

# 夏季养生先祛湿

贾晓玲

夏季高温多雨，再加上冷饮、空调的频繁使用，湿气极易入侵人体。中医有云“瘦人多火，肥人多湿”，肥胖人群大多受痰湿困扰。那么，如何判断自己体内是否有湿气？又该如何有效祛湿呢？

## 这些表现别忽视

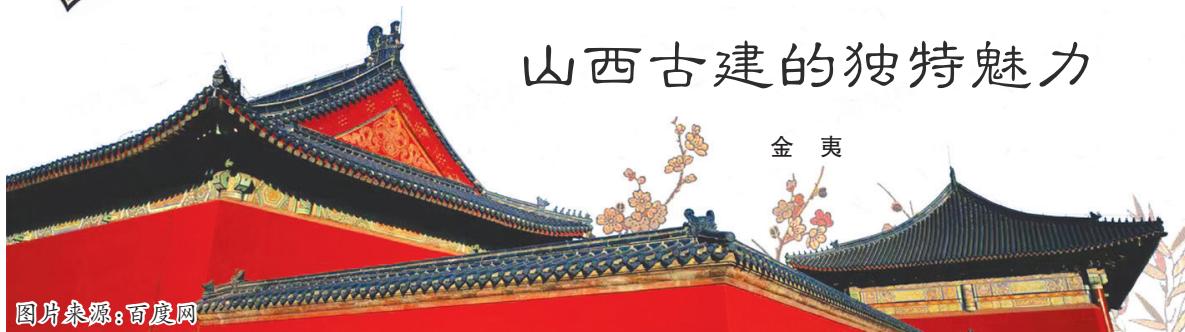
湿气重的人多为“痰湿体质”，可从以下几个方面判断：

- 舌象异常**：舌体胖大，边缘出现齿痕，舌苔白腻或黄腻，且表面滑润。
- 身体困重**：经常感觉头昏脑涨，四肢乏力，就像被湿毛巾裹住一样沉重。
- 消化不良**：出现食欲不振、腹胀，大便黏腻不成型，容易粘在马桶。



(资料图)

## 国学入门



图片来源：百度网

山西被誉为“中国古代建筑的宝库”，全省共登录有不可移动文物53800处，其中古建筑就有28000余处，古建筑数量在全国首屈一指。其古建筑以数量庞大、时代序列完整、形制多样著称，展现了从唐代至明清的技艺演变与美学精髓。

山西古建以木结构遗存最负盛名，尤其是元朝以前的木构建筑数量冠绝全国，全省现有元以前木构古建筑遗存495座，约占全国现存总量的85%。特别是晋城市高平市，光是宋金时期的古建筑数量就占全国总量的近三分之一，高平市拥有22处全国重点文保单位，被誉为“中国古建博物馆”。

山西古建筑类型多样，风格独特。寺庙建筑以其对称布局和装饰艺术著称；塔楼建筑以其高耸结构和逐层收分的设计，体现了垂直空间感；民居建筑以其四合院布局和精致装饰，反映了中国传统居住理

念。这些古建筑不仅在技术上展现出古代工匠的智慧，也在艺术和文化上反映了山西深厚的历史底蕴。

山西现存木结构古建筑占全国总量的70%以上，从唐代佛光寺东大殿（现存最完整的唐代木构建筑）到辽代应县木塔、明清晋商大院，完整呈现中国建筑发展史。应县木塔为世界最高的纯木结构塔，斗拱结构多达54种，堪称“斗拱博物馆”。五台山佛光寺东大殿为唐代遗存，展现中国早期木构建筑的雄浑大气。北魏始建的悬空寺依托恒山峭壁而建，以横梁插岩技术闻名，被誉为“横向建筑奇迹”。民间古堡如沁水湘峪堡、阳城砥洎城，兼具军事防御与民居功能，建筑风格古朴厚重，体现了山西古堡的“天然去雕饰”之美。

中国古建看山西，怎样看，看什么？主要是看其丰富多样的建筑形态，了解其美学细节与象征意义。

5. **高盐腌制食品**：咸菜、腊肉等高盐腌制食品会加重水液代谢负担，导致水肿，且其中含有的亚硝酸盐，长期食用不利于健康。建议采用生姜、香菜等天然香料调味，既能提鲜，又能减少盐分摄入和亚硝酸盐风险。

若符合3条以上，就要警惕体内湿气过重，需及时调整饮食和生活习惯。

## 五类食物要少吃

1. **高糖甜食**：中医认为“甘助湿”，蛋糕、奶茶等甜食滋腻，会加重脾胃负担，导致湿气滞留。尤其是添加人工糖的食物，容易生痰湿，引发肥胖、痤疮等问题。建议用南瓜、红枣等天然甜味食物替代精制糖。

2. **油腻肥甘**：烧烤、炸鸡等油腻食物难以消化，会阻碍脾胃运化，使水湿在体内停滞，加重口臭、腹胀等症状。建议选择清蒸、炖煮的烹饪方式，搭配白萝卜、山楂帮助消化。

3. **生冷寒凉**：刺身、冰饮等生冷食物会损伤脾阳，导致寒湿内生。夏季贪凉吃这些，容易引发腹泻。建议多喝温开水，水果可加热后食用，比如蒸苹果。

4. **酒类饮品**：中医称“酒为湿热之品”，适量饮酒能活血通络，但过量饮用会助长体内湿热。酒精代谢会消耗大量脾胃阳气，长期酗酒易导致脾虚湿困，出现口干口苦、腹胀、舌苔黄腻等症状。若需饮酒，可少量饮用加热后的黄酒，或选择蒲公英茶、菊花决明子茶等清肝利湿的茶饮。

5. **高盐腌制食品**：咸菜、腊肉等高盐腌制食品会加重水液代谢负担，导致水肿，且其中含有的亚硝酸盐，长期食用不利于健康。建议采用生姜、香菜等天然香料调味，既能提鲜，又能减少盐分摄入和亚硝酸盐风险。

## 内外兼修告别湿气

1. **饮食调理**：多吃薏米、赤小豆、茯苓、山药、冬瓜等健脾利湿的食材，可煮粥或煲汤。“四神汤”（茯苓、莲子、山药、芡实）就是不错的选择。

2. **适度运动**：运动能升发阳气，促进排汗祛湿。推荐八段锦、快走、瑜伽等缓和运动，避免大汗淋漓反伤阳气。

3. **穴位按摩**：丰隆穴（小腿外侧，外踝尖上8寸）是化痰祛湿的重要穴位，每天按压3分钟；足三里（膝盖下3寸）可健脾和胃，增强脾胃运化能力。

4. **中药茶饮**：荷叶5克、山楂3片、陈皮3克，沸水冲泡成荷叶山楂茶，适合腹胀、血脂高的人；玉米须20克煮水制成玉米须茶，利尿消肿，适合下肢浮肿人群。

5. **减少酒精摄入**：饮酒容易助火生湿，建议用花果茶、米粥等温和饮品替代，既护肝又健脾。

6. **保持环境干燥**：夏季多雨，居室要保持通风，被褥定期晾晒。潮湿天气可使用除湿机，防止外湿入侵。

（作者单位：山西省中医院）



## 蚕豆炒肉片

王瑞庆 文/图

鲁迅先生喜欢吃蚕豆。先生的《朝花夕拾·小引》中写道：“我有一时，曾经屡次忆起儿时在故乡所吃的蔬果：菱角、罗汉豆、茭白、香瓜。凡这些，都是极其鲜美可口的，都曾是使我思乡的蛊惑。”在浙江绍兴，当地人称蚕豆为罗汉豆。鲁迅先生的《社戏》里，也描绘过罗汉豆的趣事——几个小伙伴看完社戏，偷摘了阿发家和老六家的罗汉豆，在八公的航船上煮着吃。

我家先生幼年生活在江苏老家，或许是出于思乡之情，也喜欢吃蚕豆。每年春夏之交，巷口的菜市场有了蚕豆荚，总要挑个头大的，多买一些。我先生有耐心，先剥去豆荚，再仔细去掉蚕豆的那层外皮，有人也叫它“二层皮”，只留下光溜溜的蚕豆，也就是蚕豆米。接着，他会小心翼翼地把整粒蚕豆分成两瓣。若是嫩蚕豆，那每一粒蚕豆都是绿的，娇嫩可爱；若是老蚕豆，外皮发白，豆粒泛黄变硬，口感自然远不如嫩豆。剥好的蚕豆，冷藏起来能分几顿吃完；放进冷冻室，保存时间更久，即便过了季节，解冻炒制，虽然味道和品相逊色不少，但也聊胜于无。如今物流仓储发达，太原蔬菜批发市场一年四季都能买到品质不错的蚕豆。

蚕豆的吃法多种多样。最简单的，就像鲁迅先生笔下小伙伴们在航船上那样，剥去豆荚，带了外皮，撒点盐煮熟。先生笔下《孔乙己》里的茴香豆，便是用带皮蚕豆，加入茴香、桂皮和盐，文火慢煮而成。而我家偏爱用剥得干干净净的蚕豆米炒道软革。不管搭配猪肉丁、肉片、鸡丁、鸡片，蚕豆独特的清香，裹挟着江南田野的气息，入口鲜嫩可口。

### 具体做法如下：

1. 炒软革时，习惯先把配菜过油。把油烧热后，放入剥好的蚕豆米。蚕豆米个头较大，得用旺火快炒，少添些水，稍微焖煮片刻，待蚕豆保持翠绿、散发清香时，盛出备用。

2. 重新起锅烧油，放入肉丁或肉片煸炒，加入葱、姜、蒜末炒至半熟，再倒入黄酒、白糖、精盐，淋入少量生抽，随后把先前炒好的蚕豆米回锅，翻炒均匀，即可装盘。

需要提醒的是，有人吃了蚕豆会过敏。我虽未曾遇到过，但头一次尝试，还是小心为妙。