

现在的生活质量越来越高，人们对于身体养生也是越来越在意了。对于养生有研究的朋友对于湿气重这个名词并不是特别的陌生，它主要指的就是我们身体里面的水分代谢失衡，能把身体里面的水分排出体外而造成湿气重的情况发生。如果湿气过重身体就会出现一些不是症状，比如特别容易困倦，没有任何食欲。很多年轻人认为实际中并不是什么大病，根本不会很在意，你可知道这些会造成很多慢性病出现。

湿气重的原因是什么？

### 1、喝酒成瘾造成湿气很重

如果长期饮酒成瘾的话，就会造成身体里面的湿气加重。主要原因就是酒水里面的水分相对比较多，如果不能及时的排出体外就会造成湿气加重的情况。

### 2、经常熬夜湿气加重

很多人都知道熬夜对身体健康有很大的危害，熬夜造成的影响也是多种多样的，其中会造成身体里面湿气加重。主要就是因为晚上当我们睡觉的时候，身体里面的器官也都处于一个休息的状态包括我们的脾胃。如果是经常熬夜，就会造成脾胃没有足够的休息时间，长时间堆积就会造成身体里面的湿气加重。所以想要避免这种情况发生就一定要让身体里面的代谢系统处于平衡的状态，多注意休息帮助湿气排出。

### 3、喜欢吃油腻的食物湿气加重

如果特别喜欢吃油腻油炸的食物，身体里面的水分特别容易聚集，这个时候就会造成湿气加重的情况。会出现舌苔加厚和没有精神的问题出现，长此以往，我们的味觉灵敏度也会随之下降，这个时候人的口味也会发生变化，喜欢吃一些口味重的食物。

### 3、环境因素导致湿气加重

湿气加重除了和饮食有味还和所处的环境有直接联系，如果长期在潮湿的环境中工作或者是在晨露中慢跑，汗水把衣服打湿了没有及时更换，这些原因都会导致身体里面的湿气加重。

### 4、生冷食物会导致湿气加重

我们平时吃进去的食物都是靠脾脏来进行消化和吸收的，如果说经常喜欢吃一些生

冷的食物，很容易给肠胃带来很严重的负担。时间久了不但会导致肠胃出现不适还会给脾胃造成一定程度的伤害。

通过以上介绍，相信大家也知道导致湿气重的原因都是什么，在生活中应该尽量避免这些不良的生活习惯。另外对于长期坐着办公的朋友，可以适当的增加一些运动，这样可以使新陈代谢有效的提高，也可以很好的促进湿气排出。

找记者、求报道、求帮助，各大应用市场下载“齐鲁壹点”APP或搜索微信小程序“壹点情报站”，全省600多位主流媒体记者在线等你来报料！