# 并不是所有人都要“祛湿” 中医点名这几类人

一到夏天，很多人会有头昏体沉、乏力倦怠、睡不醒的症状，这可能是湿气过重的表现。作为食疗祛湿的“扛把子”，红豆薏米水在养生人士心中知名度颇高。其实，夏天祛湿不能盲目更不能过度，红豆薏米水喝错了，还会给身体造成伤害。哪些人不适合祛湿，一起来听听专家的意见。

## 1 夏天祛湿不能盲目、过度

中医学把具有重浊、黏腻、趋下等致病特点的邪气称为湿邪，认为它会阻遏人体内“气”的正常运行，遏制阳气（体内的御邪力量），从而诱发疾病。

湖南中医药大学第一附属医院门诊内科主任谭超表示，一般情况下，健康人的免疫系统可以识别湿邪，进而筑成健康屏障，抵挡其进入身体。但若身体正气不足，湿邪就可能偷袭成功，主要通过两种方式侵入人体：一是不良生活方式。饮食不节制、贪吃生冷寒凉之物、酗酒等，导致脾胃损伤，使脾胃运化水液的功能失调，水液积聚而生内湿；二是外部环境干扰。住处潮湿、涉水淋雨或是长期从事水上工作等，都会导致外湿入侵。

有人会问，舌苔黄腻、食欲不振、大便不成形就是体内湿气重的表现吗？安徽中医药大学第一附属医院风湿病科主任医师刘健表示，这些症状并不是“湿”独有的。湿气产生的原因复杂，自行盲目调理不仅不能祛湿，还可能给身体埋下新的“祸端”。现代人病因复杂，并不只是和湿有关，湿气缠身并不是单一症状，应综合全身情况综合判断。

通常情况下，湿气潜伏在不同之处，会有相应的表现：

◆湿邪上扰会使头昏沉、不清醒，出现头重如裹、身重如捆的感觉；

◆积于中焦（脾、胃、肝、胆等内脏），可出现不思饮食、腹胀、恶心呕吐；

◆积于下焦（肾、大肠、小肠、膀胱），可致大便黏腻不爽、小便浑浊或淋漓不尽；

◆阻滞经络，会有腰背四肢酸胀、疼痛、水肿、屈伸不利等表现；

◆伤及阳气，可使人四肢乏力、嗜睡、畏冷等。

人体水液代谢的调节由多个脏腑共同完成，“湿气”的产生不仅与脾有关，还跟肺、肾、肝关系密切。如果原因没找对，使用了错误的调理方法，反而对人体有害，给身体“埋雷”。

## 2 红豆薏米水乱喝易伤阳气

谈及祛湿，大家所熟悉的喝红豆薏米水、玉米须茶等确实能起到一定作用，但前提是辨明体质、注意用法。谭超介绍，以红豆薏米水为例，其中关键的药食同源之品“薏米”（又称薏仁、薏苡仁）有两种用法，即生用和炒用。生薏米偏寒凉，利水渗湿最在行；炒薏米能缓和药的偏性，擅长健脾止泻。

有的人大便不成形，容易拉肚子，听说薏米能祛湿止泻，就赶紧买了煮粥，吃完后发现更容易拉肚子了，这就是用法不正确。脾虚有湿气易腹泻的人，应该选用炒薏米。

刘健表示，红豆薏米水祛湿，但其偏凉。湿邪分为湿热和寒湿，红豆薏米水只适合症状不严重的湿热体质。若寒湿体质的人常吃薏米，容易伤脾而损阳气，反而削弱了人体对湿气的抵抗力。

### 最好的排湿法是饮食和运动

首都医科大学附属北京中医医院主任医师李帷表示，不是所有人都需要祛湿，这几类人的体质祛湿后，会起到反作用。

1.手足心发热、口干舌燥的阴虚体质人群，使用温燥祛湿的药物或食物，会进一步伤阴，导致虚火更旺，出现烦躁、失眠等症状。

2.月经量少、面色萎黄、唇甲色淡等血虚体质的人，要慎用祛湿之法，盲目祛湿可能会耗伤气血，使血虚加重。

3.妊娠期女性不能祛湿，老年人和小孩因为脏腑功能较弱，也不能盲目祛湿，以免伤及正气。

刘健表示，日常最好的排湿方法就是饮食和运动。饮食方面要少吃油腻生冷，日常做饭时，经常在菜肴中加入葱、姜，以降低其他食物的寒凉性质。冬瓜皮、茯苓、陈皮、红枣等都是很好的“温补”健脾食材，适合大多数人。不要暴饮暴食，每餐七八分饱就行。运动能帮我们出汗祛湿，慢跑、游泳、健走等都有助于活化气血，增加水分代谢，加速湿气排出体外。但要提醒的是，若天气炎热，应避免过量运动或大汗淋漓，可选择早晚凉爽的时间，并注意及时补充水分。 **据生命时报**

# 枕头过高或过低 颈椎健康亮红灯

杭州40岁的王先生长期伏案工作，深受颈部疼痛困扰好多年了。随着症状加重，这种疼痛开始沿着手臂外侧“窜”到手指，经常在夜里被麻醒，严重影响睡眠和工作。医生检查发现王先生的颈椎生理曲度严重变直，甚至都呈现反弓的“C形”。杭州市第一人民医院疼痛科主任俞良最终找到了王先生病因的“罪魁祸首”竟是——每天使用的枕头。原来，王先生一直习惯使用高的羽绒枕，正是由于长期使用过高的枕头，才导致了颈椎生理曲度严重变直，从而产生了一系列症状。枕头没选对会引发颈椎问题，我们该如何挑选合适的枕头呢？

### 枕头过高和枕头过低对健康有什么影响

俞良表示，枕头每天与颈椎亲密接触6—8小时以上，它的高度、软硬、形状，都在潜移默化中影响着颈椎的健康。

**■枕头过高**

长期睡高枕头，颈椎被迫过度前屈，一直处于弯曲的状态，就像我们长期低头看手机一样，让颈椎“24小时加班”。日积月累，就容易导致颈椎肌肉劳损，甚至加速颈椎退行性改变，引发以下颈椎问题：

**①颈椎活动受限：**早上起床时，颈部软组织过度紧张、疲劳，容易发生落枕，严重的甚至影响头部转动。

**②颈肩肌肉劳损：**颈椎长时间维持“高枕”姿势，容易导致颈部和肩部的肌肉不自觉地处于紧绷状态。这种持续的肌肉紧张不仅会引起肌肉劳损，还会导致肌肉纤维变得僵硬，减少了肌肉的柔韧性和活动范围，进而出现颈肩酸胀、疼痛、僵硬等症状。

**③头晕、头痛、恶心：**枕头过高还会导致脑部供血不足，引发头痛、头晕、恶心等症状。

**④手臂麻木、放射痛：**颈椎过度前屈容易造成颈椎变形，脊髓、神经受到压迫时，可能会引起手臂麻木、疼痛，甚至放射到手指。

**⑤失眠、多梦、睡眠质量差：**颈椎不适可能会影响睡眠质量，导致失眠、多梦、易醒等问题。

**■枕头过低**

如果枕头过低，甚至不枕枕头，颈椎就会过度后仰，就像让颈椎“悬在空中”，缺乏必要的支撑，同样会造成颈椎肌肉和韧带的拉伸，颈椎的生理曲度也会发生改变，也容易引发各种颈椎不适。

**①颈部酸胀、不适：**早上起床时，感觉颈部空落落的，酸胀不适，好像没有枕枕头一样。

**②颈椎后方肌肉紧张：**颈椎后方的肌肉为了维持颈椎的稳定，会一直处于紧张状态，容易疲劳酸痛。

**③呼吸不畅、打鼾：**枕头过低可能会使头部位置过低，下颚会因此向上抬，影响呼吸道的通畅，加重打鼾。

**④头胀、失眠、睡眠质量差：**低枕使头部充血，易造成眼睑和颜面浮肿，特别是当患有高血压、心脏病时更应选择合适的枕头。重力可使脑部的静脉回流变慢，动脉供血相对增加，从而出现头胀、烦躁、失眠等表现。

### 真正合适的枕头长这样 选枕头记住“黄金法则”

我们购买枕头时该如何挑选？广州医科大学附属第一医院康复科主任苏义基给出选择枕头的“黄金法则”建议：

**1.枕头外形**

科学的枕头外形：中间凹陷（可容纳后脑勺），两侧高，上下端稍高。

**2.枕头高度**

合适的枕头高度计算公式为：枕高=（肩宽-头宽）/2。仰卧时后脑勺应置于枕头中央凹陷处，必要时可卷一小毛巾垫于后颈部；侧卧时头颈部置于枕头两侧高处，若两侧过低可适当垫高。

**3.枕头材质**

选择枕头材质时应尽量采用软硬适中、不易变形的材料，比如常用的稻谷壳、荞麦壳填充枕头等。

**据健康时报**

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

◆遗失刘隽荣医师资格证（编码：202150341512324196807132471），执业证（编码：441500230000015），声明作废
◆吴晓涛遗失警官证，证号102606，声明作废。
◆冉晓函遗失重庆外语外事学院大学学生证，证号（学号）：202213006477，声明作废。
◆遗失重庆诚益同创企业管理咨询服务有限公司，编号：5001038127673公章一枚声明作废
◆文涛遗失电梯上岗证，编号：500228200405225577，声明作废。
◆遗失重庆知远传媒有限责任公司公章编码：50010573773310声明作废
◆遗失重庆金森林科技有限公司公章一枚，编号5002411044746声明作废
◆遗失重庆市大足区杰西二手车销售有限公司公章编号5001117015904财务专用章编号5001117015905法人名章编号5001117015906作废
◆重庆北顺建设工程有限公司遗失富滇银行临沧双江支行的预留印鉴卡，印鉴卡编号：№00554387，印鉴卡号：554387，声明作废

**重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告**
2025年06月10日，我局在重庆市沙坪坝区虎溪街道大学城北路92号附328号（菜鸟驿站）查获卷烟，品种有PEEL（RED WINE）2.0条等1.0个品种合计2.0条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：闫小兵（22000652038）、苟甚（22000652024），联系电话：65600265）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
**重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年6月10日**

**遗失声明**
重庆广播电视集团（总台）合作方不慎遗失“重庆彩电中心数字影视文创基地项目”（建设用地规划许可证）附图（文书编号：地字第500107202400023号，签发日期：2024年11月7日）。现声明该附图文书自即日起作废，不再具有任何法律效力。任何单位或个人不得据此主张权利或从事相关活动，否则我单位不承担任何责任。发现冒用、伪造等行为将追究法律责任。

重庆市城口县坪坝镇人民政府因保管不善，于2024年2月21日遗失2021年12月《重庆市非税收入统一定额发票（10元）》（票段号：000051001-000051300、000051401-000051600、000051801-000052000、000054001-000054700）、《重庆市非税收入统一定额发票（50元）》（票段号：00850302001-00850303000）金额合计19000元。现声明作废。

**注销公告**
重庆市巴南区宗申骑士俱乐部（统一社会信用代码：52500113MJP620706H）已经理事会形成注销决议，现向社会公告，请债权人在本公告见报之日起45天内向本单位申报债权。联系人：耿品均 电话：023-66372942、023-66372183。

谭宪安遗失中国人民解放军医疗住院收费票据，票控盘号：001000370532，票号：22100302572 8，金额：49573.31元，日期：2022年10月26日。特此声明该票据已遗失，发票报废。若已用于费用报销，视为无效。

**拍卖公告**
我公司定于2025年6月18日10时在重庆市沙坪坝区渝碚路39号庆泰大厦会议室，按现状对渝BP1977旧机动车进行公开拍卖（不含车牌号，详见《拍卖车辆清单》）。预展时间地点：2025年6月16日至17日到标的存放地现场查看（提前预约分批查看）。有意竞买者请于2025年6月17日16时含）前将3万元保证金缴交我公司账户（以到账为准），并于2025年6月17日17时前持身份证等有效证件原件到我公司办理竞买手续。涉及车辆的维修费用、年检费用、违章处理费用、过户的税费保险等均由买受人承担。咨询电话：023-65156072 13398306252 王老师

**重庆中益拍卖有限公司2025年6月11日**

**重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告**
**渝北区星月启理发店（个体工商户）**：本委受理卫宏梅与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第2814号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日期为送达。现定于2025年7月25日下午15时在重庆市渝北区桂霞大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

**重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年6月11日**

**重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**
2025年4月10日，本局在重庆市永川区永荣物流园区通道巡查获涉案卷烟：真龙（凌云）49条，共计1个品种49条，请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理（电话023-49696087）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。

**重庆市永川区烟草专卖局2025年6月11日**

**重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告**
2025年06月10日，我局在重庆市沙坪坝区虎溪街道大学城北路92号附328号（菜鸟驿站）查获卷烟，品种有PEEL（RED WINE）1.0条，PEEL（MUTSU）1.0条等2.0个品种合计2.0条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：闫小兵（22000652038）、邓涵（22000652024），联系电话：65600265）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

**重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年6月10日**

**重庆市江津区住房保障中心租赁合同解除通知**
**承租人 张文雅、周虹宇：**
根据李天明与我中心签订的《重庆市江津区公租房合同书》约定，其承租的坐落于江津区几江街道南安街121号2单元2楼2室的房屋，租期为一年，自2016年1月1日至2016年12月31日，该合同租期届满后，未与我中心续签租赁合同，因李天明继续占有该房屋并支付租金，双方形成不定期租赁合同关系。李天明于2021年12月30日死亡后，你二人作为李天明的共同居住人与我中心形成不定期租赁合同关系。
根据《中华人民共和国民法典》第七百三十条、第七百三十四条规定，我中心作为出租方有权随时通知你方解除租赁关系。因我中心需要收回该租赁房屋以便统筹安排，为确保你方与我中心双方权益，现特通知你方：1.解除租赁合同关系：你方与我中心之间的不定期房屋租赁关系将于2025年6月30日解除（解除日）。2.腾退要求：请你方在解除日起3日内携带身份证、原租赁合同等证件材料及时到我中心办理腾退该房屋的相关手续，并搬离坐落于江津区几江街道南安街121号2单元2楼2室的房屋，将承租房屋及其附属设施完好交还我中心，同时结清物业服务费及水、电、气等相关费用。3.法律责任：若你方未按我中心前述要求办理，我中心将通过必要的法律途径予以解决，并有权要求你方承担相应损失。
我中心已通过快递邮寄及上门送达等方式向你方送达本通知内容，但均未成功送达，现特以公告方式送达本通知内容。请你方务必在本通知规定的期限内搬离房屋，并结清所有应付费用。如有任何疑问或需进一步协商，请与我中心联系，联系电话：67589100，特此通知！

**重庆市江津区住房保障中心 2025年6月10日**

**重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告**
**渝北区渝见足浴店（个体工商户）**：本委受理的杜春梅、彭作均、彭福、何俊杰、阿支、王小平、杨菲、林忻苒、唐佳玉、刘帅连、罗家田、邓林荣与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第1386-1397号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书、仲裁决定书（地址重庆市渝北区桂霞大道10号仲裁院214室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

**重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年6月11日**

**垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告**
**胡长江**：本委已受理申请人尹洪川与被申请人四川新长建设工程有限公司、第三人胡长江、廖川劳动争议案（渝垫劳人仲案字（2025）第96号），因无法向你送达仲裁文书，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定，现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、开庭通知书等仲裁文书。上述文书自本公告发布之日起经过三十日期视为送达。现定于2025年7月31日上午9时30分在本委第二仲裁庭（重庆市垫江县桂阳街道月阳路劳动小区六楼）公开开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将缺席审理，并以此作出缺席裁决。

**垫江县劳动人事争议仲裁委员会2025年6月11日**

**工伤认定举证公告**
**重庆览尊建筑工程有限公司**：张伟声向我局提交的其未你单位做工受伤的工伤认定申请，我局已受理，因无能劳你单位直接或邮寄送达工伤认定限期举证通知书（巴南人社伤险举字（2025）133号），现向你单位公告送达。自本公告刊登之日起30日即视为送达上述文书。如你单位对此工伤认定申请有异议，可在举证通知书送达之日起15日内向我局举证，逾期不提供证据，我局将按照相关规定，依据申请人提交的资料作出认定结论，你单位将承担举证不能的责任。

**重庆市巴南区人力资源和社会保障局**

**重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告**
2025年6月03日，我局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获卷烟，品种有中华（硬）7条、黄鹤楼（软1916）4条、中华（双中支）7条，3个品种共计18条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：熊洁（22000652009）、秦欣（22000652011），联系电话：65236618）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

**重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年6月10日**

**寻亲启事**
张正华，男，汉族，1969年2月3日出生，户籍地重庆市渝中区新德村197号9-3，2025年6月10日因病身亡。目前尸体存放在南岸区江南殡仪馆，请其亲友速与我们联系。我们将于见报七日内按程序处理遗体。联系人：何老师，电话63804665

# 新桥医院血液病医学中心再添“国字号”头衔

近日，陆军军医大学新桥医院血液病医学中心被正式授予“急性髓系白血病规范化诊疗全国示范中心”，成为国家卫生健康委员会“领航计划”急性髓系白血病规范化诊疗中心建设项目全国首批十二家示范中心之一。该项目领衔专家、中国医学科学院血液学研究所副所长王建祥教授与新桥医院领导共同为示范中心揭牌。这标志着新桥医院在急性髓系白血病（AML）的诊疗水平、科研能力及规范化管理方面已达到国内领先地位，将为西南地区乃至全国血液病患者的精准治疗提供更强保障。

新桥医院血液病医学中心主任张曦教授介绍，我国白血病年发病率约为十万分之三至四，每年新增患者约6万例，致病原因与遗传、环境、生活方式等多因素交互作用有关。在成人群体，急性髓系白血病最常见，65岁以上老年人高发。急性髓系白血病是严重的血液系统恶性肿瘤，随着临床诊疗技术不断发展，部分患者经规范化化疗或造血干细胞移植可实现临床治愈。

张曦教授表示，此次被授予“急性髓系白血病规范化诊疗全国示范中心”是对学科建设的认可与肯定，中心未来将按照相关要求，发挥中心特色和优势，不断提高AML规范化诊疗能力，持续加强培训与教育能力建设，提高患者生存质量，助力更多患者重获新生，维护人民群众健康权益，为推进健康中国建设贡献“新桥力量”。 **曾理**