

# 如何判断自己湿气重不重

有人说,湿邪不去,吃再多的补品都是徒劳的。正所谓“千寒易除,一湿难去”。湿邪之气若是埋藏在身体里,必定就会对身体造成极大的伤害。很多人都知道湿气重会影响身体健康,进而采用食疗的方式治疗湿气,但是要怎样才能知道自己湿气过重呢?



## 早上刷牙恶心

起床后刷牙喜欢呕吐一下才舒服,感觉嗓子里边总是有东西似的。丝丝拉拉的感觉,即使有痰,也只是一点点,吐不出来。这个症状也说明体内有湿气。

## 看舌苔

健康正常人的舌头应该是淡色而润泽。如果舌苔颜色发白而且较厚,看起来好象刚刚喝过牛奶一样,这说明你的体内有寒湿。如果舌苔的颜色有点发黄,看起来腻而粗糙,就说明你体内有湿气。

## 看食欲

到该吃饭的时候,没有饥饿的感觉,而且什么也不想吃?吃一点东西就感觉胃里胀胀的?在吃饭过程中有隐隐的恶心感,好象吃下去的东西自己往上顶?大多数人在夏季湿热的环境中,都会出现食欲和消化功能下降。但也有一些人食欲不受

影响,有较强的饥饿感,可是吃了东西后马上会有饱胀的感觉,这是胃强脾弱的表现,也是脾湿的征候。

## 观察排便

是不是粘在马桶上了,一箱水还冲不净。不方便观察马桶的,也可以观察手纸,正常的话一两张纸就够了,如果三五张纸反复擦也擦不净,也说明体内有湿了。另外,大便的颜色和形状也可以帮助判断体内是否有湿气。正常的大便是金黄色香蕉形的,但现在很少有人是这种健康的大便。体内有湿的情况下,大便的颜色发青,不成形,长期便溏,必然体内有湿气。

## 起床时看感觉

如果每天早晨起床的时候觉得特别疲劳,头发昏,打不起精神来,或是像穿了一件湿衣服一样,浑身不清爽,人也懒得动弹……那么可以肯定你体内有湿气了。

## 推荐食谱

### 红豆薏米汤

将薏米和红豆两大“除湿利器”结合,是清除体内湿气最好的偏方,它的主要功效是清热除湿排水肿。可在一周内食用三次替代主食,可以达到很好的减肥效果。

另外,山药和南瓜也可以放在薏米红豆粥中同煮。山药号称“气死小人参”,有时候,它比人参的补益作用还大,它是补脾胃的圣品,而且能强肾固精,润肺益气。南瓜能补中益气,还能消炎、止痛、杀虫、解毒,对保护肝脏、预防糖尿病来说,是非常好的东西。

据家庭医生在线

## 发现

### 研究发现浴巾和马桶细菌一样多

用过数次的浴巾上细菌大量繁殖。你是每天清洗浴巾呢?还是用上几次后再洗?连着好几天不洗浴巾真的好吗?

“因为擦拭洗干净的身体,所以浴巾并不脏。”这句话很难说是对的。话说回来,洗澡也并不能完全洗掉身上的污垢。洗澡水里含有的细菌也可能附着在身体上。

这种情况下,用浴巾擦身体自然而然细菌也会沾到浴巾上。有的人会把用了好几次的浴巾挂在房间里晾干,但把湿浴巾挂在房间里晾干会让细菌繁殖得更多。

第二天,用带有更多细菌的浴巾擦身体,本来洗干净的身上也会沾上细菌。

综上所述,结论就是浴巾用过就要洗。再怎么嫌麻烦,也要做到两天一洗。另外,在通风良好的地方展开晾干。在室内晾晒,第三天浴巾就有味了。细菌数也会繁殖到2000万个,这和马桶坐便器上的细菌数量几乎持平。

另外,皮肤娇嫩或过敏体质的人如果用了沾有细菌的浴巾,症状会进一步恶化。特别是家里有婴幼儿的家庭,从卫生方面考虑,一定要做到使用后清洗。

还要注意的一点是,浴巾的混用问题。如果家里人患有足癣,这是会给他其他人传染的。尽量不要混用浴巾。要将浴巾沾有细菌这件事记在心里,做到保持浴巾的清洁和卫生。

据环球网

## 有道

### 柿饼比柿子更养人

又是柿子上市的季节。柿子营养丰富,含有蔗糖、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁、各种维生素及微量元素。鲜柿中含有大量的碘,对预防甲状腺肿大非常有益。

柿饼是将柿子去皮,在阳光下自然风干而成。其中,“富平尖柿”制成的柿饼质量最优,畅销国内外。总体而言,柿饼的营养比柿子更好,许多营养素,包括膳食纤维、矿物质和维生素都比柿子高。每100克新鲜柿子中含钙9毫克,而柿饼中则有54毫克;新鲜柿子中铁含量为9毫克,而柿饼为21毫克。柿子加工成柿饼后,维生素A含量也由20微



克增加到48微克。不过,维生素C会有损失。另外,柿饼比柿子更安全,新鲜柿子的皮里含有大量鞣酸,而柿饼已经去除。

此外,柿饼的保健功能也更强。柿子表面的白霜是在制作过程中析出的糖类物质,可以治疗咽喉干痛、口舌生疮、肺热等症。

据《生命时报》

# 分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话: 15903708588 13781482017

## 兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车,年租可购买新车。  
电话或微信: 15137070588  
15903709669

## 曹老师辅导班

1. 双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生(先试听)。  
2. 诚聘国家级、省级优秀教师。  
电话: 13087023697 13037528087

## 如有眼病 免费体验

随着年龄的增长,老年人患各种眼病的概率也随之增加,症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着“传递光明,传递爱”的宗旨现向全市征集100名眼疾患者,让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容: 1. 免费检查; 2. 免费享受古法拨经及眼部水疗(价值298元); 3. 免费领取扶明堂眼贴。  
**健康热线: 0370-2599788**  
扶明堂地址: 商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北(八一路小学大门东侧10米)  
公交路线: 乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下车  
陕医械广审(文)第2016090051号

## 日本留学

高中以上学历申请赴日留学(全日本有200多家可选择: 东京、大阪、名古屋、神户等), 零中介费!  
详询高老师:  
15803708386  
在日本留学勤工俭学, 是工薪阶层的最佳选择!



## 商丘各类汽车品牌4S店销售热线

- |                   |                   |                  |                   |                 |
|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|
| 长安铃木汽车隆兴店 2228000 | 凯迪拉克汽车凯迪店 8992888 | 比亚迪汽车隆兴店 2228833 | 众泰汽车盛源店 2236767   | 长安汽车威达店 2299889 |
| 东风标致汽车银狮店 6055555 | 北京奔驰汽车鹏东店 6796010 | 沃尔沃汽车商沃店 6987866 | 野马汽车睿诚店 2888580   | 长安汽车威隆店 6797111 |
| 北京现代汽车天泽店 3909888 | 一汽奥迪汽车金奥店 2305555 | 宝马汽车商德宝店 6998555 | 宝沃汽车正兴店 2058555   | 长安汽车威航店 2233300 |
| 广汽丰田汽车威佳店 5072222 | 众泰大迈汽车德泰店 2079000 | 纳智捷汽车畅捷店 3539666 | 哈弗汽车宏丰店 2226333   | 东南汽车威达店 2227000 |
| 北汽威旺汽车驰原店 6979988 | 广汽传祺汽车宏宝店 2260999 | 哈弗汽车宏腾店 3330888  | Jeep汽车佳翔店 2268111 | 奇瑞汽车广瑞店 2969000 |
| 一汽大众汽车众捷店 6060999 | 上海大众汽车恒昌店 2267361 | 猎豹汽车裕鑫店 2228887  | 中华汽车华顺店 2630666   | 别克汽车中岩店 2029888 |