



各种「除湿神器」，销量都不错。

# 梅雨季 除湿神器 卖火了

宁波人最怕的梅雨季来了！天上雨绵绵，地面湿答答，就连胃口也是淡索索的。那么，如何赶走“湿气”？宁波市中医院治未病中心的张舟南医师，给大家提供了这份祛湿小贴士。

天上雨绵绵  
地面湿答答

宁波人最怕的日子来了

## 如何祛湿养生 中医师有妙招

中午的时候，是心经循行的时间，此时最应静心养神，恢复精力，因此午休是最为合适的方式，在舒缓紧张和疲劳的同时，能防止心火过旺。对于年老体弱人群，则应按照自身的作息规律，早睡早起，保持每天7小时的充足睡眠。

### 运动适宜

医书早有记载，通过运动发汗的方式，能够很好地去除我们体内的湿气，同时加快气血运行，提高代谢。

运动时，有几点需要注意：午后阳光强烈，容易中暑，因此，建议选择清晨或傍晚时段进行锻炼，避开炎热。同时避免运动过于剧烈，以免出汗过多，耗气伤津。

推荐选择八段锦、六字诀等传统健身功法，能够有效、全面地锻炼全身脏腑功能，每一节每一式又能有针对性地调理。

### 情绪有调

在梅雨季节，我们的心情往往会变得多愁善感、心烦意乱。我们可以通过唱歌、交友、旅游、看电影等方式，促使自身开心愉悦，同时要避免懈怠厌倦、郁闷恼怒等不良情绪，拒绝“心情的梅雨天”。

### 饮食有节

在梅雨季节及暑热天气中，首要之务是慎食寒凉食物。其次，务必注意饮食适量，避免过量进食。过量饮食不仅会加重脾胃负担，导致消化不良，更会助长湿气滋生。

因此，在饮食选择上，应以清淡适量为主，多摄入诸如冬瓜、丝瓜、红豆、薏苡仁、扁豆、莲子、山药等具有健脾渗湿功效的食物。此外，日常茶饮之时，亦可适量添加陈皮、茯苓、荷叶等药物，以助调节体内湿气，维护身心健康。

### 起居应季

睡眠能让脏腑得到充分休养，提高人体免疫力。夏季昼长夜短，因此我们夏季入睡时间可相较于冬季稍晚些，以顺应自然界阴阳的变化，但不能超过晚上11点，以免影响肝胆的休养调整。

## 樟脑丸、一次性内裤热卖

梅雨季节，防霉也很重要。记者走访大润发、华润万家等超市看到，樟脑丸、防霉包、驱虫剂等防霉防蛀用品都已摆在醒目位置。

华润万家宁波地区数据显示，进入6月以来，防潮驱虫类商品销量环比增长28%左右。

“梅雨季节通常伴随潮湿和闷热，蚊虫活跃、物品易发霉，防潮驱虫类商品的需求大幅增加。”华润万家宁波地区有关负责人林女士表示。

在大润发高鑫广场店内，防潮驱虫类商品也成为“销售担当”。据大润发统计，进入6月以来，大润发高鑫广场店除湿类产品日均销售额环比增长66.7%，同比增长近40%。其中，作为防潮防蛀“国货之光”的樟脑丸也迎来热销，6月以来日均销售额为5月的30倍。

此外，一到梅雨季，“内裤自由”也成为小目标。记者走访看到，免洗日抛的一次性内裤成为近期的热销产品。

在位于和义大道的全棉时代门店，近期一次性内裤销量增长明显。“一次性内裤有儿童款、男女成人款，儿童款3条装售价16.8元，干净卫生，这周就有不少家长来买。”该店工作人员告诉记者。

在华润万家鄞州印象城店内，货架上的一次性内裤已经出现部分尺码缺货的情况。近期，该门店一次性内裤销售量环比猛增50%以上。

记者 史妮超

### 中医外治健脾祛湿

●足浴预防 泡脚能够同时舒缓足部各个经络，进而调节脏腑功能。夏日泡脚时，若可以加入一些具有健脾祛湿温阳功效的中药，起到扩张血管的作用，从而促进血液循环，加快新陈代谢，进而使体内的湿气随汗液而排出体外，可有效缓解湿气引起的各类症状和疾病。

●刮痧、拔罐 针对夏季暑热夹湿的自然特点，以及久处空调房内导致汗孔闭塞，或暑热内蕴不能发散的现象，可以通过刮痧、拔罐，舒张毛孔并使皮肤充血，将体内的病理产物从皮肤毛孔中排出体外，以达到祛湿、解暑、逐寒、扶阳固本等功效。

●艾灸 艾灸的温通作用能有效地调动体内气血运行，增加阳气，通过刺激体表穴位来调理脏腑，加快湿气的去除。

记者 程鑫 通讯员 吴佳礼 陈君艳

一年一度的梅雨季开启，除湿防潮成为宁波人最关心的话题。这两天，宁波家电卖场、超市里各种“除湿神器”迅速迎来热销。

## 1 烘干机成梅雨季“刚需”

连日来，闷热潮湿的天气迅速带起一股“梅雨经济”。宁波各大家电卖场的烘干机、除湿机等出现一波销售小高峰。

6月14日下午，记者在位于鄞州区四明路上的宁波京东Mall看到，洗衣机、烘干机等家电销售区域有不少顾客正在选购。“家里有6口人，一到梅雨季，阳台上晒都晒不过来，阴干的衣服有味道，看着也糟心，这几天都在看烘干机和除湿机，打算趁今年梅雨季入手一台。”正在选购的徐女士告诉记者。

记者从宁波京东Mall了解到，近期，前来咨询选购烘干机、除湿机的顾客明显增多。进入6月以来，该店洗衣机、烘干机套组以及除湿机的销量提升显著，环比增长均超100%。同时，自带新风和除湿除菌功能的空调，也成为近期空调品类中的销售热门。

苏宁易购宁波地区的数据显示，5月底以来，洗烘套组、烘干机销量同比增加13%左右。

“近年来，购买烘干机的消费者越来越多。目前，市场上销售的烘干机分为洗烘一体机、独立式烘干机两种，如果对烘干效果要求不高，只需要梅雨季应急的话，3000元至5000元的洗烘一体机就能满足需求；如果需要经常使用烘干功能、衣服烘干后立即穿着的话，消费者会选择独立式烘干机。”宁波京东Mall有关负责人表示。

除了烘干机，除湿机等小家电销量也不俗。在淘宝、京东等电商平台，记者以“除湿机”为关键词搜索，除湿机产品价格100元至3000元不等。宁波企业德业电器一款售价1139元的智能除湿器累计已售出3万件。

## 梅雨季节 既要防霉 也要防病

“梅雨季潮湿闷热，是过敏性皮肤病高发季节，湿疹就是其中之一。湿疹顾名思义和湿热有关，所以一到黄梅天，患者就会增加。”宁波市医疗中心李惠利医院皮肤科王佳华主任医师介绍，这几天，该院皮肤科门诊将近四成是湿疹患者。

“梅雨季节又称为五毒月，细菌、霉菌、螨虫滋生，蚊虫等活动增多，还容易得皮肤真菌感染、虫咬性皮炎、痱子等。”王佳华医生说，这个季节，要避

免穿潮湿未干的衣服，同时应多开窗透气、展开被褥，减少真菌寄生数量。阴雨天可以把空调开到除湿模式，保持环境干燥，天气好的话，衣物、被褥尽量到外面晒一晒。

据了解，梅雨季节不仅皮肤病高发，还容易引发心血管、关节炎等疾病。

医生提醒，梅雨天有时温差较大，注意添加衣服，防止因相对低温而降低身体的抵抗能力，尤其是大量运动后的健康人群、合并未愈的呼吸道疾

病的人群、患有糖尿病、肺气肿、贫血等免疫功能低下的人群，保温有助于提高身体免疫力和抵抗病毒的能力。

此外，要加强室内空气流通，不要长时间待在空调房间里，并尽量少到人员密集的地方，注意保持居住或工作环境的清洁无尘，沙发、地毯等居家用品要经常除尘除螨，此外，个人使用的毛巾、被褥要勤洗，保持干爽，尽量排除可能导致过敏与皮肤疾病的根源。 记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕