

如何祛湿

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678481223211013.html>

范文网，为你加油喝彩！

电脑打不开怎么办-笔记本cpu天梯



2023年3月11日发(作者：仪表盘故障灯图解大全)

体内湿气重怎样祛除

如何判断自己身体是否有湿？

1.头发爱出油2.面部油亮3.睡觉留口水（湿气

饱和自行流出）4.排便粘稠（不易冲掉）且多便。

5.小肚子大6.耳内湿（耳禅湿）7.阴部潮湿。

湿是如何形成的？

例如:早晨洗头未干出行，晚上洗头未干睡觉，刮痧

拔罐后8小时内洗澡以及习惯性运动后大汗淋漓未消

汗后沐浴的以及在浴池内刮痧拔罐的等等。

湿：

有句古话叫：“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如

油入面。”湿与寒在一起叫寒湿，与热在一起叫湿热，

与风在一起叫风湿，与暑在一起就是暑湿。湿邪不去，

吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒，隔山打牛。生

活中很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管

等疾病，甚至恶性肿瘤，其实这些病都跟湿邪、痰湿

有关。

1800多年前，东汉伟大的医学家张仲景在他的著作

《伤寒论》中说：“身大热，反欲得衣者，寒在骨髓。”

就是说发烧的人虽然体温很高，身上反而感觉寒冷想

多穿衣服，表明体内寒气很重，寒邪都到骨髓了。此

时再用抗生素等寒凉药物输液消炎退烧，会把外在的

一些寒湿之气直接带进体内。（我们不都是这样做的

吗？）

张仲景是《伤寒论》的作者，在他那个时代人们忍饥

受冻，疾病以寒邪为主，用热药就可以直接对治。如

今随着生活环

境的改变，单纯的伤寒已经很少见了，反而是外寒跟

内热交织在一起，形成了湿邪。真正的寒症并不多见，

主要是以湿邪为主。湿为阴邪，遏伤阳气，阻碍气机。

换句话说，阳虚的时代是湿邪在作祟。

有一个奇怪的现象，就是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。

现代人是生活在一个冬有暖气夏有空调的环境中，对四季的感觉越来越不分明。夏天该出汗的时候因为用空调导致汗液挥发不出来淤积体内；冬天烧暖气，穿件单衣还冒汗，阳气外越，藏不住精气。（冬不藏精，春必病温）人体在这种环境的状态下最容易生病，皮肤开合的功能下降，抵御病邪的能力越来越差了，极易导致体内湿邪堆积，造成阳气虚衰。湿邪对人体的伤害，比寒邪还要大。

酷暑时节，人们贪图冷气，爱喝冷饮，爱吃凉菜。一杯冰镇

啤酒下肚，从里到外、从头到脚都透着凉快劲儿。殊不知，为贪图这一时之快，同时也将湿邪深深地埋在了体内，成为困扰我们健康的一个大大的隐患。

每年七八月份叫长夏，此时湿气当令，人体中的脾与

之相应。湿在中医里又叫“阴邪”，而脾为至阴之脏，喜燥恶湿，所以脾气在七八月的时候最旺盛。如果长夏湿气过盛，就容易损伤脾脏。同时，脾主运化水液，它的特点是阳气易衰，阴气易盛，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。

还有的人喜欢吃猪肉，猪肉性味咸寒助痰，肉吃多了也能导致痰湿，如果感觉体内湿重，最好坚持吃一段时间的素食；长期吃电饭煲煲的大米饭，也容易造成体湿。体湿的人可以用薏米红豆汤或锅巴来解决。喝上一阵子薏米红豆汤之后，再喝小米粥来补补脾胃，久之脾健，湿自化。

自我诊断体内是否有湿的方法

起床时——看感觉

如果每天早晨起床的时候觉得特别疲劳，头发昏，打不起精神来，或是像穿了件湿衣服一样，浑身不清爽，

人也懒得动，那么可以肯定你体内有湿了。

如厕时——看大便

清晨方便后，可以观察一下大便。是不是粘在马桶上了，一箱水还冲不净。不方便观察马桶的，也可以观察手纸，正常的话一两张纸就够了，如果三五张纸反复擦也擦不净，（这就是问诊单上为什么要问大便的原因）也说明体内有湿了。大便的颜色和形状也可以帮助判断体内是否有湿。正常的大便是金黄色香蕉形的，但现在很少有人是这种健康的大便。体内有湿的情况下，大便的颜色发青，溏软不成形，（这是脾虚的重要标志，很多人都有）总有排不净的感觉。时间长了，宿便产生的毒素积留在体内，则百病丛生。

洗漱时——看舌苔

上完厕所后我们通常就开始洗漱了，刷牙前我们不妨抽出几秒钟，对着镜子看看自己的舌头。“舌为心之

苗，又为脾之外候”，舌头是可以敏感地反映出我们

身体状况的。

健康的舌淡红而润泽，舌面有一层舌苔，薄白而清静，

干湿适中，不滑不燥。如果舌头达不到这些指标，那

说明身体机能已经出现问题了。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伤阴了。

除了以上主要的三点，还有两个判别方法：

第一，看早上起来刷牙的时候，恶不恶心。很多人说

自己一刷牙就呕吐、恶心，嗓子里边总是有丝丝拉拉

的、不干不净的感觉，即使有吐痰，也只是一点。

第二，早晨起来感觉小腿肚子是不是发酸、发沉。这

些也是湿的典型特征，顺便说一个祛湿的妙法，就是

点揉承山穴。（还有三阴交，阴陵泉都很有用，最好

用艾灸）

祛除体内的湿气，方法非常简单，只需两个“药”。这

两个药能当茶喝，能当饭吃，而且能解决大问题，它

们一是薏米，一是红豆。这两种东西，不需按什么比

例，每次一样抓一把，洗干净后放在锅里加水熬，熬

好后就是祛湿健脾的佳品-薏米红豆粥了。……

薏米红豆粥有个好处，就是怎么熬都不会发黏发稠，

底下总是熬烂了的红豆和薏米，上面是淡红色的汤，

而薏米和红豆的有效成份大半都在汤里。熬粥的时

候，水放得多一些，这些汤就够我们喝半天了，正好

可以当茶喝……

至于功效，那真是非同小可。薏米，在中药里称“薏

苡仁”，《神农本草经》将其列为上品，它可以治湿痹，

利肠胃，消水肿，健脾益胃，久服轻身益气。红豆，

在中药里称作为“赤小豆”，也有明显的利水，消肿，

健脾胃之功效，因为它是红色的，红色入心，因此它

还能补心。现代人精神压力大，心气虚，饮食不节，运动量少，脾虚湿盛。既要祛湿，又要补心，还要健脾胃，非薏米和红豆莫属。将其熬成粥，意在使其有效成分充分为人体吸收，同时也不给脾胃造成任何负担。

关于薏米和红豆的“消肿”作用，也很有意思。我们千万不要以为肿就是水肿。试看今人，十个里面起码有五六个身体发福，这也是肿，叫做体态臃肿。在中医看来，肥胖也好，水肿也好，都意味着体内有湿。水液不能随气血流动，滞留在人体细胞之间，使人体迅速膨胀起来。水肿如此，肥胖也是如此，只不过是程度有深有浅而已。祛湿性极强的药物或食物能祛除这些滞留在人体的水液，也就能消肿。所以，治疗水肿必用红豆，而实践证明，薏米红豆粥具有良好的减肥功效，既能减肥，又不伤身体，尤其是对于中老年肥胖者，效果尤其好。

湿邪是造成现代各种慢性、顽固性疾病的根本，而薏

米红豆汤是治湿邪最好的药。我平时给病人开完方子

后，总要嘱咐他们在饮食起居上的一些注意事项，其

中说得最多的就是回去熬薏米红豆汤当茶喝。对于不

具备这个条件的病人，我会让他用薏米和红豆熬粥，

作为晚餐的主食。

有人对我说“我在熬薏米红豆粥的时候，加了一把

大米，结果粥就熬稠了，味道那叫一个美啊！”我说：

“千万不能加大米进去！”为什么？因为大米长在水

里，含有湿气，湿性黏稠，所以大米一熬就稠了。红

豆和薏米都是祛湿的，本身不含湿，所以它们怎么熬

都不稠，汤很清。中医恰恰是利用了它这种清的性质，

来把人体的湿给除掉，一旦加进去大米，就等于加进

去了湿气，所以整个粥就稠了。虽然味道可能更好了，

但对于养生来说并非好事，就因为那一把大米，所有

的红豆、薏米就都白费了，功效全无。

除了红豆薏米粥，大家还可以多了解各种食物的性、味，举一反三，自己进行加减，组成更多适合自己体质的饮食处方来。这样，食物才能真正成为养生的佳品。

神色晦暗、精神不足，甚至心悸、贪睡、心中空虚：

薏米红豆加桂圆

烦躁失眠，或者脸上起红疹、痘痘：薏米红豆加百合、

莲子

胃中寒痛、食欲不佳、怕冷：薏米红豆加生姜

肾虚：薏米红豆加黑豆

脚气：薏米红豆加黄豆

咳嗽：薏米红豆加梨

食欲不振、身体羸瘦：薏米红豆加山药

泄泻、腹痛、糖尿病：薏米红豆加南瓜

体虚、早泄、遗精、夜尿过多：薏米红豆加芡实

孕妇：减薏米，加少量黄芪、党参

产妇：减薏米，加大枣、小米、红糖

曾有一个病人向我反映，他和爱人、儿子坚持每天晚

餐吃薏米红豆南瓜粥，吃了28天后，3个人的大便都

变成了“金黄色的圆柱体，香蕉型的”，很通畅通了。

我说：“不错，你统计得很准确，28天，正好是人体

的一个生物周期。经过了一个周期的调理，终于见到

效果了”

1、薏仁茶：早晚两次，每次5克左右熟薏米粉，用

温开水冲服。饭后服用。能润泽肌肤，美白补湿，行

气活血，调经止痛。根据本店主的经验，加点糖或蜂

蜜口味就更好了，很香的，又好吃又美容又减肥！

2、解暑茶：将熟薏米粉5克泡500毫升温开水，做

茶水饮料饮用，能降暑解渴，利水消肿，清热解毒。

具有营养头发，防止脱发，并使头发光滑柔软。

3、瘦身汤：A、将鲜牛奶煮沸后加入薏米粉3-5克，
搅拌一下即可。润泽肌肤，美白补湿行气活血调经止痛，排水瘦身。B、乌龙茶、干海带、薏苡仁适量。
共研末，沸水冲泡饮用。有减肥之功效。

4、薏米粥：薏仁含有丰富的水溶性纤维，可以藉由
吸附负责消化脂肪的胆盐，使肠道对脂肪的吸收率变
差，进而降低血脂肪。另外，薏仁可促进体内血液和
水分的新陈代谢，有利尿、消水肿的作用，所以能达
到减肥的效果。由于薏仁不容易煮熟，过度烹煮也会
破坏效果，所以煮之前最好先用水浸泡三个小时以
上。薏仁热量不高，却有饱足感，是养生保健的自然
饮食中极富营养、又能清除体内杂质的膳食。

5、绿豆薏米粥：将15克大米，15克绿豆，15克薏
米洗净，加水熬粥。直接食用可充饥，清热解渴，补
肺、健脾胃、清热、祛风湿、消水肿。也可以加上绿
豆粉一起做成豆沙，煮成绿豆薏米粥，绿豆和薏仁都

有利尿、改善水肿的效果。薏仁本身有淡化黑斑、美白肌肤的功效，而绿豆则有解毒的作用，使体内毒素尽快排出。对于爱美的mm，薏仁粥除了有美白的功效，同时还是一种低卡又可消瘦的减肥食品。

6、薏米粥治粉刺：薏米50克，白糖15克。用法：

薏米加水煮粥加白糖服食，每日一次。(中华偏方)

7、百合薏米粥：将薏米50克、百合15克洗净，放入锅中，加水适量，煮至薏米热烂，加入蜂蜜调匀，出锅即成。特点：甜香，热糯，略有清香味，此粥常吃，健脾益胃，泽肤祛斑，可用于治疗妇女面部雀斑、痤疮、湿疹等症，对青春少女美容有益。

8、钱草苡米粥：将金钱草30克，放入沙锅加水煎煮半小时滤渣留汁，放入薏米100克煮成粥，加适量糖即成。

[功效]利尿，排石，通淋。

[主治]肾结石，尿路结石。

9、山药苡米粥：[原料]怀山药、薏米各30克，莲子

肉15克，大枣10枚，小米50克，白糖少许。[制作]

将山药切细，莲子去芯，红枣去核。淘洗干净后与小

米共煮成粥，粥煮熟后加白糖调匀即成。

[用法]空腹食用，每日2次。

[疗效]健脾益气。适用于脾胃虚弱，食少纳差，腹胀

便塘，肢体无力，老年浮肿，妇女带下症。

[注意事项]大便秘结者忌食

10、百合薏米粥治疗痛风：百合薏米粥可以提供患者

必须的热能需求，而且对痛风有直接治疗作用，并能

改善其关节炎的症状，是痛风病人的理想主食。在临

床治疗当中发现：在低嘌呤饮食的原则下，以百合薏

米粥为主食对痛风患者十分有效。

[方法]将干百合、薏米、粳米各六十克洗净后放锅中

煮粥，每日分中、晚两次服完，连服，症状改善后仍

须坚持，每周至少一至二次，以防痛风复发。

食用薏仁应该注意的事项

1、因为薏仁会使身体冷虚，虚寒体制不适宜长期服

用，所以怀孕妇女及正值经期的妇女应该避免食用。

2、薏仁所含的醣类黏性较高，所以吃太多可能会妨

碍消化唷！

3、薏仁虽然有降低血脂及血糖的功用，但毕竟只是

一种保健食品，不能当作药品。所以有高血脂症状的

患者，还是要找医生治疗，千万不可以自行食用薏仁

来治疗。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发