

夏季巧除湿，中药不可少

文 / 北京市第六医院 马海娟



立秋到了，炎热的夏季要走了……可是，夏季为什么还在这儿呢？而且湿度好像还更高了，不适感也越来越强。俗话讲“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面”，湿气是“万恶之邪”，需要严加防范。那么，我们应该如何除湿呢？让我们简单地了解一下。

一、什么是“湿”邪

所谓先知“湿”，方能除湿；那

么，首先我们就来说说什么是“湿”。

根据中医理论，“湿”是自然界的“六气”（风、寒、暑、湿、燥、火）之一，正常来说不会影响人体健康。但是，若气候出现异常变化，导致太过或不及，如夏季应热反寒；或骤变，如暴寒暴热，人体不能及时适应这些变化，就容易产生疾病。这种异常变化的“六气”，被中医认为是外感病邪，对应自然界的变化，就可以理解为“长夏多

湿病”。

众所周知，三伏天出汗增多、黏腻不爽，这些都符合湿病（邪）的特点。

二、夏季产生湿邪的主要原因

（1）天气与环境：夏季湿度大，户外自不必多说，即便只待在室内而且将空调24小时都设置为“除湿”，都很难让人有自然的舒适感。

(2) 饮食不节: 夏季酷热难耐, 人们普遍更爱吃生冷瓜果、喝冷饮。

(3) 起居贪凉: 夏天贪凉无可厚非, 但很多人长期蜗居在室内而将空调温度开得过低或者干脆晚上露宿在屋外。

(4) 不良习惯: 有些人晚上洗完头没等头发完全干就上床睡觉, 或晨起头发湿漉漉的就出门, 或运动至大汗淋漓而汗未消就冲澡。

这些或外界或自身的因素都很容易导致湿邪进入人体。

三、如何判断自己体内有湿邪

(1) 看感觉: 头重如裹, 尤其是晨起后头身沉重, 头部像顶着一个米袋子, 整个上午昏昏欲睡, 无精打采, 浑身酸软无力。

(2) 看舌苔: 晨起后刷牙前, 可见舌苔白厚腻或厚腻, 伴有胸闷、腹胀、恶心、食欲不振等。

(3) 看“二便”: 小便混浊; 大便溏易黏在马桶上, 不易冲走。

(4) 看病程: 病程较长, 缠绵难愈, 反复发作, 如湿疹。

(5) 往“下”看: 下肢水肿, 或女性出现白带过多、阴部瘙痒等。

上述症状均是体内有湿邪的表现。

四、如何合理使用中药来除湿

现代社会, 人们对养生越来越重视, 其中的饮食养生已渗透到一日三餐之中, 充盈着茶歇时间。而中药里有很多药食同源物质, 恰能满足饮食养生所需。所以, 对于难以祛除的湿邪, 我们不妨考虑使用它们, 在日常饮食中“润物细无声”

地达到预防或治疗的目的。今天, 笔者就为大家介绍几种。

1. 陈皮

【功效主治】芳香醒脾而行气, 用于脾胃气滞之脘腹胀满、嗝气呃逆; 也可治疗脾虚气滞之食少吐泻; 又可燥湿化痰, 多用于咳嗽痰多。

【使用注意】3~10 g/次。以陈久之品入药为宜, 用时先用温开水冲洗一下, 口感更佳。此药为辛温苦燥之品, 多用于湿痰、寒痰咳嗽, 禁用于气阴不足或内有实热者。

2. 茯苓

【功效主治】用于水肿尿少; 也可治疗脾虚食少, 便溏泄泻, 以及心神不安, 惊悸失眠等。

【使用注意】10~15 g/次。临床使用率较高, 有“十方九苓”之说, 其利水而不伤正, 用于利水宜在饭前或空腹服, 用于健脾宜在饭前服, 用于宁心安神宜在睡前服。质地坚实, 要充分浸泡和煎煮, 以利于煎出有效成分。另外, 慎用于阴虚无湿热、虚寒滑精、青光眼患者; 低血糖、低血压、水及电解质紊乱等患者不宜长期大量使用。同时, 使用期间注意尿量、血压、舌苔的变化。

3. 薏苡仁

【功效主治】用于水湿内停之水肿、脚气及小便不利, 尤其适用于脾虚湿滞之水肿腹胀、泄泻等。

【使用注意】9~30 g/次。性偏凉, 为清补淡渗之品, 生品偏于利水兼清热, 更适用于湿热人群; 炒制品偏于脾虚泄泻。质地坚实, 要充分浸泡和煎煮, 不宜与碱同煮, 以免破坏所含的维生素。对于低血

糖、低血压者及孕妇来说, 薏苡仁不宜大量或单味药长期使用。

4. 赤小豆

【功效主治】用于水肿胀满, 脚气浮肿, 风湿热痹等。

【使用注意】9~30 g/次。赤小豆是一种补心养血的食材, 具有很好的祛湿利尿作用, 虽然老百姓经常将其与红豆混淆, 但二者作用基本相同, 只作为饮食并无太多区别。尿多、身体消瘦的人不宜食用; 阴虚无湿热者及孕妇忌用。另外, 此药可引起腹胀、消化不良等现象, 脾胃虚弱的人(尤其是小儿)不宜进食过多。

5. 莲子

【功效主治】用于脾虚久泻, 食欲不振; 也可治疗小便白浊, 带下, 遗精, 以及心肾不交之虚烦、心悸失眠等。

【使用注意】6~15 g/次。一般生用, 食用时需要去除莲子心, 但治心肾不交之虚烦不宜去心。大便燥结者不宜使用。糖尿病患者不宜大量长期使用, 大量使用可能导致腹胀、呕吐。

6. 芡实

【功效主治】用于脾虚湿盛, 久泻不愈, 白浊, 带下等。

【使用注意】9~15 g/次。生品补脾肾兼祛湿, 尤其适用于带下、白浊兼湿; 炒制品补脾固涩力加强。不宜大量使用, 否则会出现消化不良现象; 同时, 注意监测血糖、观察“二便”情况。

7. 白扁豆

【功效主治】用于脾胃湿盛之食欲不振, 大便溏泻, 尤其适用于病后体虚者; 又可化湿消暑, 用于暑



湿吐泻，头重身倦等。另外，炒白扁豆可以用于脾虚泄泻，白带过多。

【使用注意】9~15 g/次。白扁豆含毒性蛋白成分，生食可能会出现头痛头晕、恶心呕吐、腹痛腹泻、心慌等中毒现象，因此，内服时必须煮熟（质坚硬，捣碎后煎煮）。

8. 山药

【功效主治】用于脾虚食少体倦，久泻不止，以及肾虚遗精，尿频。麸炒山药用于脾虚食少，泄泻便溏，白带过多。

【使用注意】15~30 g/次，鲜品可加大剂量。内服时注意饮食、血

糖、大便等的变化。忌用于实热邪盛者；低血糖者不宜长期大量服用。

上面介绍的中药均为药食同源物质，祛湿讲究“寓医于食”，药借食力，食助药威，方可达到事半功倍的效果。我们可以根据自身的情况单用或适当配伍应用，代茶饮、煮粥、煲汤或入群药均可。比如：赤小豆250 g煮浓汤服用，可通乳，利水消肿；与薏苡仁各30 g（注意不加米）煮汤服用，可以健脾利水，祛湿消肿。若使用过程中出现不适，请立即停药，并及时就医。与此同时，养成健康的生活习惯更加重要：管

住嘴，不贪凉；作息规律，不可因白天变长而作息紊乱；运动以微微出汗为宜，出汗即可排湿，不必大汗淋漓。

中医药是祖国人民智慧的选择。《黄帝内经》讲“正气内存，邪不可干”，其实是强调了正气对人体健康的重要性，这也是中医养生的精髓。在湿热难耐的长夏季节，合理搭配药食同源的中药，同时配合良好的生活习惯，可使人体正气充沛，从而战胜导致人体致病的湿邪。

万物与天