

# “加长版”桑拿天 别让湿气缠身

杨军

今年的三伏天特别长，中伏有20天，整个三伏天加起来长达40天，直到8月22日才出伏。

北京自6月1日入汛以来就开启了“连阴雨”模式，6月份有22个雨日，7月份有21个雨日，都比去年偏多。7月下旬至8月上旬是北京下雨最集中的时段，高温加潮湿，人就像住在蒸笼里。在“加长版”桑拿天里，防暑降温的同时千万别忽视除湿。

## 渗透人体悄无声息

“昨晚洗了个澡，今晨居然未干，湿度够大！”北京市气象台台长乔林7月21日发出的一条微博，引起共鸣。8月3日，他又在微博提醒，天气闷热勤补水。

“我的衣服也没干，到处潮乎乎，有一种南方梅雨季节的感觉。”

“今年雨水太多了，特意从网上买来几个吸潮袋挂在大衣柜里，没想到半个月居然吸了300毫升的水。”

俗话说“干寒易除，一湿难去。”在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中，中医最怕“湿邪”。湿是六大致病因素之一，最容易悄无声息渗透到人体里。冬天去过南方的人，可能都不会忘记那种冷到骨子里的湿冷。南方的冬天温度要比北方高很多，但很多人能承受北方零下十几摄氏度的干冷，却受不了南方的寒湿。同样，桑拿天里的平均气温不是最高，但却让人喘不过气来，这些都是因为湿气作祟。

湿气很狡猾，从来不孤军奋战，总是与别的致病因素狼狈为奸。湿与寒在一起，被称为湿寒；与热在一起，被称为湿热；与风在一起，被称为风湿；与暑在一起，被称为暑湿。从现代医学的角度来看，人体正常排泄代谢产物的途径是呼吸、排便和出汗。由于三伏天的空气湿度常高达80%—90%，人体内的汗液难以排出，便造成了代谢产物在体内的堆积，影响内分泌系统的正常运转，导致人们的精神状态和胃口变差。而且，低气压会使人体内血液的含氧量变低，增加心脑血管病人的发病危险。

## 坏习惯最易招来湿气

我们看中医，常听大夫说病人体内湿气太重。体

内湿气是怎么来的？

从人体构造来看，水占比大约为70%—80%。脏腑经络和组织的活动都离不开水的摄取、运行、代谢，任何一个环节受到影响都会产生水湿，如脾胃吸收水有障碍则会腹泻。外部环境对人体吸收湿气的也很大，例如三伏天就是湿气多的一个主要原因，而我们以下这些不好的习惯也会加重湿气的产生。

**贪凉**：冰激淋等生冷食物吃太多会导致体内寒气增加，给“湿邪”入侵创造机会。

**不吹干头发就睡**：夏天时人洗澡特别勤，有的人头发湿漉漉的就坐在空调屋里，甚至头发不吹干就睡觉，导致“湿邪”在不知不觉中入侵身体。

**对着空调吹**：从外面一身汗回来或者在运动后，对着空调使劲吹凉风，湿气会借机顺着张开的汗毛孔进入人体，损伤阳气。现在冬天很少见到真正着凉感冒的病人，夏天反而比比皆是，就是因为用空调导致汗液挥发不出来淤积体内。

**睡眠差**：很多人喜欢熬夜，从中医角度来说，睡眠不足就是脾虚的症状，表明体内湿气过重。

**喝大酒**：啤酒烧烤是很多人喜欢的消暑方式，但别忘了酒助“湿邪”，尽量少碰。

**老坐着**：久坐会使人供血不足，加重乏力和肌肉酸痛，影响湿气的排除。

**穿得少**：“只要风度，不要温度”很容易让“湿邪”入侵身体。

**不通风**：不注意房间的通风，潮气自然加重。

## “湿兴”大发的信号

三伏天，湿气当令，人体中的脾此时最旺盛。湿在中医里又叫“阴邪”，而脾为至阴之脏，喜燥恶湿，湿气过重就容易损伤脾脏。同时，脾主运化水液，湿邪侵犯人体后最易伤害脾阳，而脾阳的虚弱也进一步助长了“湿邪”的侵入。

如何知道自己体内是否有湿气？只要我们平时多加注意，就能发现可以判断的信号很多。

**起床时看感觉**：早晨起床时还觉得困倦、四肢沉重，尤其是小腿肚子发酸发沉，手脚冰冷，人也懒得动弹，说明你体内湿气重了。

**穿衣时看皮肤**：皮肤总爱起疹子，有时手脚患有小疱疹甚至脱皮，脸上、头发总爱出油，黏腻不舒服。

**如厕时看大便**：大便经常粘在马桶上，一箱水还冲不净，而且总有排不净的感觉，说明体内有湿气了。

**洗漱时看舌苔**：“舌为心之苗，又为脾之外候”。如果舌苔白厚，看起来滑而湿润，则说明体内有寒；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，则说明体内有湿热；如果舌质赤红无苔，则说明体内已经热到一定的程度。

## 链接▶▶▶

## 身体湿气重 拍拍这些部位就可以

1、腋窝：腋窝的极泉穴是心经的重要穴位，可以去心脏的郁火毒素，应常常去按摩，以疏通这口井。

2、肘窝：当你出现咽喉肿痛、痰黄气喘、咳嗽咳血、心烦心热、口腔溃瘍、失眠多梦等问题时，可以在肘窝的位置连续拍打5~10分钟，会出现青、红、紫、黑等不同颜色的毒素反应物。每周一次或两周一次，可保这口排污井的通畅，排出心肺毒素。

3、膝窝：膝窝又称腘窝，在窝的中心点上，有一个重要穴位叫委中穴，走的是膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒去湿通道，而委中穴便是这个通道上的排污口，如果这里不通畅，湿气排不出去，可能会导致关节炎。平时可拍打此处5至10分钟至淤斑痧点显出，每周或两周拍打一次。



## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

## 医说新语

《中国心血管病报告2014》指出，目前，我国居民心血管病死亡率仍居首位，高于肿瘤及其他疾病，推算心血管病现患人数达2.9亿人，每5个成年人中就有1人患心血管病。国家心血管病中心高润霖院士在近日举行的2015中国心脏病大会上表示，面对严峻的心血管病形势，采取积极的生活方式干预很重要。

高润霖说，随着社会经济的发展，国民生活方式发生了深刻变化，尤其是人口老龄化及城镇化进程的加速，使中国心血管病危险因素呈明显上升态势，导致了心血管病的发病人数持续增加。在心血管病死亡率方面，2013年，心血管病死亡率仍居首位，高于肿瘤及其他疾病。其中，从2009年起，农村人群心血管病死亡率就超过并持续高于城市水平。原因主要在于近年来农村人群的生活水平不断提高，但在健康生活方式方面认识不足。心血管病发病率和死亡率的不断增加，使得医疗负担日渐加重，目前已成为中国重大公共卫生问题。

高润霖说，多种因素导致心血管病高发，而高血压、吸烟、血脂异常、糖尿病、超重或肥胖、体力活动不足、不合理膳食、代谢综合征等，都成为心血管病的重要危险因素。

专家表示，由于遏制心血管病危险因素需要一定的“时间窗”，今后10年心血管病患病人数仍将快速增长，而预防窗口需要不断“前移”。

中国心脏病大会主席、国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外心血管病医院院长胡盛寿教授表示，过去20年间，我国缺血性心脏病所致死亡率增长了120%，主要心血管疾病死亡率持续攀升。心血管病危险因素控制形势严峻，中国居民高血压和高血脂患病率持续上升，成为心血管病高发的推手。

胡盛寿强调，未来重点研究方向将包括推动重大慢病管理，开展大规模的临床研究，强化心血管疾病临床应用型研究标准数据集和信息化平台，建立和维护生物资源标本库，建立和完善中国心血管疾病的分类系统，推动疾病模型转化研究以及建立基于人类疾病和中国人人群的心血管病防控体系等。

## 健康新概念

## 一氧化氮缺了会生病

樱子

数据显示，99.9%的人需要补充一氧化氮，99.9%的疾病与一氧化氮缺乏有关。在近日举行的“一氧化氮对心脑血管疾病及人类健康重要作用研讨会”上，美国约翰·霍普金斯大学医学博士陈振表示，一氧化氮的多少是人体健康的重要信号，在国际领域已有公开文献证明一氧化氮对人类预防心脑血管疾病有重要作用。

国家体育总局科研所资深研究员、硕士生导师尤春英强调，一氧化氮有促进运动员运动肌体恢复和伤病康复、辅助提高运动能力和水平的作用，使运动员承受大负荷、高强度训练后能够迅速恢复体力，以良好的身体机能状态参加正常训练和比赛，并取得优异成绩。

中国空军总医院内科主任黄从春强调，从心脑血管科学角度说，人类预防冠心病、心肌梗塞等心脏病，预防脑梗和中风后遗症等脑部疾病，最好的办法是补充一氧化氮。

## 健康资讯

### 心律医生集团培训基层医生

本报电（田颖）近日，哈特瑞姆心律医生集团与凤凰医疗集团旗舰医院北京市健宫医院合作，对医院全科医生开展了心电诊疗知识培训，旨在提高基层医生水平，让百姓在基层医院也能得到准确治疗和优质服务。

哈特瑞姆心律医生集团创始人刘兴鹏表示，集团专家团队目前由活跃在北京临床一线的9位电生理中青年专家组建，是国家对医生多点执业新政策催生出的新生事物。本次培训基层医生只是一个开端，未来将是一个可持续过程。

### 希望马拉松为癌症患者募捐



由中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会主办的第十七届“北京希望马拉松——为癌症患者及癌症防治研究募捐”发布会近日在北京举行。

据介绍，本届希望马拉松将于10月17日在北京开跑。发布会上，担任形象大使的央视新闻主播郎永淳表示，将尽力呼吁全社会支持中国癌症防治研究事业，关爱癌症患者，让更多人加入北京希望马拉松的队伍，为癌症患者加油。

我国心血管病死亡率居高不下

胡洋 宣勇

## 健康箴言

## 勿骛声华忘政事 还从宽大保廉隅

全句为：为政戒贪，贪利贪，贪名亦贪，勿骛声华忘政事；养廉惟俭，俭已俭，俭人非俭，还从宽大保廉隅。这是曾任清杭州知府的薛时雨（1818-1885）撰写的知府署大堂联。

古往今来，为政者的重要品质是清廉戒贪。贪财好色，是贪；贪名，沽名钓誉，同样是贪，而且最终是为了贪得无厌的“利”。明清之际的思想家、学者顾炎武曾指出：“古人求没世之名，今人求当世之名。吾自幼及老，见人所以求当世之名者，无非为利也。名之所在，则利归之，故求之惟恐不及也。苟不求利，亦何慕名？”（《日知录》卷七）上联是说，为政者要戒绝“贪”，贪利固然是贪，贪图名声，沽名钓誉，惊世骇俗也是贪。切莫追求声誉荣华而忘了从政为民的根本。如何培养并保持廉洁的美德呢？只有

“俭”。古人云：“俭，德之共也。”（《左传·庄公二十四年》）“惟俭足以养廉。”（清·陈宏谋《从政遗规》）“廉则绝私，俭则寡慕。”（清·福临《资政要览·室欲》）这里所谓的俭，指俭省、节俭、俭朴，指的是人们对个人生活欲望的态度，它要求人们俭约生活，节约耐用。黜侈崇俭是中华民族优良传统，是做人的美德，是为政者应有的品格操守。“何谓为人？施人救急是也，俭者必吝，乃能啬已施人，又惟俭者剔有余以施人，故谓之圣贤。何谓为己？寡求也，寡求则有廉耻，是不谓善人。若乃俭者多积以遗子孙，资其不肖，于己既自苦，又坏子孙，故曰愚也。”（《经组堂杂志·俭有三》）古人认为：君子于己则俭，于人则宽。下联的“廉隅”，指棱角，比喻端方不苟的行为、品性。《礼记·儒行》：“近文章，砥厉廉隅。”下联是说，俭是美德，只有俭可以养廉。为政者应以“俭以律己、宽以爱民”的行動保持人品方正。

全联在“贪”“俭”二字上着墨，使人联想到清人年希尧的一段醒世教言：“请以贪俭二字醒之。贪不久之名利，而不贪长久之福寿；俭易得之财物，而不俭难得之精神”，这样是不利于修身养性的（《集贤良方·养生篇》）。只有戒贪崇俭，才利于修德养生。熊经洛辑注

## 保健园

## 长夏养心“三字经”

刘佳

进入长夏，艳阳高照，气温升高，人尤其容易感觉心烦不安、疲倦乏力。天气太热容易“耗心阳，伤阴液”，一方面会消耗人体阳气；另一方面，被称为“心之液”的汗液流失过多，自然更易对心脏功能造成损害。此时，调养应谨记养心三字经——养心阳、养心阴、养心血。

**养心阳**：心阳虚是心气虚的发展，是心脏功能减弱的一种表现。心阳虚者经常出现心慌气短、四肢冰冷、面色苍白的症状，这类人一定要避免出汗过多，以免伤了心阳。同时服用西洋参或饮用黄芪泡水，缓解心阳虚症状。

**养心阴**：心阴虚的人多呈现“五心烦热”症状（指两手手心、两足足心发热，心胸烦热）、咽喉干痒、失眠。心阴虚的人要避免过度劳累，减少出汗，多食用大枣、小米粥一类的食物，以缓解心阴虚症状。

**养心血**：心血虚的人常出现头晕乏力、脸色发白、唇甲色淡的症状，可通过当归、阿胶等补益气血的药材加以调理。日常饮食过程中，养心的食物非常多，这里向大家推荐“四果三薯十一粥”——

**四果**：包括西瓜、黄瓜、桃子和苦瓜。

**三薯**：紫薯、马铃薯和山药。

**十一粥**：包括西瓜粥、绿豆粥、鲜藕粥、荷叶粥、莲子粥、苦瓜粥、菊花粥、冬瓜赤豆粥、百合花粥、麦仁大米粥和薏仁扁豆粥。