

## 防疫宅在家，小心濕氣找上身

奇美中醫師教您輕鬆排除體內濕氣 拒當「沙發馬鈴薯」

奇美醫學中心中醫部總醫師 李佳蓉



新冠肺炎疫情持續延燒，濕濕悶悶的夏季無法出門透氣踏青、運動，總是覺得頭昏昏沉沉的，身體也好像重重的，甚至連食慾消化都受到影響了，該怎麼辦呢？

奇美醫學中心中醫部總醫師李佳蓉指出，人體的消化系統容易被濕氣所影響，脾胃本來能夠吸收營養物質，受到潮濕天氣的影響，或是夏天喝太多冰涼飲料、

吃太多生冷蔬果，可能導致脾氣受損，消化功能受到影響，不能夠正常的排除多餘水分、代謝廢物，導致濕氣在體內累積，產生各式各樣「濕」的症狀，如腹脹、消化不良、大便黏、排便不暢、頭昏沉重、疲倦、精神不能集中、四肢沈重、關節腫脹、體重增加等，再加上本來多少有在運動，濕氣還能因氣血循環而隨汗而出，疫情期間運動量大減，身體跟心理一樣越來越沈重了呢。

有什麼簡便的藥膳可以排除身體的濕氣呢？奇美醫學中心中醫部總醫師李佳蓉推薦廣受大家喜愛的湯品-四神湯。四神湯除了營養好喝，同時也是顧脾胃的藥膳，「四神」古代稱為「四臣」，是由「淮山藥」、「茯苓」、「芡實」、「蓮子」

四種中藥材組成，《神農本草經》云：「上藥為君，主養命；下藥為臣，主養性；下藥為佐使，主治病；用藥須和君臣佐使。」這四味藥材皆屬於上品的食療藥品，不但口味好，副作用也少。四味藥物合用，達到補腎健脾，



補氣利濕的作用，可以調整腸胃功能，加強消化吸收的功能，脾胃化生氣血，進而使五臟六腑能夠得到營養，強身保健。除了四神湯之外，紅豆薏仁湯、綠豆薏仁湯也是常用來排除濕氣的湯品。紅豆、綠豆、薏仁皆有利水滲濕的作用，綠豆還可以清熱解毒，因此也相當適合民眾在濕熱夏季食用。

奇美醫學中心中醫部總醫師李佳蓉特別提醒，平時需注意避免過量的冰品飲料、水果、不易消化的糯米類製品等等，以免影響腸胃功能。減少出門減少社交也不能完全待在電視前面當「沙發馬鈴薯」，每半小時要站起來活動身體，在家也能利用一些簡易的肌肉訓練動作如橋式、平板式、深蹲等強健肌肉骨骼，或練習太極拳、健身操等等使氣血活絡，濕氣隨汗而出，無以留滯體內影響我們的身心。

## 奇美醫療財團法人奇美醫院中醫部總醫師 李佳蓉

### 【專長】

一般兒科疾病、睡眠精神疾患、針灸等。

### 【門診時間】

星期	一	二	三	四	五	六
上午			●			
下午		●		●	●	
晚上			●			