立秋不等于入秋 此时湿气最易钻空子让人“变懒”

秋老虎当道 身体喊你快除湿

很多人对立秋节气有误解，认为立秋一到，酷暑就彻底结束，天气会立刻变得凉爽舒适，可以放开吃、随意补。实际上，立秋不是入秋，此时暑热未消、秋燥初生，昼夜温差拉大，让湿热凉之气混杂交织，极易侵入人体暗藏淤积，让“余湿”悄悄藏匿在体内，影响全身代谢与脏腑状态。立秋后，也是一年中最容易积攒湿气，养生最容易出错的阶段。

生活中很多人立秋后会出现莫名不适：晨起昏沉赖床、全天身体发沉僵硬、脸部眼睑浮肿、小腿酸胀、头皮面部频繁出油、后背额头反复爆痘……即便早睡早起、充足睡眠，依旧浑身疲惫、精神萎靡。这并非单纯的体虚、睡眠不足，核心原因就是伏天残留湿气淤积体内，阻滞气血、困碍脾胃，若不及时调理，整个初秋都会处于这种“亚健康疲惫状态”。

初秋为何湿气依然很重

冷热交替将湿气“锁”在体内 盛夏酷暑时节，人体毛孔处于张开状态，出汗较多，体内湿气能够随着汗液代谢、气血循环正常排出，不易淤积。而立秋之后昼夜气候骤变：白天秋老虎持续发威，气温闷热，人体毛孔依旧张开，外界湿热之气顺势侵入肌肤、经络；到了夜晚，秋风微凉、气温降低，体表毛孔受冷快速收缩闭合，湿气进得去、出不来，淤积在肌肉经络里，形成秋湿困身。

初秋多雨 环境湿气重 立秋处于夏秋换季过渡期，各地雨水依旧充沛，空气湿度居高不下，尤其南方地区，多阴雨天气，环境潮湿闷热。此时室外湿气浓重，室内通风不畅，衣物被褥难以彻底干透，长期处于潮湿状态。

此时，外界湿邪会通过皮肤接触、呼吸空气、日常起居等多种途径悄悄入侵人体，日复一日累积，慢慢困住脾胃，阻滞气机，导致人体出现身体沉重、四肢乏力、精神不振、周身不清爽的状态。

饮食不当内生湿气 除了外界环境的湿气，日常不当的饮食习惯会直接催生内湿，这也是现代人湿气重的核心原因。很多人立秋刚过，就急于“贴秋膘”，大量摄入肥肉、烧烤、油炸、滋补浓汤等油腻厚重食物；同时依旧保持夏季饮食习惯，频繁吃冰镇西瓜、冷饮雪糕、凉拌生冷菜品，过量摄入葡萄、芒果、榴莲等湿热甜腻水果。

油腻食物会加重脾胃消化负担，生冷食物会直接损伤脾胃阳气，导致脾胃运化水湿的功能大幅下降。脾胃作为“水湿代谢之本”，功能虚弱后，体内多余水分无法正常排出，形成内湿。外湿侵袭与内湿滋生双重叠加，就会出现越睡越累、越补越虚，浑身黏腻不清爽的恶性循环。

伏湿缠身的预警信号

全身状态 晨起头晕昏沉、头脑不清醒，像裹着厚重衣物，提不起精神，全天浑身酸胀僵硬、四肢无力，简单走路、做家务就疲惫犯困，情绪低迷慵懒，不愿活动。

体态体重 晨起脸部、眼睑轻微浮肿，午后小腿、双脚发胀水肿，按压肌肤回弹缓慢；体重短期内浮动明显，身形虚胖臃肿，坚持减脂却难以掉秤，多为湿气水肿导致。

脾胃表现 口腔黏腻总有异味，舌苔厚白、舌边有齿痕；饭后腹胀嗳气、消化不良，食欲不振、不想进食；大便黏腻不成形、黏马桶难冲刷，排便拖沓不尽、常年溏稀。

皮肤状态 面部、头皮出油旺盛，晨起满脸油光；脸颊、额头反复长闭口、粉刺，前胸后背频发痘痘；皮肤暗沉发黄、无光泽，换季湿疹、皮肤瘙痒反复出现，难以根治。

关节体感 肩颈僵硬发紧，腰背酸胀沉重，双腿困重无力；每逢阴雨天、闷热潮湿天气，关节不适感明显加重，畏寒怕凉、周身紧绷不适。

最易踩中的四个祛湿“坑”

立秋立刻贴秋膘 初秋阶段体内伏湿未清、脾胃虚弱，此时盲目吃猪肉、羊肉、油炸类等厚重食物进补，不仅无法补养身体，反而会加重脾胃运化负担，导致湿热淤积、气机堵塞，出现越补越肿、越补越累，频繁出现长痘、腹胀的问题。

过量喝祛湿凉茶 盛夏时节人们多喜欢喝凉茶、祛湿茶，但市面上的很多此类茶饮药性偏寒凉，脾胃阳气本就受损，初秋脾胃处于虚弱修复期，继续饮用寒凉茶饮，会进一步损伤脾阳，导致脾胃功能更差，湿气反复滋生，难以根除。

靠汗蒸、暴汗快速祛湿 中医讲“春生夏长、秋收冬藏”“汗为心之液”，初秋宜静养收敛、养护气血，不宜过度宣泄。强行汗蒸、高强度运动暴汗，会大量耗伤人体心气、津液，体虚人群极易出现头晕心慌、四肢乏力、气虚嗜睡，反而降低身体自愈能力。

忽视日常潮湿细节 很多人只关注饮食祛湿，却忽略起居细节。初秋阴雨频繁，阴雨天开窗通风会引入大量外湿；睡前头发未彻底吹干、长期睡潮湿被褥、穿未干透的衣物，会让湿邪持续侵入身体，祛湿永远治标不治本。

5分钟居家轻祛湿

小腿拍打 利水消肿 每日早晚花2分钟拍打小腿内外侧，从脚踝向上拍打至膝盖处，力度轻柔均匀。可疏通下肢经络、加速水分循环，有效改善小腿浮肿、双腿沉困、久坐酸胀问题。

晨起梳头 升阳祛湿 晨起用木梳梳头3-5分钟，从前额至后脑勺反复梳理。头部汇聚全身阳经，梳头可疏通头部气血、升发阳气，破解湿气导致的头昏脑沉、晨起困倦、精神萎靡。

室内除湿 隔绝外湿 阴雨潮湿天气及时关闭门窗，开启除湿机、空调除湿模式；被褥、衣物勤晾晒，确保干透再穿戴，从源头阻断外界湿邪入侵。

饮食自律 杜绝内湿 初秋饮食遵循“少甜、少冰、少重油、七分饱”原则，拒绝生冷甜腻、重口厚重食物，优先清淡蔬果、杂粮、健脾食材，先清湿、再养脾胃、后进补。

温水暖腹 养护脾胃 每日午后用温热毛巾敷小腹3分钟，或双手搓热顺时针揉腹，促进脾胃蠕动运化，帮助身体代谢多余水湿，改善腹胀、大便黏腻问题。

不同人群精准祛湿方案

根据不同人群特点，祛湿也各有侧重。成人清湿重调养，孩童护脾先戒凉。以下是不同人群的精准祛湿方案，请收藏。

中老年人 慢病群体 中老年人脏腑功能衰退，脾胃运化和身体代谢速度大幅变慢，湿气一旦堆积，很难自主代谢排出，是湿气缠身的高发、难治人群。立秋养生切忌盲目祛湿、过度进补。

温和养护 坚持每晚温水泡脚，水温40℃左右，时长15分钟即可。选择日常慢走、太极等轻度温和运动，早睡早起、养足脏腑阳气，避免劳累耗气。

饮食清淡 坚决不吃冰镇食物饮品，减少油腻浓汤、肥肉、重盐重辣食物，三餐规律、少食多餐，减轻脾胃负担。

优选食材 日常适量食用冬瓜、薏米、茯苓、芡实、白扁豆，这些食药材温和健脾祛湿，不寒凉、不伤胃，适配老年虚弱体质。

严格禁止 频繁汗蒸、长期喝苦寒凉茶、立秋后立刻大鱼大肉进补，极易损伤脾胃阳气，引发心慌、乏力、脾胃不适，加重湿气淤积。

减脂人群 年轻女性

湿气是减脂人群、年轻女性的最大绊脚石。体内湿气过重，会直接导致身体水循环、新陈代谢变慢，出现水肿脸、腰腹臃肿、下半身粗壮等问题，同时伴随反复爆痘、面色暗沉，即便控制饮食、坚持运动，减脂效果也大打折扣。

坚决戒掉 冰奶茶、冰咖啡、冰镇汽水、雪糕、冷饮，过量甜腻水果、重口凉拌菜、辛辣重油外卖。

日常养护 晨起喝温水唤醒代谢，日间适量饮用玉米须水、淡茶水、冬瓜水，清淡祛湿、利水消肿。

运动原则 初秋运动以“微微出汗”为最佳，选择快走、瑜伽、慢跑等温和运动，疏通气血、排出湿气；切忌高强度暴汗运动，大汗淋漓会耗伤气血，导致气虚乏力、代谢更低，越减越虚。

上班族 空调党

上班族、长期久坐空调房人群，是当代湿气重的主流群体。长期久坐不动，下肢血液循环变慢，脾胃运化受阻，水湿无法正常代谢；室内空调长期直吹，肩颈、腰腹、腿部持续受凉，毛孔闭合、气血淤堵；室内外温差极大，反复冷热交替，湿邪极易扎根体内。

日常防护 久坐要护住肩颈、腰腹核心部位，避免空调风口直吹身体，温度建议设置在26℃以上。

定时活动 每久坐一小时，起身拉伸、走动、踮脚抬腿，促进全身血液循环和下肢水液代谢。

饮食规避 拒绝长期生冷午餐、冰饮下午茶、熬夜加餐，减少脾胃负担，避免内生湿气。

少年儿童

儿童脏腑娇嫩、脾胃功能尚未发育完善，相比成年人，孩子更易在立秋后沾染湿气。再加上孩子饮食自控力差、爱贪凉、活动出汗多，极易出现“小儿秋湿”，引发积食、生病、精神差等问题，且湿气反复、不易调理。

温和健脾 拒绝寒凉 优选健脾祛湿的食物，如山药粥、小米粥、冬瓜汤、南瓜、白扁豆等，清淡易消化，养护孩子脾胃。严控生冷甜食，禁止雪糕、冷饮、冰镇水果，减少蛋糕、糖果、油炸零食摄入。此外，尽量做到三餐规律，少食多餐，避免积食生湿。

起居养护 科学穿衣 合理使用空调，温度不低于26℃，给孩子穿薄外套、护肚裤，避免风口直吹，定时开窗通风。孩子运动出汗后，及时擦干后背、更换汗湿衣物，不吹风、不立刻冲凉。坚决杜绝湿发入睡，避免湿气从头皮侵入。

适度运动 微汗排湿 避开正午高温暴晒时段，选择早晚凉爽时段，带孩子散步、慢跑、跳绳、户外玩耍，轻微运动出汗，可自然排出体内湿气、增强体质。

简易小儿祛湿手法 顺时针揉腹，每晚睡前揉腹3分钟，促进消化、运化水湿；捏脊推拿，每周2-3次，疏通经络、健脾益气，改善积食湿气；温水泡脚，40℃温水泡脚10分钟，微微发热即可，助眠排湿。 **据北京青年报**