

对付“湿病”，教你四招给身体“除湿”

如果你有下列症状，多半就是中了湿气的招：早上起床昏昏沉沉、四肢沉重；大便次数增多、大便不成形、黏马桶，便后感觉解不尽；嘴里感觉口淡乏味或口中黏腻，食欲不振，容易饱腹、胃胀、胃液反酸等。

对付“湿病”，祛湿是关键。今天，医生就教大家几个日常生活中给身体“除湿”的小妙招。

食疗：专治肥胖和皮肤暗黄

中医认为，脾主运化水湿。夏季暑湿当令，常食祛暑利湿类药粥，可以健脾利湿，祛除暑湿，有效地预防中暑及暑湿等病证。食疗祛湿，对体湿、肥胖、皮肤暗黄等症状效果较好。

此外，夏季可酌情少食一些油腻、甜食、冷饮类食物，可多吃一些具有祛湿作用的食物。

红豆薏苡仁粥

将二者一同煮粥服食，可利小便，消水肿脚气。

茯苓粉粥

将其煮粥服食，对脾胃亏虚，运化不足，食少，大便溏薄以及各种水肿等有较好的改善作用。茯苓粥性味平和，四季皆可服用。

白扁豆粥

用其煮粥可健脾和中，化湿消暑，为夏季祛暑利湿、药食两用的食疗佳品。

泡脚：配合足部按摩可增效

泡脚不仅能祛除暑湿，还可以调理身体。到了夏天很多人习惯冲凉，很少泡脚，殊不知夏天因湿气过重，易出现食欲不振、爱犯困、没精神、容易烦躁等症状，时间长了容易耗伤心阴，多泡脚这些症状就会得到适当的缓解。

睡前泡脚配合按摩涌泉穴，有助于祛除暑湿，预防热伤风，还可以激发肾精、滋养心神，让人精神振奋、增进食欲、促进睡眠。

泡脚时在足浴盆里加入适宜的中

药还可以缓解相应的症状。广藿香为夏令常用之品，有“夏日良药”之誉。性味辛、微温，归脾、胃、肺经。为了祛除湿气，可取30至50克的广藿香放入2升水中，用大火煎煮40分钟左右，再用小火煎熬，待药液剩下1升时，取出药液，再向药渣中加入2升水将其煎至1升，最后将两份药液合并放在盆中进行泡脚。泡脚需要注意以下几点：

首先，泡脚时间一般建议在晚上7-9时进行，中医认为这个时间段是肾经气血比较弱的时候，这个时候泡脚按摩可以改善全身的血液循环，也可以养肾益肝；

其次，泡脚时间不宜过长，建议为20-30分钟左右，泡脚时间过短没有效果，泡脚时间过长会加速脚部的局部血液循环，导致身体其他部位相对缺血；

再次，需要注意的是泡脚的温度要适宜，略高于体温，不要过烫，38℃-40℃为宜，以免烫伤脚部；

最后，在浸洗过程同时进行足部按摩，效果更为显著。

艾灸：补中气 缓解胃部不适

艾灸具有开郁、祛湿、补阳气的作用，对于祛除体内湿气具有一定的效果。

体内湿气较重的人可以艾灸中脘穴。此穴位于上腹部，胸骨下端和肚脐连接线中点，即从心口窝到肚脐眼中央的地方，主治疾病为消化系统疾病，如腹胀、腹泻、腹痛、腹鸣、吞酸、呕吐、便秘、黄疸等。此外，对一般胃病、食欲不振、目眩、耳鸣、青春痘、精力不济、神经衰弱也很有效。

每次灸10至15分钟，不仅可以补中气，还可以有效缓解胃部不适。



运动：跑步健走皆相宜

体内湿气较重的人，应该加强自身运动。运动出汗是很好的祛湿途径，体内湿气重的人可以根据自身情况，选择适合的运动，比如尝试跑步、健步走、瑜伽等等。

除了运动之外，也可以选择汗蒸、桑拿等方式促进体内湿气排出。

祛湿也得看体质

不是所有人都推荐使用这些日常“祛湿小妙招”。一般来说，舌苔白腻、大便溏薄、胃口欠佳、神疲乏力、情绪低落、白带清稀、痛经明显，中医辨证为“寒湿阻滞”“脾胃虚寒”“脾胃虚寒”的人，在医师的指导下，可以适当尝试进行一段时间的食疗。但如果胃肠有活动期溃疡、大便干结、口腔溃疡发作、月经量过多、胃肠道敏感的人群以及孕妇则需要专业医师辨别体质，加以治疗，不能私自滥用。

1、文章内容转自网络，版权归原作者所有，本平台仅提供信息交流使用；

2、平台上发布或转发的文章与图片有任何侵权行为，请联系客服及时处理；

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员



隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423



徐唯 医师
Wei Xu MD

周一至周六全日门诊

主治

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。



604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

接受多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care



陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

www.chenmac.com

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。



眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecare.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼，视网膜炎，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治

脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症，神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话： 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术：根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管，不须开刀
- 松弛阴道收紧术，改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

自费优惠

- 微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀
- 妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科

郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治

忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)