

# 补脾补的是什么

张彤

没胃口,吃饭不香,人们会想到“脾虚”这个词;胃疼、泛酸、打嗝,人们会想到“脾胃不和”……脾胃是中医的重要概念,脾胃到底是什么?怎样做才是真正健脾?专家给出了详细解答。

## 脾胃肩负四个职能

中医讲脾胃,西医也有脾和胃,它们是不同的。西医的脾、胃指具体的脏器。中医的脾胃并不强调实体,更多是从功能上看,肩负主运化、主统血、主生发(读音fā)、主肌肉四大职能,远远超出消化系统范畴。

**主运化。**运化水谷精微,即消化食物,吸收营养物质,并输送到全身各处。这部分任务其实包含了西医所说的小肠功能,而且不限于一般的营养物质,还包括水湿的运化。因此,脾胃差会导致湿气停滞,表现为舌头胖大、全身无力。

**主统血。**中医认为,全身血的运行由脾控制,如果脾虚了,把控不住,就会引起出血。

**主生发。**指促进人体生长发育。

**主肌肉。**脾胃能把营养物质输送到全身各处的肌肉中,让肌肉保持强健。如果脾气虚弱,肌肉得不到滋养,会萎缩松弛,



人也会日渐消瘦。

## 脾和胃啥关系

脾为脏,胃为腑。脾主升,胃主降。脏和腑通过经络联系,相互配合,身体才能正常运转。如果胃降的功能变差,导致胃气阻滞,人会觉得胃胀、恶心。脾升有问题,中气下陷,会导致胃下垂。

治疗脾胃不和强调“通”,指通胃腑。特别是慢性萎缩性胃炎,患者由于脾虚导致身体有湿,继而化热,表现为胃不舒服、

大便不成形、舌苔厚腻等,这样的病人治疗上需要通胃腑、调气血、去湿热。

## 脾胃有三怕

一怕饮食不节制。脾胃不喜欢三类食物:虾蟹等发物,烈酒、浓咖啡、麻辣烫、川式火锅等刺激性食物,冰激凌、冰镇水果等寒凉之物都应少吃。有的人三餐不定时,饥一顿饱一顿也伤脾胃。脾胃喜好清淡、温暖的饮食,建议合理搭配各种颜色的食物。专家反对迷信某种“养生”食物,他认为,单一或单调的饮食才最背离养生宗旨。

二怕情绪失调。人在悲伤、紧张、抑郁时容易吃不下饭。张仲景说:“见肝之病,当先实脾。”肝受情绪影响很大,肝属木,脾属土,土壤好树木才繁茂,所以脾和肝关系密切。人如果爱生气,肝和脾都会受伤,若胃痛伴有易怒,应健脾、疏肝同时进行。

三怕久坐不动。久坐不动影响气机运行,导致气血瘀滞,继而影响脾胃,出现胃部胀满、大便不成形等。建议适当运动,每天走8000到1万步,以微微出汗为宜,不要剧烈运动,以免适得其反。

## 健康话题

## 逍遥丸,护肝解郁

陈安民

逍遥丸出自疏肝健脾的代表方、妇科调经的常用方“逍遥散”,最早见于宋代《太平惠民和剂局方》,沿用至今已近千年。虽是古方,现如今逍遥丸依然是一种常用中成药,且应用范围更加广泛,涉及内科、妇科、精神科、皮肤科、眼科及疑难杂病。

逍遥散方名中的“逍遥”二字,取自《庄子·逍遥游》,北宋文人黄几复对“逍遥”二字的文理解作了生动而深入的阐释:“道者消也,如阳动冰消,虽耗也不竭其本;遥者摇也,如舟行水摇,虽动也不伤其内。”黄几复借用“阳动冰消”“舟行水摇”的自然现象,阐释“逍遥”顺其自然的意境。宋代医家将该方命名为“逍遥散”,即是借用庄子“逍遥”顺其自然的意境,喻指逍遥散可以使肝脏恢复正常生理特性,并使人从抑郁中解脱、恢复逍遥自在。

将“逍遥”与医理巧妙联系起来的,还有清代医家王子接。他在引用黄几复对“逍遥”的阐释后说:“譬之于医,消散其气郁,摇动其血郁,皆无伤乎正气也。”逍遥散即是通过疏肝解郁的方药,使瘀滞的肝脏气血通畅,血虚的肝体贮满气血,从而恢复脏器正常的生理特性和功能。

现代人多处于快节奏高压力的工作生活环境中,一些人(特别是女性)因长期心愿不遂、心理压力过大,会出现“肝郁血虚脾弱”,《红楼梦》中的林黛玉就是生动的例子。书中王太医为林黛玉诊病,说林黛玉“六脉皆弦,因平日郁结所致”,“理宜疏肝保肺”,“姑拟黑逍遥以开其先”。文中提到的“黑逍遥”,即逍遥散加地黄。

逍遥散的组方为柴胡、当归、白芍、炒白术、茯苓、炙甘草、薄荷、生姜,其主治的“肝郁血虚脾弱”症,主要表现为:胸部两侧疼痛、头痛目眩、口燥咽干,或月经不调、乳房胀痛、经前腹痛。逍遥散加牡丹皮、栀子即“加味逍遥散”或“丹栀逍遥散”,可治疗肝郁血虚而有内热者,症状为潮热盗汗、烦躁易怒,或头痛目涩,或脸颊红、口干,或月经不调、小腹胀痛,或小便涩痛、舌红苔黄。逍遥散也常用于妇女更年期综合征及抑郁症、肝胆疾病等。

## 健康常识



## 老年人调脂,分情况用他汀

高嘉悦

血脂异常是引发和加重老年人心脑血管疾病的主要危险因素。但老年人因种种原因,常需用多种药物,或因不同程度的肝、肾功能减退,导致药物代谢受到影响,易发生不良反应。因此,合理的调脂治疗对老年人来说尤为重要。他汀类药物是干预血脂异常的最主要药物,在老年人血脂异常的治疗及冠心病的一级、二级预防中作用良好,老年人群需根据个体情况取舍。

老年患者如仅仅血脂偏高,无心脑血管疾病及其他疾病的临床证据和高危因素,可通过调整饮食结构、合理运动、按时服药等方法,将血脂控制在正常水平,然后在医生的指导下减量并坚持定期复查,如无血脂升高可不必再服药。但冠心病患者即使胆固醇已控制在正常水平,也需要长期服药。

老年患者使用他汀类药物应从小剂量或中等剂量开始,后续根据疗效调整剂量。多数老年患者使用中小剂量的他汀类药物,血脂

## 颐养天年

即可达标;使用中等剂量

他汀仍不能达标的老年人,可与依折麦布联用。具有多种心血管疾病危险因素的,尤其是中风后有颈动脉斑块的老年人,可考虑使用他汀药物进行二级预防。患有多种慢性疾病需服用多种药物者,要根据并存的其他疾病、合并用药等情况把握药物剂量。如果合并用药选择不当,会增加药物不良反应或降低疗效。高龄患者大多有不同程度的肝肾功能减退,调脂药物剂量的选择需要有经验的医生根据患者情况推荐,并严密观察用药后的反应,选择对肝、肾损伤较小的药物。

服用他汀类药物后,血脂达标也应坚持长期用药,定期检查,根据血脂水平调整剂量或更换不同的他汀类药物,如无特殊原因不应停药。服药同时还应改善生活方式,坚持低盐、低脂的均衡饮食,减少胆固醇的摄入。即使是高龄老人,戒烟也有利于血脂控制。提倡适度锻炼,可选择自己喜欢的运动方式坚持下去。专家最后提醒道,血脂异常患者要听从专业医师的指导,根据自身情况合理用药。



## 1型糖友 能吃降糖药吗

王志兴

1型糖尿病患者会被告知需终身注射胰岛素。一开始患者普遍不愿接受这个事实,总会询问可否不打针,用口服药来治疗。答案当然是否定的,1型糖尿病患者必须注射胰岛素,不能靠口服降糖药治疗。

要了解1型糖尿病为何必须依赖胰岛素,就要从人体血糖(血液里的葡萄糖)和胰岛素的关系说起。人体主要的能量来源就是葡萄糖,它可从食物中摄取,经血液运输,进入细胞被加工转化为能量供人体利用,多余的部分会被存储进肝脏或肌肉细胞中,待需要时再慢慢输出利用。葡萄糖要想进入细胞内转化为能量或存储起来,胰岛素就是向导和钥匙。如果没有胰岛素,葡萄糖无法进入细胞,只能从尿中排出。2型糖尿病患者能自我生产胰岛素(产品),只是可能质量差点,数量少点,所以通过改善“产品”质量、促进生产数量就可起到治疗目的,大部分口服降糖药物能够完成。1型糖尿病患者的胰岛细胞由于免疫等因素遭到毁灭性打击,生产胰岛素的“基地”没有了,无法自行生产胰岛素,失去了改善质量、促进数量的基础。目前的口服药物不能直接提供胰岛素,因此1型糖尿病患者必须注射胰岛素。

但是这并不代表1型糖尿病患者就不用口服降糖药。胰岛素注射是1型糖尿病的基础治疗,口服药物可以作为辅助手段存在。人体自身的胰岛素分泌量可随血糖变化,而注射胰岛素剂量相对固定,没有自身调节功能,血糖容易波动。为避免这种情况,有时医生会酌情给1型糖尿病患者加用一些口服降糖药。但1型糖尿病患者绝不能只口服降糖药,如果停止注射胰岛素,会有生命危险。

## 关注三高



## 七类疾病最伤牙

辛斌

近日,美国有线电视新闻网刊登的新研究发现,7类疾病影响老人牙齿健康。

**高血压。**增加患牙龈病的风险,使老人更易牙龈出血。治疗高血压的药物也会影响牙龈,进而导致龋齿。

**心脏病。**心脏病增加患牙龈病的几率,牙龈病也会增加患心脏病的风险。牙龈疾病的症状包括肿痛、出血和口臭。建议老人用含氟牙膏刷牙,每天2次。

**糖尿病。**可能导致牙周炎,使老人的牙齿松动,甚至掉落。所以,牙周炎可能是一个预警:您的血糖需要进一步控制。

**肾病。**长期肾病导致骨骼不健康,心脏病和高血压,这些疾病都与牙龈病有关系。如果老人有牙龈病,且掉了几颗牙齿,要小心是肾病的先兆。

**肺病。**牙龈病会增加口腔中有害细菌的数量,细菌进入肺,可能导致肺部疾病。若老人有牙龈病及咳嗽、气短等症状,要及时就医。

**骨质疏松症。**老人出现牙齿松动,需警惕骨质疏松症。牙齿松动和颞骨变薄是身体骨质疏松的强烈信号。

**类风湿性关节炎。**研究显示,类风湿性关节炎让人更易患上牙龈病。建议老人要定期看牙医,早发现、早治疗。

## 医学发现