

中医教你如何养脾胃

王鸿谟

工作忙、压力大、吃饭不规律、不爱运动……这些是不是你一年的日常？快节奏的生活让脾胃越发“吃不消”了：便秘、胃痛等毛病越来越普遍。作为健康的“根”，脾胃功能受损，就会引发多种疾病。

脾胃不好，身体遭殃

作为两个独立的器官，脾和胃之间的关系却极为亲密。胃像是一个粮仓，脾是运输公司。食物先由胃初步研磨、消化，再由脾进行消化吸收，把食物中的营养物质转运至全身。胃功能不好，会影响脾的运化。容易出现食欲不振、饭后腹部胀饱、消化不良等症状。脾胃有问题，不但影响食欲、睡眠、情绪，时间长了，还会引起器质性疾病，造成永久损害。相反，脾胃健运，能让身体气血充足，保证各个器官有条不紊地工作。

七件小事看出脾胃健康

要判断脾胃健康，可以通过仔细观察肤色、五官、生活状态来看出脾胃问题。

1. 脸色是否发黄

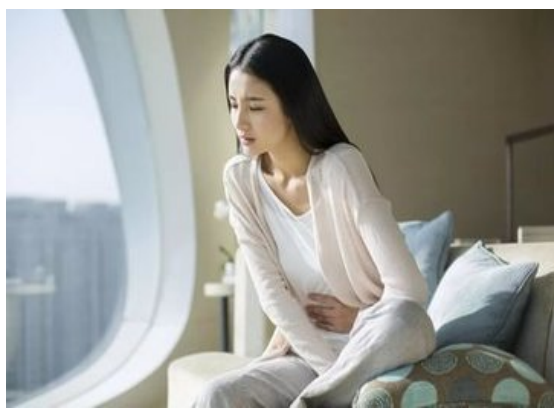
一个人的脸色暗淡发黄，可能是脾虚，主要表现为吃饭不香，饭后肚子发胀，有腹泻或便秘症状。如果没有及时治疗，脸色就会逐渐变成“萎黄”，即脸颊发黄、消瘦枯萎，这是因为脾的气和津液都不足，不能给身体提供足够营养造成的。

2. 鼻头是否暗淡

用手摸摸鼻头会发现有一个小坑，以小坑为中心，周围就是反映脾脏生理功能、病理变化最明显的区域。如果鼻头发红，证明脾胃有热症，表现为特别能吃，但吃完容易饿、消化吸收不好、口苦黏腻等。

3. 口唇是否干燥无血色

胃很好的人，其嘴唇红润、干湿适度、润



滑有光。反过来说，如果一个人的嘴唇干燥、脱皮、无血色，就说明脾胃不好。

4. 是否便秘

正常情况下，人喝进去的水通过脾胃运化，才能成为各个脏器的津液，如果脾胃运化能力减弱，就会导致大肠动力不足，继而造成功能性便秘。

5. 睡觉时是否流口水

脾气充足，涎液才能正常传输，帮助我们吞咽和消化。一旦脾气虚弱，“涎”就不听话了，睡觉时会流口水。

如果经常不自觉流口水，可从健脾入手，进行调理。

6. 睡眠是否高质量

俗话说：“胃不和，卧不安”。脾胃不好的人，睡眠质量也会降低，出现入睡困难、惊醒、多梦等问题。

7. 精神状态是否不佳

脾胃运化失常，容易导致健忘、心慌、反应迟钝等。相反，脾胃健运，能让大脑得到滋养，就会神清气爽、精力旺盛、思考敏捷。

如何保养脾胃

先暖后养

冬季，西部地区气候更加干燥，频繁到来的冷空气容易给身体“冷刺激”，进而使脾胃肠道发生痉挛性收缩，消化系统跟着出现功能失调。

1. 避免过度进补

很多西部地区的居民在冬季有进补的习惯，爱吃肥甘厚味。实际上，随着生活水平提高，很多人平时就已经营养过剩，不用另行进补。

2. 增加热量

冬季养脾胃，要注意“暖”，不吃或少吃生冷及苦寒食物。营养应以增加热量为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物，以保证热能供给。

温补少辣

高盐高脂是北方饮食的代名词。由于长期吃肉，不少人脾胃易湿热，表现为口苦、口臭、胃酸、腹胀、大便黏等症。

部分人喜欢吃凉，由于北方冬季气候寒冷，常造成脾胃虚寒，表现为腹胀腹痛、四肢不温、大便稀溏、畏寒喜暖，老人和小孩多见。

忌吃生冷

对于脾胃虚寒者，饮食忌食凉、冷、硬等不易消化的食物。多吃温补的小米、面食等，少吃大米等偏寒的主食，并做到少食多餐。

控制饮食

对于脾胃湿热的人群，以控制饮食为主，避免油腻、辛辣。有些北方人喜好吃肠、肚之类的食物，应尽量忌口。胃内湿热容易滋生幽门螺杆菌，发生胃炎、溃疡、萎缩性胃炎甚至癌变的几率也随之增高。所以，饮食要加大蔬果和水的比重，以改善胃内环境。

健康话题

咽痛咋是心脏病

董静

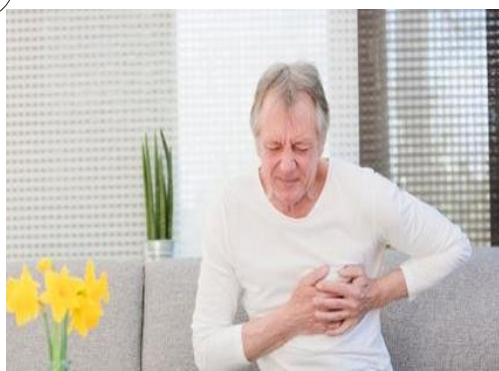
读者王先生问：我今年39岁，最近一段时间总觉得咽喉痛，好像有东西卡在喉咙，去五官科看没发现问题，后来医生让去心内科看看，做了CT发现两支冠状动脉严重狭窄，放了支架以后，咽痛也好了。请问为啥心脏有问题会出现咽痛？

专家解答：心脏具有神经支配的功能，当心肌缺血或缺氧时，心脏的交感神经就会把信息传送到大脑，大脑再发出信号经传出神经传到脊髓，并反映到相应的皮肤区域产生疼痛，这就是人们常说的心绞痛，它是冠心病的重要信号。典型心绞痛发作时，是位于胸骨中上段之后，也可位于左侧胸前区，范围约有手掌大小，往往没有明确的界限，同时可通过内脏神经系统放射到其他部位，易误诊为胃病、肝胆疾病、心窝部等，医学上这种现象称为“异位”心绞痛，您的咽痛正是因此而起。

在临床上，异位心绞痛很容易被误诊为其他疾病，如心绞痛向两侧放射到肩臂和手，容易误诊为肩周炎和颈椎病等；向后放射到后背，易误诊为胸椎、脊背部肌肉疾病等；向上放射到颈、咽、下颌、面颊部和牙齿，易误诊为咽炎、三叉神经痛、牙病和下颌关节疾病；向下放射到上腹部，易误诊为胃病、肝胆疾病。

由于异位心绞痛比较少见，所以常被患者忽视、医生误诊。其实，发现异位心绞痛并不难，它也有心绞痛的特点，只是出现的部位不一样而已。只要找到方法，也是可以鉴别的。譬如说，反复出现颈部、牙床、下颌、心窝部等处疼痛，而这些部位经多次检查也未发现原发病，在这种情况下，一定要考虑由冠心病引起的心绞痛的可能。

专家释疑



专家总结出12个心梗征兆

张健

说到心梗，大家都知道胸前区疼痛、大汗淋漓是典型症状。但有些情况并不起眼，却可能是心梗。人到中年，一定要了解好这些信号，以防万一！权威专家总结出了12个心梗容易被忽视的征兆：

胸口感觉被胶布缠绕

胸口感觉被胶布缠绕，或有一种被束缚感，当心是心梗的预兆。

双耳突聋

双耳突聋跟心血管堵塞有直接的关系。在心绞痛患者中，有很多都会出现听力下降，有的双耳嗡嗡响，术后马上症状消失。所以，听力突然下降，是心绞痛的一个早期症状。

牙痛

牙痛，尤其是牙痛的部位确实存在牙病，特别容易误诊漏诊。所以，高危人群牙痛，先要排除心肌缺血的问题。

头晕

高危人群经常头晕，或长期头晕，要小心是心梗的征兆。

脚底疼痛

很多患者都有反映脚底疼痛。脚底针刺一样的疼痛，也是心绞痛的一个表现。这种症状虽然不多见，但是千人千面，心脏报警的途径也是千变万化。

肩胛骨疼

一个女性患者，肩胛骨好像漏风一样，丝

丝地疼痛。机缘巧合发现心血管问题，治疗后不疼了。

所以，高危人群伴有肩胛骨疼痛的要注意，这可能是心梗的征兆。

左上肢无力

左上肢无力的情况并不是个例，很多患者表现就是左侧肩胛骨和左上肢的难受、酸胀，有的使不上力气，检查发现是心肌缺血。通过药物或者手术改善之后，症状很快消失。

左腿酸麻胀疼

有一个女性患者，术前几个月左腿一直酸麻胀疼，针灸拔罐都没什么用，结果手术改善心血管问题后，腿不疼了。

所以左腿酸胀这个症状，可能也是心梗预兆。所以左腿的酸麻胀疼，对于高危人群，要高度怀疑心血管问题。

头疼

一位老年女性，一走路就会头疼，后脑勺疼。直到发现右冠出现严重狭窄而且钙化，处理后头痛就消失。

可见，高危人群伴有头疼的要注意了，这可能是心梗的征兆。

突然变懒、乏力

这个症状在老年人当中比较常见。没有其它不适，唯一的感受就是乏力、嗜睡、不想动、犯懒，这时候要高度警惕心肌缺血问题。

脐周疼痛

一个50岁左右的患者，早晨遛弯回来后肚脐周疼，以为是闹肚子，但疼的却越来越强烈。到医院后，医生结合天气寒冷、体温不高、年龄和症状，查心电图发现心梗。血栓抽吸手术后，脐周疼痛就消失了。

所以脐周疼痛，对于心梗的高危人群，要高度怀疑心梗前兆。

睁不开眼睛

一个中年男性，8年睁不开眼睛。结果检查心脏后发现心衰，前降支堵了99%。马上手术开通血管后，眼睛能睁开了。

虽然无法考证心脏缺血和眼睛之间的关系，但是大家要留意下，如果眼睛突然看不清了，甚至睁不开了，也要关注一下自己的小心脏。



看手机多眨眼睛

江越

眨眼是大多数人都不会注意的一个生理现象。据美国《心理科学》杂志研究统计，正常情况下，人平均每4-6秒眨眼一次，即平均每分钟眨眼12.5次，除去8小时睡眠，一个人每天眨眼的次数大概能达到1.2万次。

正常的眨眼有助于泪液润滑角膜，清洁、湿润眼球，并帮助眼睛清除灰尘和其他异物。眨眼频率也受其他因素的影响，如在紧张时，眨眼频率会变快，儿童多瞬症和儿童抽动症可能会导致频繁眨眼，帕金森病会减少眨眼频率。另外，长时间面对电脑和手机屏幕，眨眼的频率也会自然下降，减少到每分钟4-6次。而且，由于人看屏幕时长时间保持一定焦距，会诱发视疲劳问题，常见症状为近距离工作不能持久，眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪等，严重者甚至出现头痛、恶心、眩晕等症状。

眼球中的晶状体对于波长为400-500纳米的青、蓝、紫等光线几乎无阻挡作用。因此，各种电子屏幕发射出的蓝光会直接透过晶状体到达视网膜黄斑部，不仅导致眼部疲劳，久而久之还会加速眼球变浑浊的进程。

控制使用电子设备的时间，不在黑暗环境中长时间看任何电子屏幕。每隔三四十分钟休息十分钟，并有意识地眨眼或做眼保健操，以调节眼部肌肉和血液循环，减少不适感。此外，每晚睡前或早晨醒来时，用40℃左右的温水浸泡过的毛巾敷于眼部，每次10分钟左右。有需要者在医生指导下，合理使用缓解眼部疲劳的眼药水。饮食上，多食用如动物肝脏、玉米、胡萝卜、西红柿、西兰花、菠菜等富含维生素A的食物，以及富含欧米伽3脂肪酸的深海鱼。

专家建议



多吃开心果降血脂

张冕

如果说哪种食物是营养宝库，非坚果莫属，而开心果又是坚果中的佼佼者。近日，《美国临床营养学杂志》刊登中国人民解放军北部战区总医院梁琳琅和郭晓钟团队的新研究，在5种常见坚果中，开心果的降脂能力最强，其次是核桃。

不少研究发现，坚果具有降低胆固醇的作用，但不同类型的坚果在降低胆固醇方面的差异鲜有报道。新研究纳入34项随机临床试验，共1677名受试者，研究人员比较了核桃、开心果、榛子、腰果和杏仁对血脂的不同效应。结果发现，在降低甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇方面，富含开心果的饮食表现最佳；在降低甘油三酯和总胆固醇方面，富含核桃的饮食排名第二；在降低低密度脂蛋白胆固醇方面，富含杏仁的饮食次于开心果。

研究人员指出，坚果对血脂有益作用的潜在原因可能涉及以下方面：坚果中的不饱和脂肪酸含量高，且含有许多生物活性化合物，比如植物固醇和抗氧化剂。这些独特的营养成分有助于坚果控制血脂，从而改善脂质代谢。

医学发现

坚果虽好，但要注意食用量，每天一小把即可，以免热量超标。