



最近,银川秋意渐浓,一些市民在此时开始“贴秋膘”,将各种肉食都安排上了。

“贴秋膘”就等于猛吃大鱼大肉?其实这是误区。过多摄入肉食,不但不易消化,过多的脂肪、糖类物质反而会使身体不堪重负,引起心脑血管疾病、糖尿病、高尿酸血症等疾病的产生。其实,我们现在所说的“贴秋膘”进补不等于只增加肉类、脂肪,而是要结合自身营养状况、个人体质来合理进食。每个人的体质不同,适合食用的食物也不同。因此,市民在“贴秋膘”之前,可先请中医师辨证论治,了解自己的体质,根据气血阴阳,缺什么补什么,以便选择适合自己的饮食搭配。同时,要适当控制量,以免进补过度导致体质偏颇。

对于体重较轻、体质虚弱人群和老年人来说,从养生角度来讲,秋季适当进补可增强身体抵抗力。而有几类人群盲目“贴秋膘”有可能伤身。比如肥胖者、高血压、高血脂患者盲目“贴秋膘”,热量摄入大幅增加,易导致疾病的加重。这类人平时应注意饮食清淡,选择易消化、低热量、低胆固醇、高纤维素的食物。老年人及儿童消化功能比较弱,如果大量进食肉类,会导致消化不良、积食的问题。另外,脾胃虚弱的人消化功能本身就弱,进食过多肉类会骤然增加胃肠负担,导致胃肠功能紊乱。

中医认为秋天比较干燥,肥腻的肉类、油炸食品不宜多吃,防止上火和消化不良。秋天更建议平补,可选择百合、山药、红枣、莲子等具有健脾、养胃、润燥等特点的食物。

记者 刘威



本版图片均为资料图片

嘴里口味异常 别不在意,可能是疾病找上门

记者 刘威

“早上起床嘴里像吃了黄连,苦!”“嘴里发咸像自带半斤盐,怎么回事?”日常生活中,有些时候明明没有吃东西,口腔还是会出现莫名其妙的味道,比如口苦、口甜、口咸、口酸等。一般情况下,人在过度疲劳或睡眠不佳时,会有短暂、轻度的口味异常,通常不需治疗,休息后会自行消失;服用某些药物也会导致各种味觉异常,停药后会消失。但如果经常感觉口味异常,则要注意了!银川市中医医院肾病科副主任医师宋丽表示,口舌的味觉可作为中医诊病的重要参考依据,如果长期口味异常,很可能是脏腑功能失调或疾病的征兆。



1 口苦:常因肝火旺盛引起

你有没有这样的经历,早晨起床后,感觉嘴里发苦,刷牙好一点,维持不了多久,嘴里又全是“苦味”。那么,嘴里“发苦”可能是哪儿出问题了?

中医认为,从诱发机制上来说,口苦可能和以下几点有关。宋丽进一步解释,“肝火旺盛是嘴巴发苦最常见的原因之一。当肝火旺盛时,胆汁容易上逆,导致口苦。这种情况常常伴随着情绪烦躁、失眠多梦、头晕等症状。苦为心之味,当人心神抑郁、焦虑烦躁时,就容易出现口苦,并常伴有面

红耳赤、头痛、目赤、失眠、小便色黄等表现。另外,如果胃热过盛导致胆汁反流,也易引起嘴巴发苦。这种情况常伴有胃脘灼热、口干、口臭、牙龈肿痛、便秘等症状。”

对于经常口苦的人来说,疏肝、利胆、清心就尤为重要。在饮食方面,苦瓜、蒲公英、玉米以及各类常见蔬菜,都是比较好的选择。茶饮方面,推荐菊花茶、决明子茶等。心火旺、脾气急的人容易出现口苦的情况,可以吃一些清心火的中药,食疗可以吃一些莲子心、银耳等。

2 口甜:多与脾胃内热有关

尽管食物的“甘甜”是一种让人喜欢的味道,但如果嘴里总是莫名其妙发甜,也挺让人苦恼。

口甜一般是由于消化系统功能紊乱导致唾液中淀粉酶含量升高造成的,常吃辛辣、油腻、高糖等重口味的食物,都可能使口腔内出现甜味。中医认为“脾热口甘”,口甜多与脾胃内热有关,其中有实热与

虚热之分,实热者口干喜饮、便结尿黄,虚热者食纳减少、神疲乏力。

在饮食上,脾脏实热者应忌燥热辛辣,可多吃一些清热泻火的食物,如豆腐白菜汤、野苋菜汤等。虚热者可常喝莲子糖水。另外糖尿病患者血糖升高,唾液内糖分亦升高,也常会出现口舌发甜,需要提高警惕。

3 口咸:可能是肾脏问题

“如果口中总感觉有咸味,同时还伴随着腰酸、耳鸣、头晕等症状,很可能是肾脏出现问题。”宋丽介绍。

中医里面,咸味和肾的关系是最密切的,有咸味入肾的说法。肾阴虚的人,除了口咸外,往往还伴有咽干口渴、头昏耳鸣、腰膝酸软、五心烦热、失眠多梦等症状。如果口咸,另外感觉全身倦怠、气短乏力、畏寒肢冷、腰膝酸痛、腿软无力、夜间尿频、舌质淡胖、舌边有齿印,则很有可能是肾阳虚。

消除口咸,补肾气很重要。

4 口酸:常与肝脾有关

虽然平时吃点酸口的食物可以开胃,增加食欲,但口中长期有酸味反而容易引起口腔不适、降低食欲。

宋丽表示,口酸常在晨起或饭后出现,轻微时可能不易察觉,但严重时就像嘴里含了醋,喝水、吃糖也不能缓解,原因可能与肝脾有关。脾能够帮助消化,脾虚容易导致积食、腹胀,当食物长时间积存在胃部或十二指肠内,其分解后产生的气体就会不断反馈到咽喉和口腔内,形成一股酸涩的气味。长期消化不良就会削弱脾、胃、肠的消化能力,诱发胃炎、胃食管反流等肠胃疾病。

中医认为肝属木,主酸味,最怕火气。但是熬夜、暴饮暴食、情绪激动等都会加重肝脏的火气,在夏季尤其明显。如果肝内蕴热,就容易引起口中发酸,或者是酸苦的味道,还容易有口腔溃疡、胸胁胀痛、脾气暴躁、面色潮红等症状。

想消除口酸,就需要疏肝理气、健脾和胃。萝卜、丝瓜、菠菜、芹菜、莲藕等有疏肝理气的作用;山药、莲子、大枣、小麦、陈皮、山楂等都有健脾和胃、消食导滞的效果。如果因为脾胃虚弱、饮食过量导致口酸,就一定要控制食量、避免过量。

5 口淡:可能是脾胃气虚

有些人总感觉舌头味觉减退,无论吃美味大餐还是清淡小菜,总是觉得索然无味。口淡的人多伴有食欲不振等症状,很可能是脾胃气虚。此时,你可以看看舌头,如果舌头颜色比较淡,则提示可能是脾胃受了伤。此外,感冒、肠胃炎吐泻过后,或其他慢性病等原因,都会致使脾胃气虚、运化失职,也会出现口淡。

出现口淡时,别一味靠吃味重的食物来提味,也不宜顿顿清汤白菜,这两种吃法都会加重脾胃虚弱的程度。建议多吃健脾利湿的食物,如萝卜、姜、赤小豆、山药、白扁豆等。日常少吃甜腻、油腻之品,也要少吃酸辣、坚硬、油炸、雪糕、冷饮等助湿之品。