

# 为什么中医劝你 秋季养好脾胃

对于一些人来说,脾胃比身体更先感知到秋天的到来,入秋以后,腹胀、腹痛、腹泻等不适也随之而来。

脾胃健康对人体有多重要?为什么秋季脾胃容易出问题?《生命时报》邀请多位中医专家,为你一一解答。



## 养好脾胃有多重要

在中医看来,脾胃是人体的“后天之本,气血生化之源”。脾胃在中焦,是调节全身气机升降的枢纽,对于人体正常功能活动、发病、康复、养生等方面均至关重要。

岐黄学者、上海中医药大学校长李光曾接受采访时表示,脾胃的主要生理功能大致相当于消化、吸收功能,也包含物质和能量转化等代谢功能。从现在的医学分科看,中医脾胃病诊治范围比较广泛,除了西医的胃肠食管疾病,

还包括肝胆胰等内科疾病。

中医学认为,脾有“运化水液,统血,升清散精”功能,这些功能失调,会出现浮肿、出血、肥胖、疲劳等问题。可以说,我们每个人都曾经在多个时期患过脾胃病,很多人长期受到脾胃病的困扰。一旦脾胃运转失常,易出现各种问题,秋季尤其应该养护脾胃。

经过夏天各种冰冻食物的轰炸,很多人的脾胃处于疲劳状态,累积到秋天易集中爆发。

秋季天气转凉,食欲有所提升,若饮食上毫无顾忌,会加重脾胃负担,盲目进补还可导致消化功能紊乱。

夏秋之交,湿气仍较重。外湿会影响脾胃功能,脾气虚弱时,人体也容易生内湿,外湿和内湿相结合,影响脾胃的运化功能。

秋季,受自然环境影响,身体代谢减缓,有人会出现抑郁情绪,西医称之为“季节性情绪紊乱”,心情不好也会影响脾胃健康。

## 怎么判断脾胃好坏

脾胃好的人嘴唇是红润的,脾胃不好,则口唇发白、干燥,易起皮、裂口,萎黄无华,睡觉流口水也是脾虚的表现。脾胃虚弱还可能伴有耳鸣耳聋、鼻腔干燥、流清鼻涕、眼睛疲劳等症状。

### 食欲好坏

脾胃虚弱会食欲不振,饭后感觉腹胀不适,或饭后会如厕。胃强脾弱则食欲好,但消化吸收异常。突然想吃重口味的东西,也可能是脾胃虚弱。

### 体形胖瘦

脾气虚,津液代谢失常,痰湿堆积在体内排泄无门,就变成“喝水都长肉”,或肥胖且肌肉无力,身上的肉捏起来松松软软。相反,有些人则怎么吃都不胖,吸收功能有问题,还常腹泻。

### 有无湿气

脾胃虚弱的人多伴有痰湿,表现为身体沉重,无精打采,大便或溏稀或便秘,嗓子不清爽,鼻炎、咽炎反复不断;

脸上长斑、起痘,有黑眼圈、眼袋,易浮肿、腰酸、关节痛。

### 舌头外观

脾虚的人舌胖大有齿痕,舌苔厚腻水滑。齿痕是舌头与牙齿挤压形成的,舌头胖大才会出现齿痕。

此外,若出现泛酸打嗝、上腹部烧灼感、胸骨后灼热感、口臭、大便腐臭,以及女性月经量少或闭经,男性性欲下降等问题,建议及时到脾胃科就诊。

## 秋天,学一套脾胃调养法

江西省中医院治未病中心主任项凤梅表示,很多人的生活习惯,时刻都在伤脾胃。饮食失节:不顾肥甘厚腻、寒热温凉、辛辣煎烤,只要喜欢统统都往肚里吃,都会导致脾胃受损。情志失调:思伤脾,思虑、忧郁、焦虑、紧张等情绪,会引起脾胃气机失调,导致脾胃病。劳逸失常:体力劳动或脑力劳动过度,以及久坐、缺乏锻炼,都会影响脾胃健康。

秋季想要保护好脾胃,管好饮食和心情就能奏效:

### 合理饮食

秋季转凉,饮食宜温和,不吃或少吃各种生冷寒凉的食物。胃不好

的人要少吃辛辣、刺激的食物。吃饭细嚼慢咽,吞咽食物不能过多过快。

脾胃病患者要少吃粗粮,腹胀者少吃大枣、大豆、红薯等胀气之品,也不要长期喝粥或吃软烂面食。贴秋膘进补时,不暴饮暴食,避免增加胃的负担。

### 顺畅情志

性格急躁、忧郁焦虑以及常失眠的人,适当放缓生活节奏,秋季易情绪低落,可多做些有利于舒缓情绪的事,比如看书读报、爬山散步,和亲朋好友聊天聚会。

### 规避风寒

由于秋季昼夜温差较大,早、晚要格

外注意避风寒,睡觉时不要开窗直吹。

### 坚持运动

运动可改善腹腔脏器的血液循环,还能促进胃肠道的蠕动,调节整个消化道。可选气功、太极拳、步行、慢跑、骑自行车等,每周锻炼3~4次。也可在饭后散步,有助于增强脾胃功能、促进消化。

### 留心观察

脾胃虚弱者对饮食的耐受能力差,平时多观察和总结自己的饮食情况,一旦所吃食物容易引起脾胃不适,则应不吃或少吃。

(来源:生命时报 微信公众号《为什么中医劝你秋季养好脾胃》)

## 孩子开学心理 不适有何表现 家长如何引导

在假期结束刚开学的一段时间,不少孩子容易出现对新学期学习生活不太适应的情况。在心理行为方面,可能会表现为情绪不稳定,紧张、担心,甚至注意力下降,记忆力减退,易烦躁,出现思考能力下降、厌学的现象。有的孩子表现为做事拖延、懒散,逃避的行为。有的孩子还表现为生理症状,比如吃不下、睡不着,或者头疼、恶心、呕吐、腹泻,甚至有的孩子表现为发烧,这些症状又找不出明确的躯体方面的原因,其实是心理焦虑的一些躯体化表现。

孩子出现这些情况,主要原因有两点。一是失落。很多孩子刚放假的时候特别兴奋,有种放飞自我的心态,开学以后又有“好景不常”的怅然若失。二是担心。担心学习跟不上,担心课业增加、难度增大,担心不能适应新的人际关系。有的孩子也担心手机、电脑可能被收回。这些情况在开学之初最常见,但在开学后一段时间,大多数孩子都能恢复。

当孩子出现一些不太适应学习生活的情况时,家长千万不要一味地指责和批评孩子,而要学会去解读孩子心理行为背后的密码,努力帮助孩子。

第一,在孩子面前“静心”,保持稳定平和的心态。当孩子处在焦虑状态时,父母不能比孩子还焦虑,否则让孩子更加焦虑。父母能保持稳定平和的心态,自动就会让孩子安全感倍增。

第二,陪孩子“收心”,让孩子感受到他不是一个人在战斗。具体做法是尽快恢复规律作息,每天适当运动,陪孩子一起制订新学期的学习计划,每天帮孩子完成一个小目标,让孩子找回学习状态。这个时候家长也可以制订自己的工作学习计划,让孩子感受到父母和他一起努力。

第三,助力孩子“强心”,为孩子的心理电池续航储能。家长平时可以给孩子积极的心理暗示,让孩子感受到你相信他一定能行,要教会孩子接纳自己的情绪,学会用合适的方法表达情绪。

第四,帮助孩子“安心”。要告诉孩子,放假、开学是学习生活的大规律,我们要主动去适应它,用新知识、新技能充实未来。

手机成瘾是指对手机过分痴迷的一种状态,有两个主要的界定标准。第一个标准是对手机使用行为的失控,第二个标准是因此导致孩子生理上、心理上和社会功能出现明显的损害。

孩子手机成瘾有三种常见的表现:游戏成瘾、信息成瘾和社交媒体的成瘾。

一是要合理使用手机。父母和孩子一起制订一个手机使用计划,比如什么时候用手机,每天用多长时间手机,手机不用时要放在什么地方,睡觉前是不是要关掉手机。

二是培养孩子一两项兴趣爱好,并持之以恒地坚持这种爱好。这样可以让孩子体验到成就感和愉悦。比如,体育运动、竞争性比赛,对分散孩子对手机的依赖程度非常有帮助。

三是鼓励孩子多参加社会交往。在和同伴的交往中,满足孩子被接纳、被认可的心理需求。

四是培养孩子合理减压的方法,让他学会一些调整情绪和压力的技巧以缓解压力。

(来源:“健康中国”微信公众号《孩子开学心理不适有何表现?家长如何引导?》)