辣食物。

#### 3. 湿在肺

表现:咳嗽、痰多、胸闷等。

建议:宣肺化痰、止咳平喘,适当食用金橘、梨子、百合、杏仁等。同时,保持室内空气清新,避免吸入有害气体和灰尘,适时佩戴口罩。

#### 4. 湿在肾

表现:小便混浊、尿频尿急、腰膝酸软、手脚冰凉、夜尿多等。

建议:补肾利水、温阳化气,适当食用枸杞、豇豆、栗子、核桃、黑大豆、桑葚、覆盆子等。避免过度劳累和房事过度。

#### 5. 湿在心

表现: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。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,建议选择散步、慢跑等有氧运动;保持充足的睡眠,避免过度劳累。

### 身体排湿有十个表现

祛湿方法有很多,需由专业中医师辨证施治。如果原因没找对,自行盲目调理不仅不能祛湿,反而对人体有害。

身体有以下十个表现,说明方法有效,可坚持进行直至排净湿邪。

#### 1. 不困倦了

脾虚就会出现水湿不利,导致四肢乏力。如果水湿通利,脾胃恢复正常运化,人体气血生化有源,四肢肌肉得到了营养支持,身体就不疲倦了。

#### 2. 爱运动了

湿气重的人都不爱运动,稍微一动就大汗淋漓。缺乏运动可引起脾气亏虚,水湿不化,越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,如果变得爱运动了,说明脾运化水湿的功能比较好。

#### 3. 食欲好了

炎热的天气会使身体代谢速度变快,若脾胃运化不及,更容易湿邪聚积、湿气困脾,进而使脾失健运,加剧食欲不振,如果及时采用相应方法健脾和胃、消食利湿,食欲变好,也是湿气在排出。

#### 4. 舌苔薄了

现代人饮食不规律、不节制,加之压力大等,伤脾胃,导致湿气不运化,出现舌质胖大有齿痕,苔白腻、厚腻、黄腻等表现。这种情况可适当服用有健脾功效的中成药,当舌苔变薄、齿痕不见了,说明脾运化湿气的功能恢复了。

#### 5. 便成型了

水湿流注于肠中,就会大便稀溏。如果大便逐渐成型了,不黏马桶了,说明肠中的水湿在变少甚至消失。

#### 6. 睡眠好了

湿邪阻滞心脾,气机运行不畅,导致清阳之气不能上升于脑,脑得不到很好的滋养就会嗜睡。湿气排出后,身体会进入修复阶段,睡眠会变好。

#### 7. 头油少了

头皮或脸部出油多、脱发,多数与体内湿气太重有关。头发油腻只是表象,脾胃湿热才是罪魁祸首。如果头皮出油比以前少了,或掉发变少,都是湿气排出的表现。

#### 8. 变苗条了

水湿通常爱堆积在腹部、腿部,和脂肪混在一起,让人看上去虚胖。相反,如果在控制饮食、规律作息一段时间后,体重下降、身材变苗条,可能提示身体正在排出湿气。

#### 9. 喝水少了

总觉得嘴唇干、口渴,喝水后却不能解渴,是脾虚不能运化水湿的表现。此时,重要的不是补水,而是健脾。健脾后喝水变少了,说明湿气逐渐排出。

#### 10. 尿不黄了

肾气不足,水液代谢会出现失常,一部分水液停聚在体内,形成湿气。湿邪和热邪联手就形成了湿热,煎灼膀胱,导致尿量少、发黄。当湿气排出后,尿会增多、变得清澈。

□来源:健康杭州

## 食不过量

一个人的能量需要量取决于年龄、性别、身高、体重、身体活动水平等许多因素。食不过量就是每天摄入的各类食物所提供的能量,不超过也不低于能量需要量。做到食不过量,需要先纠正以下三个错误做法。

### 错误做法一 减重时控制饮水量

我们很多时候分不清是饿了还是渴了,在三餐之外的时间,特别想吃东西的时候先喝一杯水,通常能缓解饿的感觉。每天坚持喝足够的水(不包括食物中的水,每人每天需额外摄入水1500~1700毫升),能帮助控制食欲。饭前半小时内喝一些水,或者吃饭前喝点汤,可以增加饭后的饱腹感。更重要的是,对于需要减重的朋友来说,脂肪代谢需要大量的水分参与,更应该多喝水。

### 错误做法二 狼吞虎咽式进餐

已有研究表明,吃东西速度快的人更容易胖。这是因为当你吃得太快的时候,大脑来不及接收到已经饱了的信号,等真觉得饱了的时候已经吃撑了。而且如果你一边工作、看剧,一边吃,会吃得很多还没满足感。

这里给大家介绍一种能够控制食欲的方法——正念饮食。简单来说,就是在吃东西的时候,把自己的注意力只集中在吃这件事上,静下来仔细体会当下食物的香气、温度、滋味,以及添加了哪些调味品等,觉察身体发出的信号:饥饿感是否下降,是否开始感受到饱了,现在几分饱。只要多次刻意练习,就能重新建立自己和身体的联结,做身体真正的主人,做到食不过量。

### 错误做法三 暴饮暴食+催吐

有一些朋友想过嘴瘾,然后再催吐。其实,残酷的真相是,在你把食物吐出之前,身体已经吸收了一部分能量。更重要的是,催吐不仅不能减重,还会对身体造成一系列伤害:反复催吐的人,脸部两侧的腮腺、下颌下腺会肿胀,导致脸变得宽大;在催吐时,胃酸可能会腐蚀食管、声带、牙齿等;剧烈呕吐可能引起食管内压急剧上升,导致食管破裂穿孔,可能引起纵隔感染;经常催吐还会引起营养不良,电解质紊乱。

除了做到食不过量,在饮食方面,大家还要坚守营养均衡的原则,根据个体的年龄、性别和生理及生活工作状态,制订个性化的饮食计划。了解食物的营养成分,避免过度摄入高能量、高脂肪、高盐和高糖的食物。此外,食品安全同样重要,大家应选择新鲜、无污染的食品,以确保身体的健康与安全。这样的科学饮食方式,将为大家的身体奠定坚实的健康基础。

□来源:学习强国

## G50沪渝高速湖州段养护专项施工公告

因G50沪渝高速湖州段2024年养护专项施工需要,将于8月5日至9月中旬分阶段在白天时段(6时至18时)对部分互通枢纽匝道采取封闭交通的管制措施,具体如下:

一、收费站进出口匝道封闭施工计划:

一是南太湖收费站安徽方向进口匝道封闭施工1天;二是安徽方向南太湖收费站出口匝道封闭施工1天;

二、李家巷枢纽匝道封闭施工计划:

一是G25长深高速南京方向李家巷枢纽转G50沪渝高速双向总匝道;二是杭州方向李家巷枢纽转G50沪渝高速上海方向二级匝道同时封闭施工1天。

以上管制措施具体实施日期以现场为准。请广大驾驶员提前规划好绕行路线,密切关注广播、导航,如遇雨天顺延。沿线情报板即时路况信息,严格遵照路面交通标识指示,切实服从现场管理人员引导,做到安全有序通行,因施工带来的不便,敬请谅解。

湖州市公安局高速公路交通警察支队  
湖州市交通运输行政执法队

### 浙江分类广告

●宁波永响盛人力资源有限公司遗失合同章一枚,编号33021210147354,声明作废。  
●杭州德睿装饰工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。  
●杭州临安阿杜土石方工程队(个体工商户)遗失公章一枚,声明作废。  
●杭州百欧工程服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●浙江如此壹季生态农业有限公司遗失公章(编号3310020176277)、财务章(编号3310020176278)、法人章(陈李清印)各一枚,声明作废。

●绍兴柯桥元迪贸易有限公司遗失公章一枚,编号3306210086180,声明作废。

●绍兴市越城区越安消防职业技能培训学校遗失公章一枚,编号3306020044946,声明作废。

●杭州靓物贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●杭州锦奕机电设备有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●浙江鑫扬人力资源有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●杭州轻艺婚庆服务有限公司遗失公章,法人章(闻清清)各一枚声明作废。

●杭州品航装饰工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●资产清算公告

今有我企业绍兴上虞大众塑料包装厂因经营不善急需转让,特此成立清算组,对企业转让前的资产进行清算。清算时间自公告之日起45日内结束。与原企业有关的债权债务人到清算组登记核实,逾期视为自动放弃,将不再受理。

清算组联系人:陆展,杨晓欣

电话13906746135,13505850512

●桐庐玖艺装饰设计有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●杭州超集科技有限公司注销清算公告:本公司股东会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。

●火焰蓝安全技术(杭州)有限公司遗失中国人寿财产保险股份有限公司湖州中心支公司开具的增值税专用发票,发票代码3300232130,号码37577884,已盖发票专用章,特此声明作废。