

# 十人九濕，一文讀懂濕氣

你應該聽說過“濕氣重”這個概念，很多人却不知道濕氣是怎麼來的，以及該如何祛除。中醫認為，濕氣重，容易使人困脾胃，出現食欲不振，那麼濕氣到底怎麼一回事呢？

當身體有濕氣時，一般會有以下表現：

- 1、睡不醒，每天睡再多，還是覺得很困，睡覺流口水；頭昏、打不起精神，身體特別疲乏，懶得動；小腿發酸、發沉。
- 2、起床之後如廁，大便溏稀不成型，或者隔三差五便秘；大便粘滯，總有排不淨的感覺，每次上完廁所，大便粘在馬桶上，衝不幹淨。
- 3、起床之後，嘴裏氣味重、發黏。
- 4、舌頭可以敏感地反映出身體狀況，如果舌體胖大，舌頭邊緣有鋸齒，癢狀嚴重的，叫“裙邊舌”。如果舌苔白厚，看起來滑而潤澤，則說明體內有寒濕，如果舌苔粗糙或很厚、發黃發膩，則說明體內有濕熱。
- 5、早上臉上出油多，尤其是額頭處、口鼻周圍出油明顯，面部油亮、頭髮也愛出油，眼袋下垂，黑眼圈嚴重。
- 6、體態虛胖，飲食和作息和原來一樣，但體重却明顯增加。

以上這些信號或者癥狀，如果出現了1-2種，要引起注意了，這說明體內有濕氣。如果你去醫院檢查，也發現不了什麼重大疾病，但會每天受到這些小毛病的折磨，這正好對應了濕邪的另一個特點——“濕性黏滯”，病程纏綿、病程長，反復發作。在生活中，我們用“十人九濕”來形容濕氣侵襲人體的普遍性，主要和體質因素、飲食、生活環境、生活習慣、生活壓力大等因素有關。

中醫認為，濕氣不除，後患無窮。濕氣是各種病癥的源頭，高血壓、心臟病、糖尿病、脂肪肝、癌癥、中風、痛風等都和濕氣有關係。祛濕

的方法有很多種，關於如何祛濕，給大家列出了參考方法：健身運動、艾灸、拔罐刮痧、食療、中藥等，這都屬於外部療法，治療過後不能從根部祛濕，“濕重”是標，“脾氣虛”是本。我國著名國醫大師王琦教授提出人體分九種體質，即平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質、特稟質。其中比較健康的平和體質在人群中僅占32.75%，而與“濕”有關的體質包括痰濕質、濕熱質。因此，對於不同體質的人所得濕邪也不盡相同，需要不同的對待和處理。

**痰濕體質：**體型一般肥胖，腹部脂肪堆積明顯，活動時出汗多，而且容易疲勞。這種體質的人，要注意飲食調節，以清淡為主。藥膳方面建議陳皮粥：陳皮10克，大米50克，煮稀粥。其他有健脾利濕、化痰去濕的食物，如白蘿卜、紫菜、海蜇、枇杷、扁豆、薏苡仁、紅小豆、蠶豆等。山藥冬瓜湯：山藥50克，冬瓜150克放至鍋中慢火煲30分鐘，調味後即可飲用。此湯可以健脾，益氣，利濕。祛濕的藥物選擇以藿香正氣為基礎。

**濕熱體質：**常有面部油亮，口苦、口臭等癥狀，養生原則是清熱利濕，對於肝膽濕熱要特別注意清肝利膽。在飲食上應以清淡為主，可多食紅小豆、綠豆、芹菜、黃瓜、藕等甘寒、甘平的食物。藥膳方面赤小豆、薏米粥能很好解決這類人群的問題。

祛濕中成藥方面可選擇天士力藿香正氣滴丸，它的方劑來源是藿香正氣散，成方已有一千



多年的歷史，有解表化濕，理氣和中的作用。藿香正氣散是治療外感風寒，內傷濕滯的一首經典方劑，不應把藿香正氣散局限于夏季，而應該綜合分析前後病證。藿香正氣滴丸主要用于外感風寒，內傷濕滯，頭痛昏重，脘腹脹痛，嘔吐泄瀉，胃腸型感冒。

制劑溶散時限指標作為藥物的有效性檢查指標，可以從一個側面反映藥物的釋放速度，《中國藥典》對不同劑型的溶散時限要求不一樣，其中小蜜丸、水蜜丸和水丸溶散時限為1小時，濃縮丸和糊丸為2小時，滴丸劑則要求在30分鐘內全部溶散。

最後，為了避免濕氣纏身，我們還建議您避免如下的不良習慣。

1. 洗頭後用毛巾捂着；
2. 晚上9點後洗澡；
3. 過食生冷；
4. 夏季猛吹空調；
5. 喝啤酒不節制；
6. 久坐不動。



孩子5-7歲開始換牙，這時長出來的恒牙將伴隨一生，重要性顯而易見。因此，家長們要幫孩子做好換牙期的護理工作。換牙期間，孩子的“小牙齒”會遇到哪些情況，該如何處理？

**大門牙發黃。**說到牙齒顏色，需要先了解牙冠的結構。牙冠最外面一層堅硬的結構叫牙釉質，半透明，裏面一層略軟的叫牙本質，顏色是黃色的，牙齒顏色是由牙本質透過牙釉質而呈現的。乳牙牙釉質因為鈣化程度較恒牙低，所以透明度較差，故而顯得比較白；恒牙牙釉質鈣化程度較高，所以更透明，顯得較乳牙可能黃一些，這是正常現象。當然，有一些因色素沉着、水質原因或牙齒疾病引起的牙齒顏色變化，需要及時帶孩子到醫院檢查。

**新牙有鋸齒。**門診中，很多家長問我：“我們孩子新長出來的牙，為什麼邊緣是鋸齒形狀，正常嗎？”其實，這是正常現象，這個“鋸齒”是新萌出的恒牙上正常的結構，隨着年齡增長和咀嚼磨耗，逐漸就會平的。

**牙齒排列錯亂。**一般兒童在5-6歲到11-12歲是換牙的階段，每個孩子時間上會有一些不同，這個時

## 換牙期應對五個問題

期叫“混合牙列期”。由於乳牙和恒牙同時存在，看起來顯得有些“凌亂”。同時，恒牙剛剛萌出時，位置常常看起來不對，不必擔心，新萌出恒牙的位置是會變化的，會隨着其他牙齒萌出和肌肉軟組織的作用以及咬合重建，發生不同程度的改變，逐漸進入正常位置，到身體快速發育期結束後“穩定”下來。而且，換牙時孩子還小，兒童的小臉盤和成人以後大小差了不少，但牙的大小却是一樣的，所以剛換牙時就顯得有點擁擠。這個情況隨着頷骨生長發育，會逐漸排齊。如果的確感覺孩子牙齒位置不正常，可以找醫生檢查，決定是否需要治療。

**新換的門牙間有縫。**兒童門牙一般從6-7歲開始換，家長會發現，怎麼孩子的門牙長出來中間有一道縫，是不是長得不正？答案通常是否定的。大部分新萌出的大門牙中間都是有縫的，叫生理間隙。這是因為大門牙萌出時，它旁邊還有沒有萌出的側切牙和尖牙（俗稱虎牙），它們在旁邊擠着大門牙的根，所以就有一點斜，以致出現“縫”。隨着其他牙齒逐步萌出，這個間隙會逐步關閉。需要提醒，有時因為唇系帶位置的問題，也會形成門牙間隙，這種情況就需要就醫解決了。

**長出雙排牙。**現在孩子的飲食比較精細，牙齒和頷骨缺乏足夠的生理刺激，所以恒牙萌出時不能使乳牙的牙根吸收，導致乳牙不掉，恒牙只能在邊上找出路。頷骨的生理刺激不足，也會造成頷骨發育不足，使恒牙沒有足夠的位置萌出，也祇能擠着點了。還有乳牙的疾病沒有及時治療，比如乳牙早失、不良的口腔習慣（吮指、咬鉛筆、咬嘴唇等）都可能影響萌出恒牙的位置。所以，如果出現長出雙排牙，需要及時就醫治療。



## 生病時也不能斷了肉蛋奶

“感冒發燒不能吃雞蛋”“有傷口不能吃魚蝦”“癌癥患者不能吃雞和魚”……類似的說法在民間廣泛流傳。似乎人祇要一生病，就要跟肉蛋奶“絕緣”。然而，這樣做非但不利于疾病恢復，還可能讓病情加重。

感冒發燒時，人體的新陳代謝加快，身體中蛋白質分解加速，B族維生素的排出量也大大增加。因此，發燒時要格外注意補充富含蛋白質和維生素的食物，否則可能會延長康復時間。人體相對虛弱時，消化液分泌較少，建議通過雞蛋、魚肉補充優質蛋白質，它們相對好消化，而且含有人體必需的多種氨基酸，有利于增強機體對病毒的抵抗力。

人體在傷口恢復期內，對優質蛋白質的需要量也會增加。如果此時蛋白質攝取不足，不但傷口愈合緩慢，還會增加感染的機會。優質蛋白中的一些氨基酸對於傷口愈合和抗感染有着積極作用，比如精氨酸，它能促進肌肉組織生長、增強免疫力。富含精氨酸的食物有海產品、瘦肉、禽肉、奶類及其制品。半胱氨酸也是傷口愈合所必需的氨基酸，它由體內的蛋氨酸轉化而來。富含蛋氨酸的食物有魚類和蛋類。

多數癌癥患者也需要通過補充優質蛋白質和多種維生素增加機體的免疫力，因此肉蛋奶也是這類患者的理想食物。研究顯示，30%癌癥的發生與飲食不合理及營養不良有關，40%~80%的癌癥患者發生營養不良，約20%的癌癥患者直接死于營養不良。可見，飲食營養不僅與癌癥的預防有關，還與癌癥患者的康復密切相關。在臨床實踐中，我們沒有見到因為吃了某種食品而引起癌癥復發的例子，相反却有許多患者因為沒有注意飲食調養，造成營養不良，不能耐受放療和化療，最終導致治療被迫中斷。

此外，還有不少患者處於營養不良的高風險中，比如肺結核患者、重癥患者、燒傷患者、接受化療的患者。他們可能因為機體和臟器的功能障礙、惡心、嘔吐、味覺改變、藥物副作用等因素的關係，無法經口攝入足量的食物，從而無法獲得足夠的熱量和營養素；與此同時，患者還可能存在胃腸道消化吸收功能受限、機體消耗量增加的情況。營養素的攝入量本身就難以彌補消耗量，如果再盲目忌口，不吃肉、蛋、奶，面臨蛋白質、能量、鐵、維生素B12等營養素攝入不足的風險就更大。

對於生病的人來說，吃肉、蛋、魚等食物時，盡量採用炖、煮、燉等相對健康的方式烹調，減少營養素流失的同時，降低有害化學物質的合成量；存在吞咽障礙的患者，需要增加飯菜的順口性。照料者可以將食物做精細化加工，採用切碎、長時間高壓炖煮、利用攪拌機把食物打成漿等操作，都能實現這一目標。

總之，生病時不要盲目禁食肉蛋奶。對於一些特殊人群來說，如果不確定某些食物自己到底該不該吃，可以諮詢營養師等專業人士。

## 這些行為讓你人緣好

人生活在社會中，不免會在意別人對自己的看法，都希望自己能有好人緣。近日，美國“積極生活”網站刊文，告訴你人緣好的人一般有啥特徵。

**1. 常露笑臉。**常言道“愛笑的人運氣不會太差”。人際中，愛笑的人的確不會被人討厭。面帶笑容的人有感染力、親和力，降低對方的防備和敵對，有利于進一步溝通。愛笑的人如果還有幽默感，那就能吸引更多的人；如果還願意坦誠承認錯誤，則會受到更多尊敬。

**2. 樂於分享。**一般來說，相對於沉默寡言的人，人們會自然而然地更喜歡接近那些暢所欲言、侃侃而談的人。他們更願意和別人分享想法和意見，也想知道別人的見解，能讓別人也敞開心扉。想要成為這樣的人，並不用強迫自己成為“外向者”甚至交際花，祇要交流時用真誠、感興趣的態度去傾聽並提問，始終用友好的語氣說話，就能讓人感覺愉悅。

**3. 尊重別人。**尊重說起來挺虛無的，沒有人會覺得自己不尊重他人。但人際交往中，尊重是有具體表現的，可以對照自查一下：不隨便打斷別人講話；即使不同意對方觀點，也不會立馬反駁甚至取笑；不會總想說服別人；不會居高臨下去控制、“指導”他人；願意去理解別人的感受和想法等。每個人說的話，都是帶着自己的人生總結和體悟的，都值得被認真對待。

**4. 少說多聽。**與人交往時最令人沮喪的事情之一莫過於有些人不停地談論自己，從不聽別人想要說的話。這些人有些自戀或以自我為中心。那些適時給別人說話機會、願意傾聽的人，更受到喜歡。

**5. 有點瑕疵。**最受歡迎的人，並不是最完美的人，那樣會讓人覺得難靠近。有一點點脾氣或個性，願意暴露內心真正想法的人，反而會因為“真



實”被人喜歡。

**6. 能記住別人名字。**這是一個提升人緣的實用技巧。在陌生的社交場合，如果能喊出對方名字，一定會給人留下良好的印象。如果你還能記住對方配偶、孩子和寵物的名字，更是加分項。

**7. 溫柔待人。**有些人本身是善良、沒有惡意的，但由於常常黑着臉，或與人溝通時容易激動，常被誤解。真正做到溫柔、不輕易產生針鋒相對的情緒，還需要長期的修煉心性。多去接觸一些人，看到別人的不容易和難處，理解每個人的立場和角度不同，也許態度就會平和許多。

**8. 有效利用身體接觸。**網上聊天不如見面親，言語交流不及挽手、擁抱。身體接觸是一種強效的行為影響，在合適的時機適當接觸，能拉近彼此的心。例如一位同事因為聽到壞消息而哭泣，上前拍拍他肩膀甚至抱抱他，都能給予撫慰和治愈；又或當同事漂亮地完成工作時，你可以和他拍個掌或握手，也能分享喜悅。身體接觸能在很大程度上展示一個人交往的誠意，讓人降低防備心，願意親近。