

# 汛期跟风疯狂祛湿?小心越祛越虚

今日女报/凤网记者 吴雯倩

近期,南方汛期持续加码,阴雨连绵、闷热蒸腾的天气让室内外处处黏腻潮湿,不少人早上起来感觉浑身发沉、头发油腻、身体黏糊糊的。在这情况下,网红祛湿茶、除湿丸等火速走红各大社交平台,宣称“一周去湿、告别浮肿、轻盈体态”等种草文案刷屏,引得不少网友跟风囤货。可没想到的是,很多人把祛湿茶当日常水喝、天天吃除湿丸,不仅没摆脱湿气困扰,反而频频拉肚子、手脚冰凉、浑身发软,“越祛越虚”。

## 28岁女子祛湿差点把月经“祛没了”

“入汛以来,我们科接诊的脾胃受损患者明显增多了。”5月21日,湖南省中医药大学第一附属医院脾胃病科副主任医师符佳向今日女报/凤网记者介绍,患者大多是年轻人,把轻微湿热小问题,熬成了脾胃虚寒的慢性病,“其中年轻女性‘受伤’又更多些”。

28岁上班族小林就是典型的受害者。这段时间闷热潮湿,她总感觉身体笨重、头脸出油长痘。刷短视频时,她看到“喝祛湿茶减脂养颜”“长期喝告别湿气”的直播推荐,当即就购入网红祛湿茶。为了快速调理,她每天喝三四杯,坚持用了两个月。

刚开始,小林的皮肤出油减少,有效果更让她深信产品有效,便固定饮用。可没过多久,小林开始频繁地无故腹泻,吃热食也肠胃坠胀,变得畏寒怕冷、手脚冰凉。

最让她困扰的是,原本规律的月经彻底紊乱、严重推迟。小林整日精神萎靡、四肢酸软,

稍微活动就疲惫乏力,日常生活质量大幅降低。

符佳说:“经辨证,小林原本只是轻微湿热,但因过长时间使用寒凉祛湿茶饮,持续耗伤脾胃阳气,最终演变为脾肾阳虚,才引发一系列全身不适。”

## “祛湿神器”热销,超5万人加购

随着汛期湿热天气来袭,全网掀起了一股祛湿热潮。记者从电商平台看到,最近有关祛湿产品的销售量明显增加,多款网红产品稳居养生品类热销榜前列,甚至单个产品有“超5万人加购”。

在抖音、小红书上, #夏季祛湿 #天天喝祛湿茶变轻盈 #等相关话题热度居高不下,

种草文案对效果极尽夸赞,营造出一种似乎“人人都要祛湿”的养生氛围。有网友跟风打卡:“喝了半个月,以前两天不洗头发就油,现在清爽了”“效果真好,降温继续喝,健脾”“脸不油了,痘痘都消了,和姐姐说她来买了”……还有网友直言,身边同事、朋友都在喝,自己也要“跟上养生节奏”。

但记者发现,大多数产品都不会提到体质差异,只一味说身体困重、脸油、轻微水肿,就判定是湿气重,甚至还推荐称“想减脂、养颜、消水肿,都可以长期服用”。

“很多人把祛湿等同于排水消肿,其实是错误的。”符佳说,市面上网红祛湿产品大多由薏米、蒲公英、金银花、泽

泻、栀子等寒凉利水药材组成,整体药性偏寒,只能短期对症缓解湿热表象,没有健脾固本的作用,“很多人只看到短期清爽、消肿,却不知长期滥用会悄悄损伤脾胃。而且,汛期湿热只是环境引发的短期亚健康,但长期寒凉祛湿造成的脾胃阳虚、体质亏虚是难以逆转的。”

## 汛期祛湿,养脾是关键

符佳介绍,真正湿气重的人,会出现舌体胖大、舌苔厚腻、大便黏马桶、头身困重如裹湿衣等典型症状,如果只是单纯怕冷、乏力、大便偏稀,属于脾胃虚寒、阳气不足,并非湿气重,无需刻意祛湿。

“而且,祛湿的核心不是强行排水,而是健脾养阳、固本

培元。”针对汛期高温高湿天气,她给出了适配普通大众的养护方案:饮食上,以健脾化湿为核心,远离冷饮、生冷瓜果、油炸甜食,多吃山药、炒薏米、茯苓、陈皮、白扁豆等温和食材;作息上,杜绝熬夜伤脾阳,避免过度思虑损伤脾胃;运动上,每日快走、慢跑、八段锦锻炼,

远离潮湿环境、避免久坐久卧。“特别是脾胃虚寒、常年手脚冰凉的人,口干盗汗、手足心热的阴虚体质的人,气虚乏力、容易感冒出汗的人,以及孕妇及经期女性,脏腑娇嫩、机能偏弱的老人和儿童,切勿长期祛湿。”符佳说。

如果出现“越祛越虚”

症状,又该怎么办呢?她建议及时补救,第一步肯定是立即停用。接下来,轻症人群可居家调理,多喝生姜红糖水,艾灸中脘、关元、足三里穴位,日常吃小米山药粥、白扁豆粥温补脾胃。若出现持续腹泻、畏寒心慌、浑身乏力等严重症状,需及时就医,切勿硬扛拖延。

# 赋能家政服务新升级!天鹅到家携手爱玛发布定制电动自行车

今日女报/凤网记者 唐天喜)5月27日,在长沙岳麓区天鹅到家总部,一场以“筑梦家政路,护航烟火行”为主题的交车仪式温馨举行,天鹅到家联合爱玛电动车专为家政保洁从业者量身打造的定制款电动自行车正式亮相并交付使用。

天鹅到家CEO陈小华,天鹅数科CEO唐朝辉,天鹅到家党委书记、副总裁黄祥华,天鹅到家副总裁李明,爱玛国内事业部副总裁顾帅,爱玛销服体系副总经理孟文龙等出席活动并签署合作协议。此次跨界携手,直击家政从业者痛点,以定制化硬件、普惠化政策与场景化服务,为千万家政从业

者纾解难题。

陈小华表示,此次联合发布的是天鹅到家平台推出的首款智能硬件产品。未来,平台还将持续落地更多智能设备,并计划在两三年内让该款电动车在全国范围内普及。数据显示,目前全国家政从业人员超3000万人。

据介绍,相较于普通民用电动自行车,这款定制车型围绕保洁从业者上户接单所需动力强、长续航、舒适度、工具携带、安全骑行等五大核心需求,进行了全方位精细化设计:车身小巧,便于骑行和操控;续航约120公里,解决连续接单中的续航焦虑,大幅提升接单效率;优化车身储物



家政保洁从业者试驾定制电动自行车。

结构,采用三段化设计,预留专属空间,可规整收纳背包、清洁耗材与工具,告别携带不便的困扰;标配稳固手机支架,适配接单查看与路线导航,兼顾骑行安全与作业效率;配备防滑系统,适配城市复杂路况;除机械钥匙开锁外,还可以连接蓝牙一键启动、一键寻车。

考虑到保洁从业者的经济情况,除硬件赋能外,本次合作更聚焦从业者经济诉求,推出专属租赁、分期购买双重惠民方案,以低门槛、轻压力的灵活模式,降低用车成本,让优质专业的工作出行工具成为保洁从业者的从业标配。

## 网购危化品酿意外,11岁男孩被炸伤

今日女报/凤网记者(记者 陈寒冰 通讯员 宁凤玲 曾皓 欧阳澜)很多孩子都有探索求知的好奇心,喜欢动手尝试各类小实验。但一次毫无防备的冒险,却差点夺走一名11岁孩子的生命。近日,湖南省人民医院急诊一部ICU成功救治一名私自网购危险化学品引发爆炸的重伤男孩,为未成年人居家及网络安全敲响警钟。

11岁的齐齐(化名)出于猎奇心理,在网上购买易燃易爆化学品,独自在家开展实验。由于操作不当,现场突发爆炸,高温火焰与冲击波造成其面部、双侧上肢严重烧伤,伤情危急。

湖南省人民医院立即开通急救绿色通道,全力开展救治。在烧伤后72小时黄金救治期,及时补液、补充营养,帮助患儿平稳度过休克风险。后续,通过创面防护、清创修复、皮肤养护等精细化治疗,配合抗疤痕干预与长期养护指导,最大程度降低伤害。5月13日,患儿康复出院,皮肤与肢体功能均恢复正常。

此次意外暴露出明显安全漏洞,部分危险化学品网络售卖监管存在短板,未成年人可轻易购得。加上孩子安全知识欠缺、好奇心强,盲目尝试极易酿成事故。对此,急诊一部ICU副主任医师余方提醒,家长鼓励孩子探索求知的同时,务必履行监护责任,监管孩子网购行为,严禁其接触、使用危险化学品,切勿在家中开展危险实验。日常也要常态化开展安全教育,引导孩子理性探索,远离各类安全隐患。

## 仅13厘米!湖南罕见“最短小肠”男婴成功获救

今日女报/凤网记者(记者 吴雯倩 通讯员 李雅雯 阳惠)近日,一名仅留存13厘米小肠的超短肠综合征男婴安安(化名),在湖南省儿童医院成功获救。据悉,安安为湖南省内成功救治的最短小肠患儿。

正常新生儿小肠长度约250厘米,小肠长度低于25厘米即为超短肠综合征,救治难度极高,并发症多发。2025年9月30日,早产儿安安因气促、呕吐入院,出生3天被紧急实施手术,术后确诊先天性空肠闭锁合并超短肠综合征,仅剩13厘米小肠,肠道吸收、代谢、免疫功能严重受损。

该院胎儿与新生儿外科团队针对患儿无法自主肠道进食、频发胆汁淤积性肝病、喂养不耐受等难题,搭建生命补给通道,动态调整营养方案,并联合康复科开展吸吮训练,破解喂养难题。历经8个月精细化救治,成功攻克重症难关。