

滋补不当、嗜烟酒、常熬夜易变成湿热体质

学会五方法 调理湿与热



每到春夏之交，不少人开始出现身上长痘、满嘴口气、心烦厌食、腹痛腹泻等症状。其实，这很有可能因为体内聚集了太多湿热所致。

湿热中的热是与湿同时存在的，或因春夏秋季节天热湿重，湿与热合并入侵人体，或因湿久留不除而化热，或因“阳热体质”而使湿“从阳化热”，因此，湿与热同时存在很常见。那么，湿热体质该如何调理？湿热体质吃什么好呢？先来看看湿热体质的原因。

滋补不当易变成湿热体质 这些原因要小心

- 1、嗜烟酒、常熬夜：日久会出现牙齿黑，舌苔黄腻，满嘴口气，身上味道也大。女性长期带下色黄，下体异味很大，白带多黄。
- 2、滋补不当：如吃很多银耳、燕窝、冬虫夏草、乌鸡白凤丸等，滋补不当，滋补过度会催生或者加重湿热体质。
- 3、肝郁气滞：长期情绪压抑，借酒消愁。
- 4、环境：长期生活在湿热环境，亚健康状态多见湿热体质。

湿热体质如何调理？

- 1、调节精神
想要缓解湿热体质，其实最重要的就是要调节自己的精神状态。一般情况下，湿热体质的患者精神都会比较暴躁或者是烦闷，或者是经常发怒。所以说，日常生活中我们一定要保持心态的稳定，然后多听一些具有舒缓精神作用的音乐，也可以进行适当的有氧运动。
- 2、养成科学生活习惯
想要更好的调节还有改善湿热体质，那么一定要养成一个科学的生活习惯，因为湿热体质主要就是由于湿热在体内郁结所引起的，所以调节的时候一定要要有耐心。在平时最好不要养成熬夜的坏习惯，也不能够令自己的精神还有身体过于疲劳。除此之外，还需要保持自己的大便以及小便通畅，这样能够更好地防治体内出现湿热郁结的情况。
除此之外，还需要养成良好的卫生习惯，这是因为湿热体质的患者出现痤疮、皮癣的可能性比较高，而注意个人卫生能够更好地预防皮肤病出现的可能。另外，个人的居住环境也

要做好通风供暖工作，这样不仅能够令居住地更加舒服，身体也会感觉到舒爽。对于一些生活中的不良生活习惯，一定要避免，例如抽烟还有喝酒都要戒除。

3、经络调理

老中医建议，如果是湿热体质的患者，在平时可以多进行一些经络调养的工作，常见的就有拔罐或者是刮痧，这些都能很好地改善体内湿热郁结的情况，对于小便发黄还有心情烦闷具有很好的治疗作用。另外，由于精神烦躁不安会导致出现失眠的情况，并且全身的肌肉也会感觉到酸痛，特别是颈椎部分的肌肉更是明显，这个时候刮痧还有拔罐就显得非常重要。

很多湿热体质的患者在拔罐还有刮痧之后感觉浑身非常的舒服以及轻松，就像去掉了个巨大的包袱。这个时候可以经常使用这些方法来改善体质，甚至不需要吃药就可以。

4、运动调理

如果出现了湿热体质，那么平时就一定要做好清浊以及祛湿的工作。这个时候可以进行一些强度或者是运动量比较大的运动，常见的就有爬山、游泳、武术以及中长跑等，这样不仅能够更好地消除身体中多余的热量，同时还能够排出多余的水分，起到清热除湿的工作。健康专家告诉我们，想要达到清热除湿的目的，那么最好能将力量还有中长跑结合起来一定锻炼，这样效果更佳。

5、药物调理

湿热其实是属于一种疾病，所以想要令身体快速恢复健康，吃药是非常有必要的。从临床方面来看，湿热可以分为很多种类型，是湿气更重还是热更重，或者是两相持平，这都是需要弄清楚。如果是想要进行化湿的工作，那么可以服用一些薏苡仁、杏仁、滑石、茅根还有生甘草等；如果是以清热作为主要的工作，那么可以选择服用一些紫地丁、黄芩、蒲公英、金银花还有黄连、野菊花等。

女人保健 需看脸色

根据脸色如何保健养生这个观点是有根据的，中国人属于黄种人，正常脸色应是红黄隐隐，明润含蓄的。但因人体质不同，会偏向以下五种不同的脸色，尤其是爱美女士更应该注意了。

1、脸色潮红

面部潮红多由饮酒引起。除面部外，还可延至颈部、躯干和四肢，有时伴有风团和瘙痒，影响工作和休息，这是酒精引起的刺激和过敏现象。有这种反应的人要少饮酒或戒酒。可用醋、荸荠汤或罗汉果冲剂解酒，必要时可服用B族维生素、维生素C或扑尔敏等药物。

2、赤红脸色

赤红可能是由于血液循环不好，特别是末梢部位血流不畅，蛋白质未充分消化就被吸收所致。为使蛋白质充分消化吸收，要多食用一些含B族维生素和维生素C的食物，多晒太阳。经常沐浴按摩，可加快血液循环，减少皮肤赤红的现象。

3、绀红面色

绀红可能是由于食用过量荔枝引起的。这是因为荔枝含果糖量很高，大量食用后，肝脏中的葡萄糖转化酶来不及将果糖转化为葡萄糖，使大量果糖积存于血液而引起肤色变化，进而还会造成身体不适。应合理、科学、适量地食用荔枝，吃完荔枝后要多喝水以加快果糖的排泄，也可用月桂叶捣汁冲饮，缓解皮肤绀红。

4、青红脸色

青红可能是由食物中的组胺引发的。虾、蟹、鲭鱼等动物死后，体内蛋白质迅速分解，会产生大量的组胺。食用这些水产品，会使人体血液中的组胺含量增加，食用不当或过敏者面部甚至周身肤色就会呈现青红色，周身不适，有时还伴有头痛和奇痒。如症状严重可用抗组胺类药物进行治疗。

5、橙黄脸色

由饮食引起的肤色橙黄多发于手掌、脚掌，是叶红素引起的。含叶红素较多的食物有柑橘、胡萝卜、番茄、黄花菜等，蛋黄及牛油中也含有少量叶红素。如果短期内食入过多高含量叶红素的食物，会使血液中叶红素含量骤增，并大量积存在皮肤内，致使手掌、足掌和面部出现橙黄色。停吃含叶红素的食物，多喝开水，促进叶红素的排泄，一段时间后，橙黄色即可消退。

寻人启事



高晓彤：女，身高 155cm 左右，年龄 45 岁，因病于 4 月 21 日晚 9 点离家出走，穿深蓝色带帽上衣和黑色牛仔裤，戴眼镜，穿皮鞋，如有发现请告知并当面酬谢，联系电话：13637340897 龙先生。

服药前后一小时别喝牛奶

牛奶含有丰富的矿物质钙、磷、铁、锌、铜、锰、钼等，而且营养丰富，不少人喜欢早晨喝牛奶，但生病服药期间则应注意用药前后一小时内不要喝牛奶。牛奶容易在药品表面形成覆盖膜，使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应，形成不溶于水的物质，阻碍药物在体内的释放。

强心苷类药物后，如果马上喝富含钙质的牛奶，其中的钙可增加强心苷类药物的毒性，增大中毒的风险。奶制品也可能引起血压的波动，因此使用优降宁的高血压病人也不要再在服药后马上喝牛奶。

妇女、儿童缺铁性贫血常服用的硫酸亚铁、富马酸亚铁(富血铁)、枸橼酸铁铵等补铁剂可与牛奶中的钙离子

在十二指肠发生竞争，导致铁剂吸收减少，降低其疗效。四环素、土霉素、强力霉素等四环素类抗生素可与牛奶中的钙离子在肠道形成络合物，大大减少药物吸收，降低疗效。

因此建议患者在服药前后 1 小时内最好不要喝牛奶，以免影响药效，甚至出现不良反应，用药期间如出现严重不适，应及时就诊。

分类信息

百十元投入 数万人关注

报网同步 快速传播 全城覆盖

咨询/上门电话(微信): 13607347070

房产商铺

新铺租售

门面出售

靓房出售

整栋招租

旺铺转让

整栋招租

厂房招租

靓房出售

厂房招租

综合信息

左氏寻亲

京源补发专业治秃

衡阳京源补发采用优质健康真人发和轻薄的植物亚麻丝发皮，以先进的工艺与现代技术相结合，来达到与原来头发自然融合的逼真效果，恢复掉发前的形象。补发后，除了不会生长外，其它功能和自身长的头发没有区别，可以任意吹、拉、烫、染。是脱发、白发患者及发型缺陷者的福音。

衡阳店地址：市嘉湖南路30号(房地局对面)京源补发
电话：0734-3127178 网址：www.jingyuan888.com

东圆二手车公司

婚恋交友

心知道交友会所

微信号：13575135468

◆未婚男 90年 1.70米 医院 车房俱备 潜力股 觅本市工作女孩最佳 13575135468
◆离异男 70年 1.68米 政府部门 风度大气 花园住宅 名车载你走遍世界 8203866
◆丧偶男 56年 1.70米 事业单位 有房两套房 孩子工作 喜爱锻炼 身体好 18974726047
◆未婚女 89年 1.62米 研究生 银行 温柔靓丽 独生子 父母均有工作 18974746049
◆离异女 80年 1.60米 电视台 有一女孩 气质出众 觅有爱就好 8203866
◆丧偶女 72年 1.62米 教育部门 气质佳 经济不缺 独缺感情 13575135468
电话：8203866 18974746049
网址：www.hyxzd.com
地址：衡阳妇幼保健院对面三楼