

为什么就你湿气重？看完秒懂！

春季正当时 快来学学给身体“除湿”的小妙招



总是感觉精神不济，身上发沉，懒得动弹，吃饭好像只是为完成一种任务，其实一点食欲也没有，感觉总是睡不醒，什么时候倒床就能睡着，大便黏黏腻腻不爽快还容易挂马桶，每天刮舌苔都是厚厚腻腻的一层……这些表现，就是中医说的“湿气重”。现代人为什么普遍“湿气”偏重？今天中医就来跟大家聊聊这个话题。

身体里为什么会有湿气？

湿，本来是自然界正常存在的“六气”（风、寒、暑、湿、燥、火）之一，空气中需要保持一定的湿度，人才会感觉舒服。人体也是需要一定程度的湿度的，比如皮肤、鼻腔、眼睛、关节、肠道、血管都需要一定的“水分”才能保持正常功能。但如果这种“湿度”太过了，人体就会不舒服，会引发多种病症，中医把这种情况称为“湿气重”，或者叫做“湿邪”。

“湿邪”又分为两种：一种来自外部环境，比如居处潮湿、气候多雨、海边或水中作业；另一种叫湿邪内生，与脾、肾二脏关系密切。

中医认为脾主运化，我们吃喝进去的全部食物都需要靠脾的运化功能来消化处理，营养精微物质被人体利用，糟粕废物排出体外；而脾的运化功能又离不开肾脏的阳气，肾阳为人身阳气的根本，一切水湿要被化掉，都离不开肾阳的蒸腾汽化作用。

肾，中医认为是水火二气的根本所在，非常重要，可是现代人总是被各种错误的生活方式过度地消耗着这种元阴元阳而致百病丛生。

三个生活习惯让湿气找上门

导致现代人湿气偏重的原因是多方面的，除了一些客观因素，如居处潮湿、工作环境多湿、多雨季节等因素之外，以下三点尤其需要引起重视：

不经风，不见阳，不爱运动，不出汗，风可以吹走水汽，太阳可以蒸发湿邪，可惜现代很多人都不愿意经风雨、晒太阳，出入乘车，各种遮阳，热爱运动并保持运动习惯者为数不多，一年四季把温度调到适宜温度，很少出汗。这些都会导致体内湿气排出减少，蓄积在体内，引发诸多病症。

法国著名医生蒂蒙就说过，运动就其作用来说几乎可以代替任何药物，但任何药物都不能代替运动的作用。我们可以想象，一个人穿着背心短裤在温暖的阳光下跑步，身上一层细汗，皮肤是那种健康的小麦色。而一个人宅在家里，歪在床上，拉着窗帘，吃着外卖，捧着手机，玩着游戏，这两种人哪个看起来更健康呢？

饮食不节，调摄失当，损伤脾胃之阳。现代人生活水平高了，想吃什么就能吃到什么，想什么时候吃就什么时候吃，想吃多少就吃多少。殊不知，这样的饮食习惯对脾的伤害是很大的。吃得过饱或酒肉肥腻之品吃得过多，脾运化的负担必然加重。总是给脾很大的负担，终有它运化不动的时候。脾运化功能失职，水湿痰浊就会产生。中医有“百病多由痰作祟”“怪病多由痰作祟”之说，因为湿邪致病，黏黏腻腻，重浊难化，可以流注经络关节，可以停滞脏腑肌表，能阻滞气机，易损伤阳气，身体不清利，气机不宣畅，久而久之，就会带来各种杂病。

又如有人到了夏天吹着空调，喝着冷饮，惬意快哉。想想看，湿没有排泄的途径

不说，脾主运化的功能还被寒凉之品给遏制住了。脾是“喜燥恶湿”的，冷饮这种东西极易伤脾阳，加上本身又是水湿之物，脾一旦受伤，水湿就化不掉，湿邪转而困脾，就成了恶性循环。

再如很多女孩子喜欢清凉着装，天气还没那么热的时候，就急切地穿得很凉薄，或季节已到秋凉，仍然穿得“美丽冻人”。寒凉之气当然会伤害人体阳气，尤其是那种小短衣服，肚脐、后腰全部露在外面，是对身体健康极其有害的一种行为。肚脐，中医叫“神阙”，寓意元神居住的宫殿；后腰，是“命门”所在，寓意生命之门，这两个穴位都是人体任督二脉上的要害之穴，结果你天天把这么重要的地方露在外面，风寒入侵，焉能不病？

多思多虑，压力过大，知乎上曾有这样一个问题：为什么那么多人开车回家，到了楼下还要在车里坐好久？有个回答点赞特别高：很多时候我也不想下车，因为那是一个分界点。推开车门你就是柴米油盐、是父亲、是儿子、是老公，唯独不是你自己；在车上，一个人在车上想静静，抽根烟，这个躯体属于自己。

成年人的生活里没有“容易”这两个字。看看当下的成年人失眠率（38.2%，2016年中国睡眠研究会研究数据）、中国亚健康人数比例（70%，2016年世界卫生组织报告数据）、以抑郁症为主的心境障碍、焦虑障碍患病率（7.6%，2019年“中国精神障碍疾病负担及卫生服务利用的研究”项目数据）就知道成年人的压力有多大。

中医学认为，“五志”（怒、喜、思、悲、恐）分别对应“五脏”（肝、心、脾、肺、肾）。思虑过度，会损伤脾气。一个人忧愁思虑过度会导致茶不思、饭不想就是这个道理。脾伤了，湿就产生了。

是时候给身体除除湿了

很多人春天容易犯困，尤其是清明、谷雨时节更明显，有一部分原因也是因为湿气过重导致的。一方面这个季节春雨绵绵，气候乍暖还寒，寒湿之邪容易让人阳气不振；另一方面，冬天为御寒而进补，吃的东西大多滋腻，脾的负担很重，易生内湿，加上寒冷，湿邪不易驱散，身体内多少都会积累一些湿气，借春天气节除除湿也是正当时。

知晓了上面湿气重的原因，也就基本知道了怎么避免身体内“湿气重”。多接触大自然，多晒晒太阳，每天坚持运动，最好能出出汗，不要吃生冷的东西，不要吃得过饱油腻，肚脐后腰要保暖，学会减压放松，都是让身体保持健康，脾胃之阳气旺盛，从而能够运化水湿、蒸腾湿邪的有效之举。

此外，一些食物也有健脾、温阳、化湿的作用。例如茯苓、莲子、冬瓜、薏苡仁、生姜、干姜、白扁豆、砂仁、陈皮、肉桂、赤小豆、鲤鱼、虾等，这些食材多数也都可入药，可以在日常生活中适当增加一些摄入量。如果“湿气重”的症状较严重，日常生活方式调理效果不明显，建议还是要找医生咨询治疗。

“发呆”有技巧 学会了好处多

“发呆”往往被认为是不珍惜时间、不专心的表现，你可能不知道，掌握正确的“发呆”技巧，不仅能够提高创造力和记忆力，还能完成内心世界的自我探索，反思“三观”，好处多多。今天，就跟随北京儿童医院精神科闫俊娟副主任医师一起学一学如何正确“发呆”。

“发呆”竟然有四大益处

“发呆”是我们大脑的一种自然现象，它既可以有益又可以有害。因此，适度的、有效的使用“发呆”可以让身心更健康。

提高注意力和创造力 当我们“发呆”时，大脑处于放松状态，能够提高我们的注意力，可以更加深入地思考问题，找到更好的解决方案；“发呆”可以促进我们的大脑进行非线性思考，更容易产生创意，有助于创造性解决问题。

情绪调节 在忙碌的生活中，常常会积累一些负性的情绪，“发呆”可以帮助我们放松心情，缓解焦虑和负面情绪，让我们感到更加放松和愉悦。

提高记忆力 “发呆”可以帮助我们回忆和巩固过去的经历和知识。这是因为在进行“发呆”时，我们的大脑会与之前的经历联系起来，进而加强记忆。

自我探索 “发呆”可以提高自我意识和自我觉察能力，帮助我们更好地了解自己的内心世界，反思自己的“三观”、生活的目标和意义，从而有助于个人更好地成长和发展。

需要注意的是，这些潜在好处并不是所有的“发呆”都能够带来的。如果“发呆”过于频繁和强烈，反而导致思维变得迟钝，影响我们的工作和学习效率；浪费时间，影响社交，导致更多的焦虑和担心等。

高质量地“发呆”需要技巧

虽然“发呆”有好处，但也需要注意方式和程度。那么如何让“发呆”更有效呢？不妨可以试试以下小技巧。

找一个安静舒适的周围环境 “发呆”可以让你更加关注周围的环境，比如郁郁葱葱的绿植、富含深意的人文景观，也可以倾听一些自然声音，或者感受自然界的阳光、风、空气等。“发呆”会让你感受到自然和生命的美丽。

放松身体 可以选择一个自

己舒服的姿势，坐着或躺下，放松肌肉，将注意力集中在呼吸上，缓慢深呼吸，这样可以更专注于自己的思维和感受。

沉浸式“发呆” “发呆”需要一段时间，这段时间尽量不要被干扰。你可以选择在一个相对安静的时间段进行“发呆”，不要接电话或回复消息，让自己完全沉浸在“发呆”中。

不要刻意去想 “发呆”不是在想事情，而是让思维放空，随意游荡，让意识处于一种自由的状态，不要刻意去想什么。

设置时间 为了避免过度“发呆”给我们带来的不良后果，对于“发呆”我们也需要有限制。比如适当的时间限制，每次10分钟或20分钟，让自己在规定时间内“发呆”，然后回到现实生活中，以一种更加积极的状态投入到学习和工作中。

别让“发呆”掩盖疾病真相

“发呆”是指一个人在没有特定目标或任务的情况下，陷入一种放松和思考的状态。在这种状态下，人们倾向于将注意力从外部转移到自己的内心。因此，“发呆”通常是一种无意识的行为，可以发生在任何时间和任何地方，比如上课、工作、乘公共交通工具、休息时间等。

在临床工作中，有些孩子也会出现经常“发呆”的情况被家长带来就诊。因为这种“发呆”经常发生在需要集中注意力的时候，比如上课、写作业、考试等，除此之外，还经常在学习和生活中出现注意力不集中、粗心大意、丢三落四、过度多动等；有的孩子“发呆”还会伴有情绪的变化，比如持续的情绪低落、暴躁易怒、学习效率下降等。

如果这些情况已经严重影响到孩子的学习、交往、生活等，需要警惕注意缺陷多动障碍、抑郁障碍等，建议家长带孩子及时来精神科就诊。

本版稿件据《北京青年报》

