

春季万物复苏,阳气生发,但天气忽冷忽热,早晚温差大,不少人的脾胃出了问题。脾胃作为人体的“后天之本”、气血生化之源,一旦出现功能异常,就会影响到食欲、睡眠、情绪等。只有脾胃功能强健了,人体的气血才会充足,抵抗力才能增强,也不易受到外邪的侵袭。

脾胃养生高光季

这些调理攻略快点get起来

记者 刘威

要想脾胃好,日常调养很重要。但养脾胃非一日之功,需要我们在生活方式上做些改变。具体如何养出好脾胃?本期,银川市第一人民医院中医科主任、主任医师王晓丽为大家支招。

脾胃不好 常有这些表现

消化不良
脾胃不好的人常表现为吃饭不香,饭后腹胀,有腹泻或便秘症状。

健忘
脾胃运化失常,容易导致健忘、心慌、乏力等。

便秘
如果脾胃运化能力减弱,就会导致大肠津液不足,继而造成功能性便秘。

睡眠不好
脾胃不好的人,睡眠质量也会降低,易出现入睡困难、惊醒、多梦等问题。

脾胃最讨厌你这么做

现代生活的快节奏和不良的生活习惯容易导致脾胃功能失调,从而引发各种脾胃病。脾胃病的发生多与饮食不节、情志失调、外感邪气等因素有关。比如,经常暴饮暴食、过食生冷油腻,会损伤脾胃的运化功能;而长期情绪压抑、焦虑不安,则会影响脾胃的升降气机,导致脾胃气滞。

调理脾胃

有妙招

● 饮食规律

规律饮食、三餐定时定量、细嚼慢咽,这是保养脾胃的第一步。春季温度不稳定,脾胃很怕生冷,因此饮食要温和,尽量不吃或少吃各种生冷寒凉、辛辣刺激的食物。

● 多吃蔬果

春季宜多食果蔬及汤粥,建议用百合、茯苓、莲子、山药煮粥,以健脾利湿。还要多吃绿叶菜、甘蔗等多汁的蔬果来润养脾胃。常见的健脾养胃的食物还有粳米、薏苡仁、白扁豆、大枣等,脾胃虚弱者可以经常食用。

● 饮食少酸

春季肝火旺而脾弱,饮食上宜少酸,可多食大枣、菠菜、荸荠、甘蔗、茼蒿、山药等。疏肝健脾也可选用白菊花、决明子、西洋参等。

● 调畅情志

情志与脾胃功能密切相关。日常要学会调节自己的情绪,避免过度焦虑、抑郁等负面情绪的影响。脾虚人群还应调整用脑时间,可通过每天午休或睡前静坐、冥想等方式让身心放松下来。

● 规律作息

春天应早睡早起,避免熬夜。充足的睡眠有助于身体各器官的修复和调养,对脾胃的健康也非常重要。晚上尽量在11点前入睡,早上7点左右起床,以顺应春季阳气上升的特点。

● 腹部保暖

初春气温不稳定,要注意腹部的保暖。尤其是素有脾胃虚寒的人,可适当增添衣物,避免穿着过于单薄,必要时可佩戴护腰、护肚等。

● 中医方剂

党参、茯苓、白术、甘草,是中药里最有名的“四君子”,这些中药组在一起就是经典的“四君子汤”,具有补气、益气健脾之功效。

● 艾灸调理

隔姜灸中脘、足三里、神阙、关元、脾俞等穴位,适用于脾气虚、脾阳虚人群;艾灸天枢、足三里、胃俞等穴位,适用于寒湿困脾证人群。

● 以动养胃

合理的运动也可强健脾胃。对于办公室一族来说,要尽量打破久坐模式,每隔40分钟到1个小时尽量站起来走一走,做一些简单的拉伸动作。

小贴士

春食健脾养生粥

山药红枣粥

做法:将红枣25克用温水泡软洗净,粳米100克淘洗干净,山药25克去皮洗净切成小块;红枣、粳米、山药放在一起煮成粥,吃时放适量白糖搅拌均匀即可。此粥有健脾和胃、镇静安神、祛湿解困之功效。

薏苡仁党参粥

做法:薏苡仁30克洗净,放凉水中浸泡2小时;党参15克切成薄片,粳米200克淘洗干净。三者放入锅中加水先用大火煮沸,锅开后撇去浮沫,再用小火慢慢熬30~40分钟,放冰糖调味。此粥不仅能祛湿健脾,还能补气补血。

本版制图:蔡廷