

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（耳蝉湿）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

容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，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，虚寒体质不适宜长期服

用，所以怀孕妇女及正值经期的妇女应该避免食用。

2、薏仁所含的糖类黏性较高，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](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发