

节后脾胃“闹脾气” 应当如何调理？

专家：不能简单“饿一顿”了事

记者 沈亚婷

春节长假结束，重返工作岗位，可你是否感觉自己的肠胃仿佛还在“放假”？记者从银川市中医医院了解到，连日来，因饮食不节导致消化问题的患者明显增多。该院脾胃病科主任徐娟指出，这不仅仅是简单的积食。那么，我们该如何为“不堪重负”的脾胃“减负”？面对已经到来的春季，又该如何顺应时令进行养生？徐娟结合门诊实例，为大家送上一份节后调理与春季养生的“健康锦囊”。

脾胃调理 需系统性地为身体恢复秩序

春节期间，亲朋好友相聚，难免大鱼大肉、推杯换盏，这对我们的脾胃无疑是一个不小的考验。据徐娟介绍，节后脾胃病科门诊量明显攀升，患者主要集中在三大类问题：

一是急性发作的“积食”与消化不良。这是最常见的情况，患者多表现为脘腹胀痛、暖气打嗝、口苦口臭、便秘或腹泻。春节期间连续摄入高脂肪、高蛋白、高糖分的食物，再加上饮酒，往往超出了脾胃的正常运化能力，从而导致饮食停滞。

二是慢性消化系统的复发。许多本身患有慢性胃炎、消化性溃疡、功能性消化不良、胆囊炎甚至胰腺炎病史的患者，由于节日期间饮食和作息的紊乱，旧病复发或症状明显加重。徐娟举例说：“有些原本控制得很好的食管反流患者，因为吃了过多甜食或油腻食物，节后出现了严重的反酸、烧心。”

三是急性胃肠炎。这类问题多与饮食不洁有关。春节期间，剩菜剩饭、生冷海鲜摄入增多，容易引发细菌或病毒感染，进而出现呕吐、腹泻、腹痛，甚至发烧等症状。

“节后的调理不是‘饿一顿’就能简单解决的，而是需要系统性地为身体恢复秩序。”徐娟强调。

回归平衡

先清后调再补

针对节后脾胃虚弱、负担过重的情况，徐娟建议遵循“先清后

调再补”的原则，循序渐进地调整饮食。

第一步：清理肠胃，给脾胃“放个假”

主食“粗”一点：节后第一周，不妨用小米、糙米、燕麦、玉米等粗粮代替部分精米白面。尤其是小米粥，中医认为它能温中和胃，是养胃的佳品。

蔬菜“多”一点：增加绿叶蔬菜的摄入，如菠菜、芹菜、西蓝花、白菜等，它们富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，帮助排出积滞。徐娟特别推荐白萝卜，“它有消食导滞、下气宽中

的作用，节后吃萝卜非常合适。”

肉类“素”一点：暂时减少红肉的摄入，如果想吃肉，可以选择易消化的鱼肉或去皮的鸡肉。

茶水“喝”一点：可以喝点大麦茶、普洱茶或山楂水。大麦茶能消食解腻；普洱茶性质温和，有助消化；山楂能消肉食积滞。但需注意，不要空腹大量饮用浓茶，以免刺激胃黏膜。

第二步：调和脾胃，恢复运化功能

三餐定时定量：尽快恢复到规律的进餐时间，早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。每餐吃到七分饱即可，给脾胃留出充足的运化空间。

饮食清淡温和：烹饪方式尽量以蒸、煮、炖、烩为主，远离油炸、烧烤和生冷。做菜时少放盐、

油、糖和各种辛辣刺激的调料。

巧用药食同源食材：如果感觉腹胀、没胃口，可以用陈皮泡水或煮粥，陈皮有理气健脾的功效。如果脾虚湿气重（感觉身体沉重、舌苔厚腻），可以在煮粥时加入薏米和赤小豆。

第三步：补充亏损，循序渐进

莫急于进补：经过一周的清理和调和，脾胃功能逐渐恢复后，再慢慢增加优质蛋白的摄入，如牛奶、鸡蛋、豆制品等。

多喝温水：充足的水分能促进新陈代谢，帮助身体排出节日期间积累的“垃圾”。

脾胃健康小贴士

制图：童玮（AI辅助生成）



顺应天时

立春养生以『生』为本

立春之后，自然界阳气开始生发，万物复苏。中医养生讲究“天人相应”，徐娟主任提醒，春季养生应顺应阳气生发的特点，着眼于一个“生”字。

作息上，夜卧早起，广步于庭。春天可以适当晚睡（但不晚于11点），同时要早起。上午8到9点钟，不妨在庭院或公园里悠闲地散步，让身体的阳气随着自然界的阳气一同生发。相比于剧烈运动，这种方式更符合春季养生的要求。

穿着上，被发缓形，以使志生。衣着应尽量宽松舒适，不要束缚身体，这样有助于气血流通。情绪方面，要保持乐观、开朗，避免生气和抑郁。中医认为，春属木，与肝相应，肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。如果春季情志不舒，最容易导致肝气郁结，进而影响脾胃功能。

饮食上，省酸增甘，以养脾气。这是春季饮食的一条重要原则。唐代药王孙思邈曾提到：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”为什么要“省酸”？因为酸味入肝，有收敛作用，不利于阳气生发和肝气疏泄。如果摄入过多酸味食物，容易使肝气过旺。而“增甘”中的“甘”，并非指高糖分的甜食，而是指那些味道甘淡、有健脾益气作用的食物，如山药、大枣、小米、南瓜、红薯、蜂蜜等。甘味入脾，能够补益脾胃，防止肝气过旺对脾胃造成损伤。

另外，要注意春捂秋冻，谨防风寒。春季乍暖还寒，不宜急于脱掉厚衣物，尤其是下半身的保暖更为重要，这有助于阳气的生发。适当的“捂”可以帮助身体适应气温变化，减少感冒和旧病复发的风险。