脾胃虚弱竟会造成免疫力下降

翟子峰

脾胃虚弱会导致抵抗力的下降，而且还和消化道癌症密切相关！哪些症状在提示着可能存在脾胃虚弱的问题？如何运用食疗和代茶饮的方式，针对性调理我们脾胃出现的问题？

心主血，脾生血统血。脾胃运化功能不好的时候会影响到心脏，便会出现失眠、多梦等症状，心脏功能不太好的人，更容易出现脾虚！

脾胃虚弱的三大隐秘特征

口腔溃疡

脾胃为后天之本，气血生化之源。若脾胃虚弱，运化水谷精微失职，濡养这种口腔黏膜的时候，就容易发生口腔溃疡。

口腔溃疡代茶饮

【用料】党参5g，白术5g，茯苓5g，甘草3g，鸡内金3g，山楂5g。

【方法】水煎服。

便秘

脾对食物的消化和吸收起着十分重要的作用。脾胃虚弱导致便秘多为虚秘，应以补为主！那么，可以食用哪些食疗方和代茶饮来调理呢？

缓解便秘的代茶饮

【用料】党参9g，白术9g，茯苓9g，甘草5g，当归9g、黑芝麻5g。

【方法】水煎服。

缓解便秘的炖肉汤

【材料】党参9g，白术9g，茯苓9g，甘草5g，当归9g、黑芝麻5g生姜三片、大枣2粒和肉类（可以是猪肉、羊肉、鸡肉随自己喜好选择，也可选择莲藕排骨煲汤）。

【做法】把药材略微洗一洗，放入药袋里；肉类汆烫后用清水洗净，放入砂锅里，添加足量的清水和葱、姜、黄酒以及小药包。煲5小时左右至肉类软烂，最后起锅前加入盐和胡椒粉。

月经量少

脾胃为气血生化之源，当脾胃虚弱，化生气血不足的时候，就会导致一系列的血虚的症状，其中便有女子表现出的月经减少。因此，调理要以补气补血为主。

八珍汤

【用料】党参9g，白术9g，茯苓9g，甘草5g，熟地9g、当归9g、白芍9g、川芎5g。

【方法】水煎服。

【主治】气血两虚，中运不健，面色不华，阴血内亏，虚阳外越等。八珍汤中再加黄芪以助阳固表，加肉桂引火归原，名十全大补汤，适用于气血营卫俱虚之症。

养脾补血驻颜代茶饮

【用料】党参3g，白术3g，茯苓3g，甘草2g，当归3g，枸杞5g。

【方法】水煎服。

【功效】补气补血。

调理脾胃虚弱的千古名方

四君子汤

【组成】党参9g，白术9g，茯苓9g，甘草5g。

【功效】益气健脾、补益脾胃之气，四君子汤也是补气的基础方。

【主治】面色白、精神萎靡、言语声低、肢倦怠无力、动则气短、食欲不振、大便溏泄、脉来虚濡等症。

【方解】人参之甘温，健脾补气为主药；白术甘苦微温，燥脾补气，培益中焦为辅药；茯苓甘淡而平，渗湿健脾，兼能泻热以防参、术生热为佐药；甘草甘平，和中益脾为使药。

巧用四君子炖莲藕汤

【材料】党参9g，白术9g，茯苓9g，甘草5g，生姜三片、大枣3粒、猪大骨450g、鲜猴头菇3个，莲藕一节。

【做法】把药材略微洗一洗，放入药袋里（党参，白术，茯苓，甘草）猪大骨入锅焯水备用；莲藕去皮切块，放入加了醋的清水浸泡，防止变色；焯掉血水的猪大骨捞出放入汤锅中，放入莲藕和姜片、大枣；放入包好的药袋；把猴头菇连汤一起倒入汤锅中，大火烧开转最小火煲90分钟便完成制作。

调理心脾两虚：归脾汤

【药材】白术9克、茯神10克、黄芪12克、龙眼肉10克、酸枣仁10克、党参12克、炙甘草5克、当归10克、远志10克、木香10克。

【用法】上述药材再加生姜6克，大枣3枚，水煎服。

【功效】健脾养心，益气补血。

【主治】心脾两虚，气血不足所致的心悸、健忘、失眠、食少体倦、面色萎黄、舌色淡白、脉弱；脾虚不摄所致的月经不调，崩漏带下，以及皮下出血等症。

【方解】方中党参、甘草、白术和茯苓补气健脾，使脾胃强健，则气血自出、气能统血为主药；当归补气生血、使气固血充，为辅药；龙眼肉，酸枣仁，远志养心安神，木香理气醒脾，使补而不滞，均为佐药；生姜、大枣调和营卫，为使药。诸药合用，共凑益气健脾、补血养心之效。

传统方剂减法运用调心脾

《归脾汤》全方一共10味药材，不太适合作为代茶饮应用！按照《归脾汤》的调理思路，有一款减法代茶饮方，更方便大家食用！

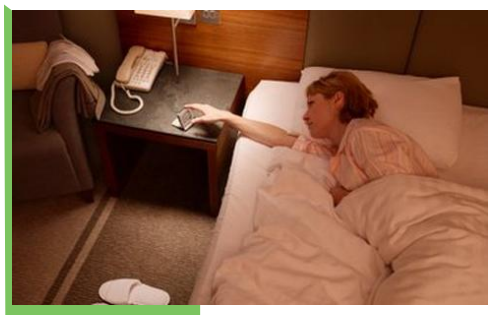
调脾养心代茶饮

【组成】西洋参3g，龙眼肉3，酸枣仁3，甘草2g，陈皮3g。

【对症加减方】气虚的人，西洋参可适当加量到5g；睡眠不好的人，酸枣仁可适当加量到5g；消化不好的人，陈皮可适当加量到5g。

【方法】水煎服。

健康话题



起夜时调调睡姿

金寿德

睡姿正确与否对老人的睡眠质量和身体健康有很大影响，睡姿不当可能引起呼吸暂停等诸多问题。因此，建议家属起夜时，不妨去老人房中看看，适当帮他们调整一下睡姿，也是一种无声而温暖的关爱。

大多数睡觉张嘴或爱打呼噜的老人，都是仰卧状态。老人仰卧睡熟时，舌根及咽喉部软组织非常容易松弛，可能堵塞呼吸道，因此出现呼吸困难，导致缺氧。如果长期缺氧，可使动脉壁的内皮细胞通透性增高，血管壁内膜下的脂质沉积，促使动脉粥样硬化形成，增加高血压、冠心病的发病率。所以，老人睡觉时最好不要仰卧，家属尽量轻柔而缓慢地帮老人翻个身。

夜间帮老人翻身、调整姿势，不仅能使老人避免上述风险，而且有利于促进血液流通，缓解肌肉疲劳，让老人无形之中睡得更舒适。侧卧是老人的最佳睡姿。有慢性呼吸系统疾病，如支气管炎、哮喘、肺气肿等的老人，选择侧卧可减轻由于呼吸运动而引起的胸痛。特别是有睡眠呼吸暂停综合征的老人，尽量选择侧卧睡姿的同时，要调整枕头高度，把颈部抬高，并让头部放低，可使呼吸道比较畅通，增加呼吸量，缓解呼吸暂停。侧卧时，左侧、右侧最好适当互换，右侧卧时双肺空气吸入量最多，而且心脏位于胸腔偏左位置，左侧卧时心脏易受挤压。

对于因疾病原因必须严格调控睡姿的老人，可在其背后挡一个高枕头，或在睡衣背后缝一口袋，袋内装3个网球，一旦仰卧，背部触及硬物造成的不适会让老人自觉变为侧卧。

不少老人睡觉时喜欢两臂高抬放在枕头上，除了会影响上肢血液循环，还可能引起腹内压力升高，易使胃内食物连同消化液倒流进入食管，引起食管黏膜充血、水肿，甚至诱发反流性食管炎。已经出现反流性食管炎的患者，应避免睡前3～4小时进食，还可通过调高枕头，呈身高脚低的睡姿来缓解症状，减少胃食道逆流。

颐养天年

过敏性鼻炎能否治愈

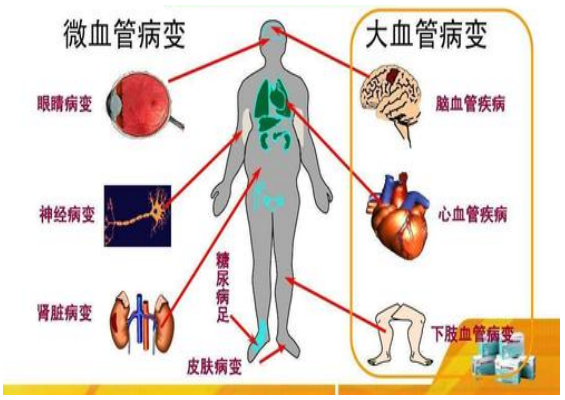
古庆家

读者黄先生问：最近花开了，虽然我佩戴了口罩，但过敏性鼻炎还是犯了。不仅感到鼻腔发痒，还总是流很多清水样的鼻涕。请问过敏性鼻炎难道不能治愈吗？鼻腔不适如何缓解？

专家解答：过敏性鼻炎以鼻痒、阵发性喷嚏、大量水样鼻涕和鼻塞为主要特征，部分伴有嗅觉减退，还可伴有眼痒、结膜充血等眼部症状。查体可见鼻黏膜苍白、水肿，鼻腔水样分泌物。

过敏性鼻炎目前无法彻底治愈，需要长期治疗和管理，才能有效提高生活质量。治疗原则是尽量避免接触过敏源，合理使用抗组胺药和糖皮质激素。由于服药简便且效果明确，因此药物治疗是首选措施。对尘螨过敏的患者，要保持室内清洁、空气流通，勤晒被褥，定期清洗空调过滤网，远离毛绒玩具，季节交替时橱柜内的衣物应晾晒后再穿。对花粉过敏呈季节性发病者，在花粉播散前2周左右，可采用抗组胺药、肥大细胞膜稳定剂、鼻用糖皮质激素等进行预防性治疗，对症状的控制效果较好。很多患者一听到鼻用激素就很抗拒，但其实它是比较安全的，相对于口服药物，鼻喷药物的优势在于局部用药浓度高，激素喷进鼻腔后代谢较快，全身吸收更少。如果鼻痒难耐，患者可用生理盐水冲洗鼻腔，不仅能清洁鼻腔，还能维持鼻腔正常生理环境。

专家释疑



并发症爱钻的漏洞

李爽

糖友都知道糖尿病并发症对身体会造成很大威胁，但是往往在生活中忽视了细节，导致并发症“钻了空子”。

吸烟、喝酒。吸烟会损害血管内皮、影响血液循环、加剧局部溃疡，还可能导致糖友产生胰岛素抵抗和代谢紊乱等；酒精既对肝脏不利，还可能诱发肥胖，另外，如果刚注射过胰岛素的糖友饮酒，还可能发生低血糖。

熬夜。熬夜会影响正常昼夜节律、皮质醇分泌，同时也会导致下丘脑中枢系统紊乱、交感神经兴奋，造成血液儿茶酚胺等升糖激素含量升高。另外熬夜还可能浪费胰岛素储备，影响药物作用。

不运动。不运动会导致肥胖、免疫力和肌肉含量下降，使得代谢出现问题，诱发其他慢性病。运动才能更好地消耗糖原，建议糖友一周内有150分钟的时间健身运动，而非只是上下班走路这种运动。

情绪波动起伏大。紧张、激动、恐惧等不良情绪，均会导致儿茶酚胺、肾上腺素等升血糖的激素分泌增多。因此当有负面情绪时，可通过转移注意力、与他人交流沟通等方式进行纾解。

不吃早餐。早餐对于健康人群来说必不可少，对糖友来说更是如此。不吃早餐可能会导致全天能量摄入问题，例如一天能量总数为1500大卡，如果平均分到三餐是每餐500大卡；但如果不吃早餐，可能就要均分到剩下两餐中，每餐750大卡，摄入能量高则可能引起血糖波动较大，不利于掌控血糖。

不关注餐后血糖。无论糖友自认为对血糖控制得有多好，都需要重视餐后血糖。专家用“浪”来形容血糖，餐后的“浪”波动越大，对血管的冲击也越大。

不参加体检。对糖友来说，体检并非普遍意义上的体检，而是指有针对性的对糖尿病并发症进行评估，如每3~6个月测一次糖化血红蛋白，一年查一次眼底和肾脏状况。

不吃水果。糖友重视饮食是好事，但有时因担心水果糖分高而不敢食用的行为是不可取的。水果含有的矿物质、微量营养素等，是蔬菜和肉类等都无法替代的。

吃药不测血糖。糖友如果血糖调控得当，可以不用频繁测血糖，但仍不可大意。尤其是换新药、更换新的治疗方案时，要全天进行五点式（空腹、三餐后两小时及睡前或夜间）或七点式（在五点基础上增加午餐、晚餐前两点）监测血糖。

经常吃太饱。对健康人群来说，吃饱会增加肥胖风险，对糖友来说，则可能会导致餐后血糖升高速度太快。因此可以通过调整吃饭顺序，即先吃蔬菜再吃其他等方式来改善饱腹感，建议摄入至七分饱。

只管血糖，不顾其他。对糖友来说，控制血糖只是一方面，还应注意在血脂、血压、体重等多个指标的把控。对糖友来说，“坏胆固醇”和糖化血红蛋白都是冠心病风险的诱因；同样的，血压升高也容易引起心脑血管疾病。因此，糖友需要“纵观全局”，多方关注。

关注三高

富维D食物护心脑

徐澄

如今，心脑血管疾病高发，如何预防成为大家最关心的话题之一。据美国“医药快讯网”近日报道，美国《人类营养与营养学杂志》刊登希腊一项最新研究发现，食用富含维生素D的食物对心脑血管具有保护作用。

希腊哈睿寇蓓大学健康科学与教育学院研究员M·科瓦里博士及其研究小组于2001~2012年间对年龄大于18岁的1514名男性参试者和1528名女性参试者展开了为期10年的跟踪调查。研究人员根据饮食维生素D摄入量的高低将男女参试者分别分为低、中、高三组。对比分析发现，男性中维生素D摄入量由低至高三组参试者的血管疾病（心脏病发作和中风）发病率分别为24%、17%和12%。女性参试者中三组血管疾病发病率分别为14%、10%和11%。进一步分析发现，来自食物的维生素D对心脏健康具有重要的保护作用。

科瓦里博士表示，新研究结果表明，增加富含维生素D食物的摄入量有助于预防心脑血管疾病，男性受益比女性更大。富含维生素D的食物主要包括：鳕鱼、鱼肝油、三文鱼、金枪鱼、牛奶、鸡蛋、蘑菇和虾等。

医学发现