

# 是时候给身体“除湿”了

近期频繁降雨,再加上大太阳一蒸,更显得湿热难耐,这容易导致人的身体内产生湿气。中医早有“不久处湿地”的说法,那什么是湿气、湿气有何表现,湿气容易导致什么疾病,以及湿气重的人该如何养生?快来给身体“除湿”吧。

## 健康养生

### ◆什么是湿气

人们经常念叨“我湿气重”,甚至成了口头禅,可是你真的了解什么是湿气吗?

在中医理论里,湿气指外来的湿邪侵袭人体,比如淋了雨、下了水,导致水湿滞留体内;或者脏腑功能失调,不能形成正常代谢水液而水湿泛滥。外在环境所导致的湿气被称为外湿,人体自己发展来的湿气被称为内湿。

湿气就像一个不期而遇的恶客,没打招呼就闯进你的身体,等到你发现它的时候,往往病时已久,病变较深,病位较广。而且它还呼朋唤友,兼夹寒、热、风、气郁、食积等病邪一起侵袭身体,怎么撵也撵不走,想要将它清除着实需要费一番功夫。

### ◆如何判断湿气重不重

湿气不光搞乱你的厨房,弄脏你的客厅,甚至还在你卧室乱窜,人体表里、上下以及各个脏腑全都被它“光顾”过,所以湿病的临床表现非常之多。

湿气主要分为痰湿和湿热,且表现均不相同。痰湿体质的人,常表现为大腹便便、容易犯困、身体沉重、面部油脂多、眼睑浮肿、口黏痰多,其舌体胖大、舌苔白腻;湿热体质的人,常表现为心烦燥、身体沉重、食欲差、口中苦涩、容易发热,即便出汗也难以缓解,其身体皮肤泛黄、眼睛红赤,皮肤容易出现湿疹、疔疮,如膀胱湿热的,还会伴有尿频、尿急、尿少等症状。



### ◆湿气并非胖人“专利”

有人说胖人才有湿气,但临床观察发现,一些体型比较瘦的人也同样存在湿气,湿气并不是胖人的“专利”。

湿气和地域有关。这就要讲到南北差异了。南方水道纵横,雨水充沛,所以南方人更容易感受外湿;而北方干燥,刚劲多风,湿邪不甚。虽然如此,北方人也不要因此忽视了湿气,因为湿气很可能换个方式悄悄侵袭人体。此外,夏季

### ◆如何赶走体内的湿气

内外邪气容易导致湿气,湿气容易侵袭各个脏器、皮肤等导致各种疾病的发生、发展,那么湿气该如何养生保健?

所谓病要防,防要养。做好日常的养生保健,就能很好地预防湿气,减轻湿

病的症状。痰湿体质的人,夏季应当少吃冷饮,少吹空调,以免进一步损伤阳气;冬日可多晒太阳或进行日光浴;阴雨天气尽量避免外出。湿热体质的人,夏季要避暑热,多吃薏苡仁、丝瓜、赤小豆

等清热利湿的食物,少吃油腻厚味;尽量避免长期居住在炎热潮湿的地方。尽量避免熬夜,以防加重湿邪;多进行户外锻炼,比如长跑、登山、球类等运动量大的活动,多出汗可以发散湿邪。

此外,湿气和过度安逸、胡思乱想也有关。长期不运动,一回家就“葛优瘫”的人,气血运行不顺畅,脾失了健运;心里爱藏着事儿,老爱东想西想,也会消耗脾胃,长此以往,湿气就在体内越积越多。因此,管理好自己的情绪,及时疏解,也是祛湿的一副良药。

### 祛湿药膳推荐

#### 木棉花陈皮粥

木棉花30克,陈皮10克,粳米100克,蜂蜜适量。木棉花、陈皮煎煮去渣取汁,和粳米共煮成粥,最后加入蜂蜜即可。

#### 鸡肉冬瓜薏仁汤

党参10克,研末;薏仁20克,提前浸泡4小时;鸡肉300克,切块,焯水;冬瓜500克,去皮切块;薏苡仁适量。先炖鸡肉、薏仁、薏苡仁,再加党参、冬瓜,小火慢煮。

## “午餐美容”受追捧 “刷酸换肤”有讲究



天气炎热,面部出油、出汗容易让脸上冒出小粉刺、小闭口。近年来,“刷酸”这种“午餐美容”项目(指治疗时间及美容后恢复时间短,不影响生活和工作),因能解决上述问题,而逐渐受到爱美人士的追捧。

“午餐美容”靠谱吗?有哪些需要注意的地方?

### 正规操作“刷酸”无妨

俗称的“刷酸换肤”一般指浅表剥脱,其相对于中层和深层“换肤”而言,损伤小,恢复时间短,副作用少,不易引起色素异常。“刷酸”美容的原理是去除过度堆积的老废角质,不是剥离表皮,反而可刺激表皮新生,让皮肤增厚,因此在正规的治疗操作下,“刷酸”不会使皮肤变薄。

刷酸最常使用的是果酸。果酸可以剥落老化角质层,纠正毛囊导管口角化异常,因此常常被运用于对付轻度痤疮、痘印及毛孔粗大的皮肤问题。此外,黄褐斑、肤色不均、皮肤暗黄、脂溢性皮炎、炎症后色素沉着等问题也使用果酸,还可用于增强皮肤水合能力,改善皱纹、松弛等光老化问题。

在其他医美项目如光电治疗、非剥脱性点阵和强脉冲光等项目进行期间,也可以使用果酸辅助。

如存在深层粉刺,进行刷酸后有可能出现粉刺增多的情况,这是正常现象,因为去除了毛囊导管堆积的角质,原先潜伏的问题被释放出来,通常可配合粉刺挤压,使得皮肤状况逐渐好转。

### 果酸不是越浓越好

一般“刷酸”每20天进行一次,一个疗程一般需要2个月到4个月,面部刷酸一般以20%为起始浓度,安全耐受至5分钟则可考虑更高浓度。四肢躯干则以50%为起始浓度,耐受至7分钟则可换用更高浓度。

不过,“刷酸”虽好,但也不是每个人群都可以接受。皮肤炎症较重、患有痤疮伴敏感肌肤、瘢痕体质和孕妇应避免进行果酸换肤美容。在“刷酸”之前,应避免使用磨砂膏或外涂维A酸;在“刷酸”后可能会出现皮肤发红、结痂掉屑,需要加强修复保湿,避免暴晒,避免热水洗脸,温泉汗蒸等,一般24小时后可以化妆。

专家特别提醒,果酸浓度越高,副作用越大,一定要选择具备资质的正规医疗机构进行医学美容项目。

## 如何正确认识安全套

### 一、正确使用安全套可以有效预防艾滋病

据调查中,有近半的受调查者承认自己曾经有过或者经常有高危性行为,但是在和性工作者发生关系时,坚持使用安全套的比例仅有48.1%,也就是说,将近有一半的“高危性行为”是真正的“高危”,其中有这一部分人群不戴套的理由很简单,不相信安全套能够预防艾滋病。

那安全套到底能不能预防艾滋病呢?毫无疑问:安全套对艾滋病,绝对具有一定的防护作用,最起码能够在安全套完整的情况下提供较高的安全系数。除去安全套破裂、意外脱落、皮肤黏膜破损感染等等意外情况,安全套还是比较“安全”的。

### 二、只与一个未感染的异性保持绝对忠诚的性关系

当你准备与一个人发生性关系时,必须弄清楚对方是否患有传播性疾病,因为这关系到你们双方的健康问题,如果是夫妻,还会影响下一代的健康。如果性伴侣双方都没有感染艾滋病病毒或其它性传播疾病,并且互相之间绝对忠诚,就不会染上艾滋病。

但是,如果一方参与了危险的活动(如静脉注射麻醉药品,搞同性恋或者卖淫嫖娼等性乱行为),就有可能感染上艾滋病病毒,并会传给配偶。此外,为了防患于未然,应该学会使用安全套。

### 三、如何正确使用安全套

安全套既能避孕,又能预防性病、艾滋病。但是,只有正确使用质量合格的安全套才安全。使用安全套要注意以下几点。

(1)看清生产厂家、有效期。安全套的包装盒上会标明生产厂家和生产日期以及使用期限。没有标明这些的安全套可能是不合格的。

(2)过期的安全套不能使用,颜色变黄了或橡胶发硬了的也不能使用。

(3)准备两个以上的安全套,如果性生活时安全套破裂,能够立即更换新的;

(4)一个安全套只能使用一次,不能重复使用。用过的安全套要妥善处理,如用卫生纸包好,丢到垃圾桶。



## 疫情时期如何科学饮食

科学饮食,保证食物多样和平衡膳食,是维持人体功能和健康的物质基础,也是保障人体免疫系统正常工作的基础,对提高机体免疫力、降低疾病风险有重要的保障作用。疫情形势下,更要注意科学饮食。

### 要坚持食物多样

建议每天食用的食物种类在12种以上,每周在25种以上。多吃新鲜蔬果,且深色蔬菜的摄入量要占到一半以上。增加高蛋白类食物的摄入量,在现有适量食用蛋类、禽肉和瘦畜肉类食物的基础上,增加奶、豆类、坚果和水产品的摄入量,做到每周至少食用3次水产品。现在已经“立秋”,市民朋友可多吃茄子、南瓜、莲藕、胡萝卜、山药、梨、银耳、芝麻、蜂蜜等食物。

### 保证清淡饮食

多采用蒸、煮、炖的方式烹调。少吃、不吃烟熏、腌制、油炸类食品。少盐控油,每人每天烹调用油不超过30克,食盐不超过6克。

### 主动足量饮水

保证每天7~8杯水(1500~1700毫升)。鼓励中小学生多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。

### 多做运动

争取做到每周称一次体重,并尽可能利用家中条件进行身体活动,鼓励在做好防护的前提下进行阳光下的户外活动。避免长时间久坐,控制看电视、电脑和手机的时间,定时(每小时)起身活动。

### 提倡分餐

分餐制、公勺公筷制要落到实处。到餐厅用餐,选择间距较大、通风良好的位置落座,尽量减少多人聚餐。尽可能错峰用餐,避免人员拥挤。用餐前应规范清洁双手。尽量通过线上或扫码等非接触方式点餐和付费。

### 注意饮食安全

家庭用餐应注意喝开水、吃熟食。虽然现在已经立秋,但是气温仍然较高,一定要注意家庭食品卫生。在平时储存食物和做饭时,要注意生熟分开。不食用的食物应及时放入冰箱但不要储存太久。尽量不吃剩饭菜,隔顿的饭菜要充分加热才能食用。海鲜类食品要烧熟煮透。

## 戴口罩不要做“小动作”

### 平时务必随身带口罩

大家平时务必随身携带口罩,特别是以下情况的更应戴口罩。从事冷链、快递外卖、出租车(网约车)、公共交通、医疗卫生等重点行业从业人员应该佩戴口罩;前往医院就诊、住院人员、陪护探视人员应该佩戴口罩;有发热或患呼吸道感染疾病的患者,在接触其他人员,以及外出时应佩戴口罩;在人员密集、封闭拥挤的场所,例如乘坐公共交通工具、电梯等,应佩戴口罩;年老及体弱者、有慢性疾病患者外出时,尤其建议佩戴口罩。

### 三招正确佩戴口罩

口罩戴得不正确,效果会大打折扣。口罩佩戴时最重要的是保证密闭性,这就选择适合自己的型号,比如儿童,要使用针对不同年龄段及脸部大小相匹配的儿童型口罩才好。

#### 1.佩戴口罩前应先洗手保持手卫生。

2.先将耳挂挂于双耳,再上下拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌,将双手指尖沿着鼻梁金属条,由中间向两边慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁。还要注意一次性口罩有里外之分,浅色面有吸湿功能,应该

#### 贴着嘴鼻,深色面朝外。

3.适当调整口罩,使口罩与面部紧密贴合,口罩要覆盖口、鼻、下颌,鼻梁金属条要紧贴鼻梁,使口罩与面部紧密贴合,关键要全部遮盖口鼻处。

佩戴口罩之后,尽量不要触摸口罩。如果必须触摸,触摸前和触摸后都要记得洗手。

### 戴口罩不要做“小动作”

北京市疾控中心特别提醒,不要为了说话、饮食方便,将口罩拉至下颌、脖颈等位置,也不要将口罩挂在手臂上,使口罩内层受到污染,失去防护效果。

此外,天气炎热,口罩被汗水润湿后防护作用下降,因此要随身携带备用口罩,及时更换。

当必须摘下口罩时,可直接摘下整个口罩,对折后妥善保存,需要时及时佩戴。注意,摘口罩的时候,尽量不要触摸口罩的外侧,摘下口罩后记得立即洗手。

针对使用后口罩的处理,普通人群在正常活动时佩戴过的口罩,如乘坐公共交通工具、超市买菜等日常活动佩戴的口罩,携带新型冠状病毒的几率很小,使用后不需要消毒;出现乏力、发热等疑似病人戴过的口罩,则应按医疗废物收集、处理。

## 健康提示

近期,国内多地发生多点散发疫情,防控形势也更加严峻复杂,输入风险、防控压力持续增大。加之三伏天,戴口罩难免闷热,不少人戴口罩的动作开始变得“潦草”。北京市疾控中心提醒公众,科学正确佩戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施之一,这个好习惯一定要保持住。但有时大家不经意的一些习惯性小动作,可能让你的口罩失去防护效果,务必要注意。

### ▼正确戴口罩的步骤。

