

身体发出湿气信号 说明你该祛湿了



● 临近入伏,气温显著升高,雨水增多,闷热感进一步增强,湿气容易侵袭人体。当湿气入侵身体并扎根后,人体就会出现一些典型症状。我们综合多位专家观点,教你识别体内有湿气的症状,并给出应对方法。

如何知道体内有没有湿气

上海交通大学附属第六人民医院中医科主任医师王兵表示,湿气分外湿和内湿,外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居住环境潮湿等外在的湿气侵袭人体所致;内湿则是由于脾胃虚弱、脾失健运、水湿停聚所致。

因此,防止湿气侵袭人体要将外湿拒之体外,同时需强健体魄,防止湿自内生。那么,如何知道自身体内有没有湿气,可从以下方面判断。

起床时的状态

早晨起床时身体困重,感觉头有东西裹着,或觉得身上有东西包着。中医讲“湿重如裹”,这种被包裹的感觉就是身体对湿气的感受。小腿发酸、发沉,也是体内有湿气的典型特征。

大便的状态

大便都很黏腻、不成形,容易粘在马桶上,不易冲干净,是体内有湿

的表现。大便正常,一张手纸就可擦干净,但体内有湿的人,要3-5张才能擦净;如果大便不畅且不成形,说明湿气很重。

舌苔的状态

舌苔白厚,看起来滑而湿润,则说明体内有寒湿;如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻,则说明体内有湿热。

不同部位 湿 症状不同

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主治医师蔡一歌表示,湿邪还有一个可怕之处,就是刚侵犯人体时不易被察觉,很多人直到出现多种病变才意识到它的存在。

其实,湿藏在不同部位症状不同,了解具体表现,有助及早揪出这个“危险分子”。

湿在脾胃

容易食欲不振、腹胀腹痛、打嗝泛酸、大便不成形、皮肤湿疹等。

建议:注重健脾和胃、化湿和中,可以适当食用山药、薏米、红豆、红枣、扁豆、冬瓜、山楂、鸡内金、豌豆芽等。同时,还要避免过度进食辛辣油腻、生冷高糖的食物。

湿在肝胆

会导致失眠多梦、暴躁易怒、出汗增加、关节肿痛、易抽筋、口苦口臭、头发油腻等症状。

建议:注重疏肝利胆、清热化湿,可以适当食用玫瑰花、薄荷、酸枣仁、荠菜、黄花菜、绿豆等。同时,要避免过度饮酒和食用辛辣食物。

湿在肺

会出现咳嗽、痰多、胸闷等症状。

建议:注重宣肺化痰、止咳平喘,可以适当食用金桔、梨子、百合、杏仁等。同时,注意保持室内空气清新,避免吸入有害气体和灰尘,沙尘暴或雾霾天气时,出门最好佩戴口罩。

湿在肾

多表现为小便混浊、尿频尿急、腰膝酸软、手脚冰凉、夜尿多等。

建议:注重补肾利水、温阳化气,可以适当食用枸杞、豇豆、栗子、核桃、黑大豆、桑葚、覆盆子等。同时,避免过度劳累和房事过度。

湿在心

典型症状是焦虑烦躁、嗜睡、健忘、记忆力差、头重脚轻、心慌心悸等。

建议:可采用中医传统疗法来祛湿安神,如拔罐、艾灸、刮痧等。同时,减少摄入高糖高油食物,多吃蔬果等富含膳食纤维的食物,适量运动,保持充足的睡眠,避免过度劳累。

夏天最忌盲目祛湿

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍推荐一些简便祛湿法:

饮食调理

避免食用辛辣、油腻、生冷、刺激性的食物,减少脾胃负担。适当食用一些具有健脾祛湿功效的食物,如薏仁、芡实、白扁豆、山药、茯苓等。

调整生活习惯

居住和工作环境要保持良好通风,如果过于潮湿,可以使用除湿机或放置干燥剂。保证充足的睡眠,坚持适量运动,以促进气血运行,增强

脾胃功能,帮助身体排出湿气。

中医干预

因脾胃湿热而口臭的人,可在医生指导下服用清胃散、黄连温胆汤等方剂,有利清热利湿、和胃降浊;对于肝胆湿热引起的腋下臭,可选用龙胆泻肝汤清利肝胆湿热;对于湿热下注的脚臭,常用四妙丸清热利湿。

还可每晚泡脚祛湿,建议在泡脚水中加点有祛湿功效的中药,如艾叶、花椒、生姜等,效果更佳。每次泡15-20分钟,以微微出汗为宜。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师李帷表示,祛湿是中医

养生的高频词汇之一,但有些人并不适宜祛湿。

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。

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。

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。

(来源:生命时报 微信公众号《晨起后有这3个表现,说明你该祛湿了》)

看一眼 就能支付 安全吗

科幻电影中,主角通过穿戴设备完成眼神操控的场景曾让无数观众向往。如今,这一想象正成为现实。近日,Rokid智能眼镜凭借内置的“看一下支付”功能,颠覆了传统支付方式,让人们在忙碌通勤或双手被占用时,只需抬眼就能完成支付。

看一眼 为啥就能支付

传统支付场景中,掏出手机、解锁屏幕、打开支付App等一系列操作往往需要数十秒,“看一眼支付”将这一流程压缩为“唤醒-确认-完成”的极简三步。

支付时,用户只需唤醒智能眼镜的语音助手,说出支付口令,内置的语音识别引擎会快速将声音转化为文本指令,精准提取支付金额、收款方等关键信息。

在语音指令发出的同时,眼镜搭载的高清摄像头会运用智能扫码识别算法,对商家出示的收钱码进行扫描与解析,转化为可识别的数据。

随后,这些支付数据通过加密网络传输至云端服务器,与用户的支付账户信息进行关联匹配,确认支付对象与金额的准确性。待支付信息回传至眼镜显示屏,用户确认无误后说出“确认支付”指令,云端服务器便会调用支付宝支付接口,瞬间完成资金划转。

多重措施守护支付安全

“看一下支付”确实很炫酷,但不少人担心智能眼镜被别人捡走会有冒用风险。其实,“看一下支付”采用了设备实时检测、声纹识别、多因子验证与实时风控等技术确保支付安全。

每个人的声纹特征都具有唯一性,智能眼镜内置的声纹识别模块会在用户发出支付指令时,快速采集声纹特征并与预先录入的样本比对,杜绝他人通过模仿声音进行冒用的可能。

“看一下支付”背后的管控平台,能借助大数据分析与机器学习技术,从实时地理位置、设备状态、支付行为习惯、场景时序等多维度进行动态交叉验证。系统检测异常会立即暂停交易,并要求用户进一步验证身份,拦截风险交易。

此外,支付平台还承诺,若因设备被盗或系统漏洞导致资金损失会即时赔付,为用户的资金安全兜底。

加速智能眼镜落地应用

“看一下支付”不仅是一次支付方式的升级,更有望成为推动智能眼镜产业爆发的“杀手级应用”。

从用户需求看,“看一下支付”大幅简化了支付流程。人们购物时,只需看向商品标签即可完成扣款,更符合“即时性”消费场景需求,尤其契合当下快节奏生活中消费者对效率的追求。

从行业推动角度来看,支付场景是流量与商业价值的高地。智能眼镜若能借此切入这一领域,吸引支付宝、微信支付等平台及硬件厂商加大投入,推动产业链上下游在光学显示、电池续航等方面的技术突破,有望进一步降低智能眼镜的成本,加速这一品类普及的步伐。

从智能手机到智能手表,再到如今的智能眼镜,可穿戴设备的进化始终围绕着“如何更自然地融入生活”。“看一眼支付”的出现,不仅为智能眼镜找到了破局消费场景的关键支点,更让人们看到了未来人机交互的无限可能。

(来源:科普中国 微信公众号 作者 曾令平)

