

# 身體也要 除濕

文 / 伍崇弘 臺中慈濟醫院中醫部醫師  
攝影 / 賴廷翰



南風起，濕氣重，很多民眾家開窗、吹電扇，反而地板、浴室，甚至冰箱表面都結滿水珠，當屋子充滿霉氣還有除濕機可用，如果是「濕氣上身」該怎麼辦呢？

有位三十多歲的陳先生因為渾身不對勁，經過各項檢查都找不到病因，最後求助中醫，我在問診時發現，本身是上班族的陳先生，生活環境及習慣等等，都容易累積濕氣在體內，如吹冷氣、吃太多水果，天天都喝冰涼含糖飲料……，這些因素導致體內濕氣愈來愈多，又無力排除，才會總感覺身體不對勁，像是全身無力感就是太濕惹的禍。

為什麼這樣的生活習慣會造成體內的濕氣呢？可以用水蒸氣的概念來理解：水喝進人體後，需要熱能把液態水變成水蒸氣才能送進細胞使用。若是經常喝冰水，熱能無法馬上把冰水轉化為水蒸氣，就容易滯留在體內，於是身體瀰漫著太多水。

濕氣重的人，吃什麼都補不到該去的地方，尤其代謝性廢物反而會堆積在體內排不出去，濕久不去會積為痰，所以有些人痰多，可以說都是濕氣作祟。

清除濕氣方式有很多，包括：運動發汗，水從毛孔出來是排濕很好的管道之一，平時如果不能避免冷氣房，可以多運動，冰涼含糖飲料能不喝就不要喝，再喝就更濕，難消化的糯米類更是大忌，會阻礙脾胃化濕的能力。

另外，原本就腸胃不好、消化吸收差，吃任何東西都馬上想排便，及心肺腎臟排水功能差的人，都很容易成為「濕氣」一族。

## 如何觀察體內是不是真有濕氣？

- 一、頭重、全身沒力氣：早上起床，沒有休息後的清爽，反而感覺很累。
- 二、舌苔白、厚且膩：刷牙時就算刷去舌苔，不久就又出現。
- 三、肌肉無力：脾主肌肉，當濕氣進入脾胃會有肌肉無力情形。
- 四、大便不清爽：排泄物不成形、溏瀉、黏膩，或出現便秘但大便形質軟黏，則是更嚴重濕的表現。

若有以上這些情形，「濕氣」可能已經找上你，除了運動排汗，也可以透過食療、中藥、穴道來除濕。

**食療：**可選擇薏苡仁、紅豆及花椒、生薑等辛香料，還有白豆蔻、砂仁等，特別注意：薏苡仁、紅豆烹煮時不加糖，生薑不去皮、花椒等這些辛味都有益除濕，火鍋中常有白豆蔻、砂仁，也具備辛香、化濕作用，酌量使用能幫忙排除體內濕氣。

**中藥：**以茯苓、澤瀉、白朮、豬苓與桂枝五種藥材組合的「五苓散」，有健脾利濕功效，但建議由中醫師診斷服用；尤其在不確定自己是否體內有濕，一定要找中醫師把脈確診，才不會吃錯藥、用錯方法。

**穴道按摩：**足三里、三陰交等脾胃經穴道，常按摩能健脾益氣除濕。

進入春夏季節，氣候多雨，臺灣海島環境容易積濕氣，人體與天地相應，外界濕氣重，人體本來就濕，潮濕環境下更難排除濕氣，整天感覺全身無力，只要改變生活習慣及多運動，再加上輔以食療、中藥、按摩穴道等等幫忙排濕，就能做好體內環保。🌿



足三里、三陰交等脾胃經穴道，常按摩能健脾益氣除濕。