

祛湿补虚 大病预防

杨力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
主编 | 中央电视台《百家讲坛》特邀专家

30 多个
中药膏方
祛湿一身轻

100 多道
饮食秘方
补好身子骨

20 个
特效穴位
补气血

15 种
湿虚疾病
对症调理

**赶走体内湿和虚
大病不缠身，小病不来找**
**湿最伤人阳气，防癌先除湿
虚为百病之源，慢性病先补虚**

祛湿补虚 大病预防

杨力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
主编 | 中央电视台《百家讲坛》特邀专家

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

祛湿补虚大病预防 / 杨力主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.11

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-7329-2

I. ①祛… II. ①杨… III. ①祛湿(中医)—基本知识②补虚—基本知识 IV. ①R256 ②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 247718 号

祛湿补虚大病预防

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 周 骋
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 14
字 数 300 000
版 次 2016 年 11 月第 1 版
印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7329-2
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

养生为何重祛湿

人是水做的，所以天生湿气就重。加之，古人认为中国人位居大地中央，中央属土主湿，所以中国人多湿土体质。风寒暑湿燥火，正常是养人的六气，异常则成伤人的六淫。其中风为百病之长，湿乃百病之源，湿邪是最伤人的邪气，湿为阴邪，最伤人阳气，湿邪重浊黏滞，最易化生痰湿，引发三高：高血脂、高血压、高血糖，导致多种心脑血管疾病。所以痰湿为患是当今影响中国人健康的重要因素。

春天多风湿，夏天多湿热，冬天多寒湿，一年四季都离不开湿的困扰，尤其人之体虚更易生湿和感受湿邪，然而湿邪也有它的克星——脾。虽说湿气通于脾最伤脾，但脾主运化，只要脾健就不怕湿邪作祟。人体的肾主阳气的生发，如果肾不虚，湿邪就不能为患；肺主通调水道，肺气盛，全身的水运正常，就不可能生湿。

所以湿邪再厉害，只要人体不虚，五脏充实，那么无论内湿外湿皆可清除。

本书就是以补虚祛湿为大法，全面展示各种补五脏巧祛湿的妙法，旨在帮助大家破解祛湿不易的这一难题，必将给读者们带来前所未有的健康启示。

最后，祝广大读者朋友健康长寿，活到 100 岁！

杨力

2015 年 12 月于北京

养生为何重祛湿？

序

人是水做的，所以天生湿气就重，加之，中国人位居地球中央，中央属土主湿，所以中国人多湿土体质。风寒暑湿燥火，正常是养人的六气，异常则成伤人的六淫。其中风为百病之长，湿乃百病之源，湿邪是最伤人的邪气，湿为阴邪，最伤人阳气，湿邪重浊黏滞，最易化生痰湿，引发三高：高血脂、高血压、高血糖，导致多种心脑血管疾病，所以痰湿为患是当今影响中国人健康的重要因素。

春天多风湿，夏天多湿热，冬天多寒湿，一年四季都离不开湿的困扰，尤其人之体虚更易生湿和感受湿邪，然而湿邪也有它的克星——脾。虽说湿气通于脾最伤脾，但脾主运化，只要脾健就不怕湿邪作祟。人体的肾主阳气的生发，如果肾不虚，湿邪就不能为患；肺主通调水道，肺气盛，全身的水运正常，就不可能生湿。所以湿邪再厉害，只要人体不虚，五脏充实，那么无论内湿外湿皆可清除。

本书就是以补虚祛湿为大法，全面展示各种补五脏巧祛湿的妙法，旨在帮助大家破解祛湿不易的这一难题，必将给读者们带来前所未有的健康启示。

最后，祝广大读者朋友健康长寿 100 岁！

杨力
2015.12.4
于北京



在中医“风、寒、暑、湿、燥、火”这六大致病“淫邪”中，湿邪是最难祛除的，有“千寒易除，一湿难去”之说。而现代人受到湿邪的困扰与威胁越发严重，也引发人们越来越多的重视。

与此同时，体虚也是影响现代人健康由来已久的一个大问题。而当湿邪与体虚碰到一起时，又会给人体健康带来怎样的威胁呢？

在详说这些之前，我们还是先确定一下自己的身体内是否有湿邪，又是否体质虚弱吧。



目录

绪论

许多疾病都是“湿”和“虚”引起的

湿、虚是百病之源，读懂身体的求救信号

湿邪滞留于体内，即成病源	2
湿入脏腑，肺、脾、肾功能都会失调	3
风寒湿邪往往乘“虚”而入	4
湿热病往往“垂青”体虚的人	5

湿气最容易渗透人体各部位

千寒易除，一湿难去	6
四大信号说明你体内湿气重	7
最易导致体内生湿的十大不良习惯	8
“湿”的特性是什么	10
脾主运化，健脾是祛湿的关键	11
用好七大“排湿口”，祛湿事半功倍	12

悠缓运动出轻汗，帮你改善体湿	14
----------------	----

体虚到底是怎么回事

快速判断身体是否“虚”了	15
虚是身体机能的衰退	16
四种体虚怎么调补更见效	18
睡懒觉也易导致体虚	20
调理脾胃是补虚的最好方法	21
避陷四大误区，以免越补越虚	22

湿、虚总是互为因果，相互作用

调补气血阴阳，身体不虚，湿气不找	23
肥胖的形成：虚为内因，湿在表里	25

第一章

湿邪最损伤阳气，预防大病先除湿

痰湿：体胖且略显浮肿，口中黏腻

痰湿是怎样形成的	28
肉生痰，恰当吃素可避湿邪伤肺	30
体内痰湿多，先排除肺部因素	31
循肺经按摩，祛痰养肺最简便	32
祛痰宝穴——丰隆，按按可化痰祛湿	33

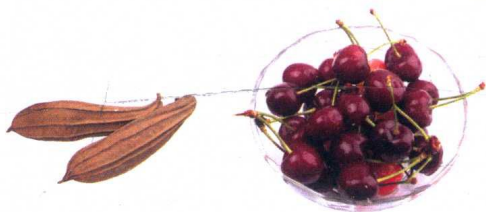
艾灸祛痰祛湿，首选四大穴位	34
---------------	----

适当运动化痰湿，划划“龙舟”通利筋脉	35
--------------------	----

主动咳嗽与深呼吸，巧避痰湿伤肺	36
-----------------	----



CONTENTS



生姜陈皮饮，温肺化痰的好饮品	37	艾叶泡脚也可祛寒湿	59
茯苓健脾利湿，加速痰湿的运排	38	陈皮赤小豆汤，养心补血又祛湿	61
春季吃些马齿苋粥，清肺祛痰火	39	姜红茶，升温祛湿的好饮品	62
		花椒除寒湿，散寒又通气	63
湿热：小疙瘩冒不完的来源	40	风湿：骨关节、肌肉的疼痛	64
湿热困在体内出不来，自然痘痘频出	40	春时防风守合谷、太冲	64
南方夏季潮湿多雨，最易为湿热所困	41	夏季不贪凉，重点护好膝关节	66
养好脾胃，防治湿热无须愁	42	生姜改善关节不适，用法多样	67
常敲肝胆经，疏肝防湿热	44	关节红肿灼热，饮食忌辛辣刺激	68
曲泉穴，沟通肝肾又祛湿的要穴	45	止疼祛风湿，穴位按摩	69
健脾胃祛湿热，常练“呼”字功	46	艾灸温经通络，祛风除湿	70
站站养生桩，补虚又健脾祛湿	47	疼痛也要运动，防治风湿不能宅	71
慢跑快走，耗热量排水湿	48	阴雨天多活动，不让症状加重	72
荷叶除湿茶，祛痘塑身段	49	樱桃祛风除湿，减疼消肿	73
是菜又是良药，健脾化湿用扁豆	50	祛风通络，丝瓜络煮水喝	74
夏季藿香，解暑祛湿辟秽又扶正	51	五加皮煲汤、泡酒，祛风湿止痛	75
寒湿：怕冷，大便成形	52	虚湿：体虚易惹湿，祛湿先补脾胃	76
防寒湿，夏季与冬天一样重要	52	阳气失常，正气不足，让湿邪乘虚	
寒湿进入身体有五大通道	53	伤人	76
寒湿则血凝，血凝则痛	54	祛湿先补虚，身体不虚更易除湿	78
气血充足是祛寒湿的根本	55	米酒土鸡汤，滋补养身还可祛风湿	79
护好神阙，将寒湿拒之身外	56	补虚祛湿，多吃些小米、高粱和薏米	80
按揉承山穴，振阳又排湿	57	腰部经络多，常按揉补气血挡湿邪	81
适当出汗是祛寒湿的好方法	58		

目录

第二章

百病乘“虚”而入， 虚掉身体也就输了健康

阳虚：身体怕冷，还易腹泻

养好体内阳气，给身体充足电

怕冷易腹泻：阳虚惹的祸

经常汗出如雨：属于阳虚

阳虚者起病慢，病愈也慢

补阳气的最简单办法：轻刮背部

刮痧补阳气，首选百会穴和膻中穴

按按阳池、足三里穴，让手脚不再冰凉

艾灸关元穴，帮怕冷的人补阳气

夏天不贪凉、冬天要保暖，方可护阳气

补阳气，少不了当归生姜羊肉汤

小米红枣粥：补虚损、养阳气

多喝红茶也能补阳气

84 女贞子最能滋阴补肾 104

84 小小鸡蛋，最宜补阴虚 105

86 山药莲藕汤，补阴润燥 106

87 阴虚之人忌大补，循序渐进为上策 107

87

88 **血虚：失眠梦多，面色苍白无华** 108

89 血虚是怎么回事 108

血是源泉，血的滋养不可少 109

90 大怒伤肝血，受了气要哭出来 110

91 按摩血海穴：生血活血 111

静中求动，酣然大睡就养血 112

92 女人调阴血，宜多灸腹部和下肢 113

93 一张一弛甩甩手，活跃气血小运动 115

94 四物汤：流传千古，最是补血养血 116

95 八珍糕：调理脾胃，改善血虚 117

坐月子补血，北吃小米南吃鸡 118

阴虚：体内血、津液不足

阴虚就是体内血、津液不足

出汗过多、久病失血，易导致阴虚

说话过多，容易伤阴

阴虚火旺，宜滋阴潜阳，忌泻火

阴虚宜重点调养肺和肾

调理阴虚火旺，不可忽视然谷穴

出汗失眠多梦，就揉少海穴

艾灸肾俞穴，可阴阳同补

96

96 **气虚：总是提不起劲来** 120

97 气是能量，很多“虚”始于气虚 120

98 肥胖也可能是“气虚” 121

99 久卧伤气，温和运动健脾利肺 122

100 勿思虑过度，别失去气血生化的

“土壤” 123

102 拍拍胸，气血通 124

103 艾灸足三里，胜吃老母鸡 125

CONTENTS

补元气，首选气海穴	126	湿虚：因湿起虚火，湿去好补虚	132
三焦通百脉通，养身养气托天功	127	寒湿困脾，脾不健运自然虚	132
随时提肛升阳气	129	手心、脚心出汗：湿虚添的乱	133
黄牛肉补气，与黄芪同功	130	现代人盛夏多感冒，皆因湿伤阳气	134
人参童子鸡：补气安神，增体力	131	艾灸脾俞：利湿，补脾胃之气	136
		茯苓煲猪骨：补湿虚，提高免疫力	137

第三章

虚和湿是百病之源

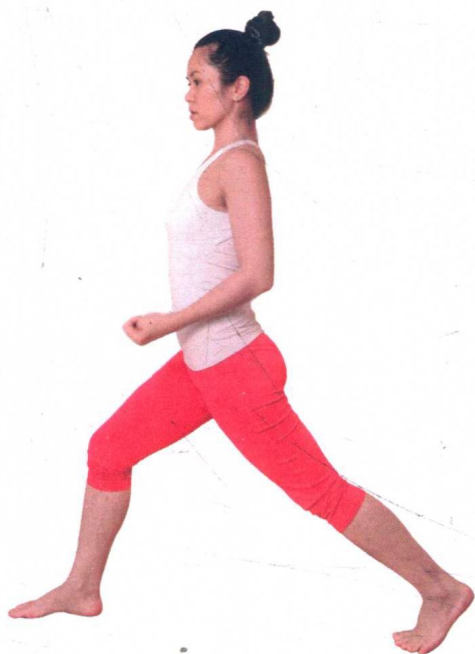
感冒	140	睡前摩腹、捏脊、推背，改善肠胃功能	151
卫气虚的人容易感冒	140	三种脐疗法，止泻效果佳	152
防治感冒，按按印堂和太阳穴	141	艾灸脾俞和天枢，脾胃调和泻立停	153
肺气虚感冒，敷贴肺俞穴	142	慢性腹泻调理食谱	154
艾灸大椎和风池，感冒绕道走	143		
感冒调理食谱	144	肥胖	155
咳嗽痰多	145	十个胖子九个虚，减肥补虚先健脾胃	155
痰湿蕴积，咳嗽痰多除湿很关键	145	胖人多湿	156
双手拍拍，就能改善咳嗽	146	按摩天枢、足三里，可消脂减肥	157
艾灸孔最穴、列缺穴，清肺除湿、止咳	147	自制三款减肥茶，瘦出动人好身材	158
蒜敷脚心，让咳嗽“刹车”	148	肥胖调理食谱	159
咳嗽调理食谱	149	多汗(自汗、盗汗)	160
慢性腹泻	150	自汗的“罪魁祸首”：气虚	160
慢性腹泻，多因脾虚湿盛引起	150	盗汗主要是阴虚引起的	161

目录

按摩合谷、复溜、足三里穴，可治出汗过多	162	艾灸神阙、足三里，可有效调控血脂	172
在穴位贴敷中药，止盗汗效果倍增	163	办公室降脂小动作：头绕环、下蹲	173
多汗调理食谱	164	血脂异常调理食谱	174
冠心病	165	慢性支气管炎	175
湿热气候影响下，痰湿体质易患冠心病	165	慢性支气管炎的“导火索”： 肺、脾、肾三脏虚损	175
刮痧郄门、膻中穴，就能预防冠心病	166	秋吃百合，防治老慢支	176
压压内关摩摩胸，缓解冠心病、心绞痛	167	温灸肺俞穴、中府穴，补正气除痰湿	177
三大贴敷法，调理冠心病	168	大蒜、中药敷贴穴位，可温肺止咳化痰	178
冠心病调理食谱	169	慢性支气管炎调理食谱	179
血脂异常	170	湿疹	180
体湿使脾胃运转排泄不及时造成血脂异常	170	湿疹多因湿热过盛引起	180
活血化瘀改善血液流动，可调节血脂	171	“连翘败毒茶”除疹又解烦	181
		艾灸肺俞、脾俞，祛湿疹	182
		绿豆清热解毒，除湿疹也很给力	183
		湿疹调理食谱	184
		风湿性关节炎	185
		风湿性关节炎的“祸首”：风寒湿邪乘虚而入	185
		艾灸曲池、阳陵泉，疏风散寒利关节	186
		三伏天敷贴疼痛关节，可消肿止痛	187
		威灵仙泡酒，祛风湿、止疼痛	188
		风湿性关节炎调理食谱	189



CONTENTS



肩周炎	190
肩周炎：祛除风寒湿邪最重要	190
按摩肩井、肩中俞，通经活络肩痛消	191
白酒炒老姜外敷，攻克肩周炎	192
五个小动作，改善年轻人的肩周炎	193
肩周炎调理食谱	194

颈椎病	195
颈椎病：寒湿是致病的真正根源	195
艾灸风池、大椎，呵护颈椎	196
三个小动作让颈椎变轻松	197
葛根减轻颈椎痛	198
颈椎病调理食谱	199

失眠	200
失眠：心气不虚可安眠	200
艾灸神门、心俞穴，养心安神	
促睡眠	201
睡前按按百会穴，给你好睡眠	202
安眠好方法：泡脚踏石、睡前梳头	203
失眠调理食谱	204

痛经	205
痛经：寒湿导致气血不通所致	205
按摩中极、曲泉穴，女性经期无忧过	206
轻松缓解、远离痛经的小方法	207
妇科圣药益母草，治痛经百试百灵	208
痛经调理食谱	209

专题 痛证	205
身体内难以忍受的苦楚：痛证	210
湿阻经络，反映在身体上就是痛	211
全身莫名疼痛多，刮痧除邪疼痛解	212





**许多疾病都是
“湿”和“虚”引起的**

湿、虚是百病之源，读懂身体的求救信号

湿邪滞留于体内，即成病源

中医理论中有外湿、内湿之分。外湿比较好理解，就是由于气候潮湿，或涉水淋雨，居住环境潮湿等外在湿邪侵袭人体。内湿则多是由人体自身的脏腑功能协调失衡所生，最常见的是由脾虚失其健运功能，水湿停聚体内后形成内湿。内湿常见于素体肥胖，痰湿过剩之人，或贪食生冷，过食酒肉，损伤脾胃。

湿邪侵犯人体不同部位，疾病各有不同

湿邪侵犯人体上部，人体易出现胸闷咳嗽、晨起咳痰、头蒙不清醒等症状，当空气中湿度变大时，各种症状表现会更明显，甚至加重。

湿邪侵犯人体中部，则人体易出现腹胀、食欲不振、消化不良等脾胃不适，同时还可能出现口腻、口甜、舌苔厚腻等不适表现。

湿气停滞在人体下部，则人易出现腹泻、大便黏腻不爽，不易冲洗；同时还可能因湿气重而不想饮水，出现小便短赤而黄等泌尿方面的不适。

湿气在肌肤表层泛滥，则易引发湿疹、皮炎、痤疮等皮肤病症。

女性湿气重易得四种妇科病

湿气给女性带来的伤害会更大，最易引发四大妇科病症。

月经病：女性因久居湿地或淋雨涉水等情况受外湿侵犯，易导致月经前后肢体疲倦、疼痛，或经前腹泻，或是月经不调、痛经、经闭甚至不孕等经期不适症状。

带下病：“湿土之气同类相召”，内外湿相合，湿困脾土致使脾虚运化失职，水湿泛滥，在盆腔停滞，犯及女性生殖系统，易导致白带失调，出现白带增多，或是使白带出现青、黄、赤、白、黑等病理状态。《傅青主女科》云：“夫带下者俱是湿证。”

妊娠病：水湿内停，气化不利，会使女性在妊娠早期的反应加重，易出现头闷呕恶、胸闷纳呆、呕吐不欲食等不适表现。

产后病：女性产后本就处于气血双亏的状态，同时脾胃功能也受到一定影响，如果保养不善，最易被湿邪相犯，进而导致出现产后吐泻、水肿、恶露不行、肢体酸疼等不适症状。

湿入脏腑，肺、脾、肾功能都会失调

在人体的五脏六腑中，湿邪与肺、脾、肾三脏的关系最大，因为身体的水分代谢是通过肺的通调水道、脾的运化转输和肾的温化蒸动等生理功能协调下完成的，若这三脏的功能受到影响，则湿邪对人体的危害会更大。

肺能通调水道，肺的宣降功能失调则水津不布

临床症状：眼睑或颜面浮肿，或者四肢及全身皆肿，肤色光亮，按之凹陷即起，多半是突然发生，常伴随恶风发热、肢节酸楚、舌苔薄白、脉浮或紧。如水肿较严重，也可能出现沉脉。

治疗原则：补卫固表，宣肺行水。

脾能运化水湿，脾气虚弱则生湿，水湿不运则泛滥肌肤

临床症状：面部或肢体浮肿，容易肥胖，头昏沉，像戴了帽子或裹了湿毛巾，午后疲倦怠惰嗜睡，脸色偏黄，食物不易消化，容易胀气、肠鸣、大便稀软或黏滞排不干净，女性常见分泌物多，经期腹泻，经行量多或延后、色淡质稀，或有多囊性卵巢。舌淡胖，苔白腻，脉濡弱。

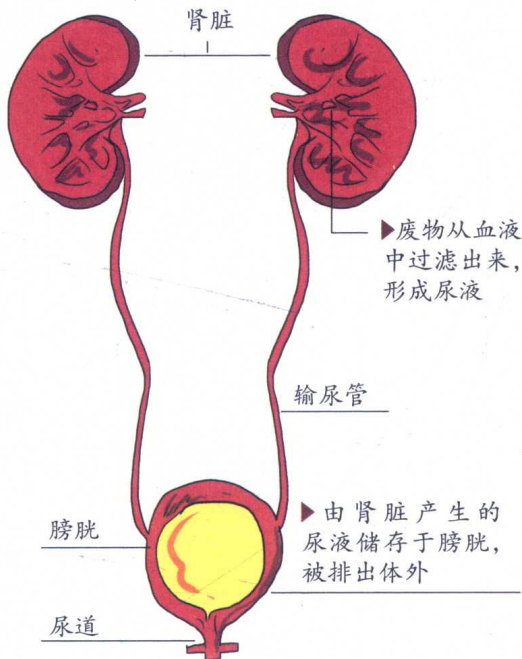
治疗原则：健脾益气，利湿消肿。

肾主水，肾虚则水泛

临床症状：面浮身肿，腰以下比较严重，小便不利，腰痛酸重，腿软无力，心悸气短，头晕目眩，四肢冰冷，怕冷，容易疲倦，舌质胖淡，苔白，脉沉迟。

治疗原则：温肾助阳，利水祛湿。

肾脏剖面图



人体的泌尿系统由两个肾脏和一个膀胱组成，它还包括两条长的输尿管以及尿道。输尿管将肾脏产生的尿液输送到膀胱，尿液再经尿道排出体外。肾脏的功能是过滤血液并产生尿液。尿液沿着输尿管下行并贮存于膀胱。当膀胱收集的尿液达一定量时产生排尿反射，通过尿道排出体外。



风寒湿邪往往乘“虚”而入

常言说：体虚多病，体弱多病。中医认为，虚为百病之源。现代快节奏的生活，过大的压力使人们的身体长期处于疲劳状态，时日一长，身体就会变虚，抵抗力也会减退。身体发虚，人就失去抵抗外邪的能力，这样一来，风、寒、湿等邪气就容易侵犯人体，从而引起疾病的发生。

体虚的原因：五劳七伤

人为什么会体质虚弱呢？除先天因素外，主要取决于人的心理情绪、生活习惯、饮食及行为习惯，对此，中医早有“五劳七伤”的总结。

五劳：即久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。

七伤：即大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重、久坐湿地伤肾，形寒饮冷伤肺，形劳意损伤神，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志。

体虚都有哪些表现

体质虚弱的人往往特别怕风、怕冷、怕凉、怕寒，接触风寒，身体就会不舒服；挑食、食欲差，吃一点不适应的东西，即便稀、便水、便未消化的谷物。总之，这些人防卫疾病的能力低，比别人容易生病。

虚弱的人为什么常常生病

体质虚弱的人对自然界春夏秋冬中的“风寒暑湿火燥”等气候常常不能迅速适应，所以天气稍有变化就容易生病；对生活吃、住、行不适应也会生病；对疾病的防卫能力低，一旦有传染性疾病流行，他们总是比别人容易感染上。所以生病也就成了家常便饭。

体质虚弱的人该如何调理

体质虚弱的人该如何养生呢？中医认为，做好两大方面就是养生：在饮食上，注意酸、甜、苦、辣、咸的适量，不可偏食；在生活起居上，要按季节的交替、冷暖，适时增减衣服，适当锻炼，劳逸结合，顺乎自然。正如欧阳修所云：“以自然之道，养自然之身。”



湿热病往往“垂青”体虚的人

因为湿性黏浊，又容易与其他外邪勾结，所以是外邪伤身的重要一邪。当湿与热勾结在一起时，就形成了湿热。湿热是诸多疾病的直接或间接促成因素，涉及身体十二经脉和全身四肢百骸。湿热总是“青睐”体虚的人，当身体发虚，不能把体外的湿和热排出去，就会引起湿热内停，从而引发疾病。

皮肤病大部分原因是湿热

脾胃湿热久积体内，使得五脏六腑之气血津液被灼热，超出身体所需要的温度，会造成热伤肌肤的各种病理现象，如青春痘、湿疹、黄褐斑、牛皮癣等疾病，都需要从湿热去调理。

肝胆病大部分是湿热引起

黄疸、肝炎、胆囊炎是我们最常见的疾病。这些疾病都和湿热有关。当脾胃湿热时间太长，必然伤及肝胆，使肝胆功能失常。因此，像各种急慢性肝炎、肝硬化、肝腹水、胆囊炎、胆结石、急慢性胰腺炎等大多与湿热有关。调理当以除湿热为主。

泌尿系统疾病和生殖系统疾病也由湿热导致

中医经常说“湿热下注”这个词，其实这是湿热传导的一个现象。湿热源于中焦，首伤上焦，终于下焦，所以只要人体有湿热必会伤下焦，下焦是人的肾、膀胱、大小肠，以及人的生殖器官所居地，当湿热下注到下焦时，人就容易得病。所以，泌尿系统和生殖系统疾病很多时候发病原因也是湿热，调理应以湿热论治。

陈皮：除湿热的佳品

陈皮性温，味辛、味苦，入脾经、胃经、肺经，能理气健脾、祛湿、化痰。把陈皮当作调料或者茶饮配料，对防治湿热是很有益处的。

湿气最容易渗透人体各部位

千寒易除，一湿难去

风、寒、暑、湿、燥、火是中医总结的致病“六淫邪气”，其中最可怕的是什么？是“湿邪”。有一句俗话总结得很清楚：“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。”湿，是最容易渗透的，也总喜欢与别的邪气狼狈为奸。

湿气遇寒则成为寒湿

南方的冬天气温要比北方高很多，却比北方零下十几摄氏度的干冷冬天更令人难以忍受，除了没有暖气之外，更大的原因就在于那种冷到骨子里的湿冷。寒湿是最损伤人体阳气的。寒湿会阻滞阳气的运行，使血流不畅、肌肉疼痛、关节痉挛等。

湿气遇热则为湿热，遇暑则为暑湿

夏季桑拿天里的平均气温相比晴朗的酷夏还要低一些，但人在那样的天气却最难受，那种闷得让人喘不过气来的感觉相信不少人都曾体会过，其中的原因都在于湿气的存在。又热又湿，全身汗渍渍，衣服贴在身上，人都闷得喘不过气来，还不如烈日当空的干热来得痛快。暑湿最容易使人的脾胃受伤，常常引发呕吐、腹泻等症状。

湿气遇风则成为风湿

防风防寒，我们可以多穿些衣服；受风受寒后，我们可以通过喝姜汤、泡热水澡等方法驱除，可一旦成了风湿，往往就会引起手足关节疼痛等慢性疾病，一时半会儿是很难治好的。

川湘菜的盛行与湿气

川湘菜是我国西南地区的两大主菜系，由于川湘地处盆地中心，天气总是阴阴的，导致当地的空气湿度很大，夏季是闷热潮湿，冬季则湿冷异常，人长期生活在那里，极易得风湿，所以当地饮食喜欢用除湿的调料，以辛香麻辣化解体内的湿气。

为什么曾经只是偏居一隅的川湘菜开始风靡全国呢？原因就是现代人的生活方式导致体内普遍都有湿气，都需要找到一种化解的方式，大家爱上川湘菜也就不奇怪了。