

寒冬对脾胃“不友好” 这些保养攻略请查收

记者 刘威

要说起脾胃最讨厌的季节,那一定是冬季。冬天气温下降,有些人总觉得自己胃凉冰冰的,还隐隐作痛;还有人胃肠道的老毛病频频发作,胃胀、反酸、腹泻等纷纷来扰。

银川市中医医院脾胃科副主任医师徐娟介绍,“冬天,万物开始闭藏,人体阳气也逐渐潜藏于内,此时气温骤降,寒邪易伤阳气,导致人体的防御机制下降。而肺脾两脏最易受寒邪侵袭,如防护不当,不注意饮食、作息紊乱,就特别容易发生胃肠道疾病。”那么,冬天该如何呵护好我们的脾胃呢?本期请随徐娟医生一起来了解一下吧。

1

天冷胃也凉冰冰 多是脾胃虚寒

32岁的公司职员小陈虽然年纪轻轻,肠胃却有些“弱不禁风”。“一到冬天,出门被冷风一吹,我就感觉胃里特别凉,还容易拉肚子。”近日,在银川市中医医院脾胃科就诊后,小陈被诊断为脾胃虚寒。“饮食不规律,常年熬夜加班,加上夏天爱喝冰镇饮料,这些生活细节都可能是造成他脾胃虚寒的原因。”徐娟分析。

脾胃虚寒的形成除了先天禀赋不足之外,还与个人的饮食习惯和生活作息密切相关,如喜欢吃生冷的食物、三餐不定时等,久而久之就会导致胃寒,表现为胃痛伴有胃部寒凉感,用暖水袋暖胃,疼痛就会得到缓解。脾胃虚寒会因天气变冷或吃生冷食物,引发胃部疼痛。经常熬夜晚睡,过度疲劳,使阳气受损,也是造成脾胃虚寒的祸根。另外,一些久病或年老体衰者,阳气不足,也会导致脾胃虚寒。

2

这几种胃肠道疾病 冬季也多发

“除了胃特别怕冷之外,临床上,以下几种胃肠道疾病在冬天也比较多见。”徐娟介绍。

功能性消化不良:主要表现为上腹部疼痛、上腹部烧灼感、餐后饱胀,还常伴有恶心、呕吐、嗝气等症状。

消化性溃疡:主要表现为慢性、周期性、节律性的上腹痛及嗝气、反酸、胸骨后烧灼感;上腹饱胀、恶心、呕吐、便秘等可单独或伴随疼痛症状出现。十二指肠溃疡的疼痛多在空腹或餐前出现,进餐后或服用抗酸药物后可缓解;胃溃疡的疼痛多在餐后半小时出现,持续约1~2小时,下次进餐后会重复出现。

慢性胃炎:常表现为上腹部闷胀疼痛、嗝气频繁、反酸、食欲减退、消瘦、腹泻等症状。

肠易激综合征:主要表现为腹痛、腹胀、排便习惯和(或)大便性状改变等特点。



本版图片均为资料图片

3

呵护脾胃注意以下生活细节

那么,冬天应该如何养护脾胃呢?徐娟建议要注意以下生活细节。

●饮食调理

定时定量进食,避免暴饮暴食,尽量保持三餐规律,让脾胃能够适应规律的消化节奏。冬天要多吃温热、易消化的食物,如热汤、热粥等,它们能温暖脾胃,促进消化吸收,增强脾胃功能。还可多吃一些具有健脾益胃作用的食物,如山药、小米、薏米等。尽量少吃生冷、油腻的食物,以免加重脾胃负担。

●生活调理

俗话说“十个胃病九个寒”。冬季注意保暖十分必要,尤其是腹部的保暖,这样可以防止腹部受寒邪侵袭引发脾胃不适。适当运动可增强体质,促进脾胃的运化功能。适合冬天的运动包括散步、太极拳、八段锦等,但运动强度不宜过大,要避免过度劳累。

●情志调理

冬季应保持身心的平静,养精蓄锐。要保持心情舒畅,避免不良情绪对脾胃的影响。中医有“五音疗疾”的理论,在冬季胃肠功能差的时候不妨试一试五音疗法,可起到健脾助运、和胃止痛的作用,推荐听的曲目有《十面埋伏》《春江花月夜》《苏武牧羊》等。

●中医脐疗法调理

脐部在中医穴位上又称“神阙”,是人体阴阳气化的枢纽。脐疗的关键是把药物直接敷贴于患者脐部,或者用艾灸、热敷等方法施治于患者脐部,从而调节元气、激发经络之气,达到疏通气血、增强脾胃运化的功能。这种方法可预防和治疗一些胃肠疾病。另外,坚持按摩腹部也可以增加胃肠蠕动、增强脾胃功能,对调整人体气血、改善脏腑功能都有好处。

●拍脾胃经强健脾胃

经常拍打脾胃经或者适当拉伸,也可起到强健脾胃的作用。胃经在双腿的外侧前缘,胃气以降为顺,按照从大腿往小腿的方向拍打更好;脾经在双腿内侧,可自下而上拍打。脾经在9点到11点之间运行旺盛,我们在这个时间段拍打会更容易打通脾经,促进脾经的气血运行。



4

中医辨证用药 治疗脾胃病

中医认为,脾病的证候有虚实之分,虚证多因饮食、劳倦、思虑过度所伤,病后失调也可导致脾气虚、脾阳虚、脾气下陷等证;实证多由饮食不节或外感湿热、寒湿之邪内侵所致,失治、误治所致的湿热蕴脾、寒湿困脾等证也是实证的表现。

胃病证候也有虚实寒热之别,虚证多因饮食不节、饥饱失常、久病失养所致,吐泻太过、温热病后期耗伤阴津、老年阴血亏少等原因也可致胃阴虚证;实证多由饮食倍伤,或误食不洁之品,或寒邪、热邪犯胃而成的食滞胃脘证、寒滞胃脘证、胃热炽盛证、血瘀胃络证。

中医药经过几千年的临床实践和经验积累,对脾胃疾病的治疗有着独特的效果和优势,但需依据个人体质情况辨证用药治疗。



暖胃食疗方

当归生姜羊肉汤

【原料】当归15克,羊肉350克。生姜、精盐、胡椒粉、味精各适量。

【做法】羊肉洗净,切成块,放入沸水焯水待用。当归与生姜一起洗净,当归清水泡软,姜去外皮、切片。锅中加适量清水,放入当归与姜片,煮沸后加入羊肉块、用小火炖至烂熟,捞出当归与姜片,放入精盐、胡椒粉、花生油、味精,调味出锅即可。食肉喝汤。

【功效】本方具有温阳散寒、养血补虚、通经止痛的作用。适用于冬季阳虚血弱体质者神疲乏力、头昏心悸、畏寒肢冷、胃腹冷痛等不适的调补。

【食用注意】羊肉属温补食物,因此有口舌糜烂、咽喉干痛、牙龈肿痛、心烦躁热、大便秘结等内热表现或是热性病证者,忌吃羊肉。