

脾虚的人有6个特点 养脾胃的黄金期来了

作为人体的 后天之本 脾胃负责给全身器官输送营养 脾胃的状态直接关系到整体健康。

中医说 脾胃好则百病不生 冬春交替 正是调养脾胃的黄金时期。

《生命时报》邀请专家解读 教你把虚弱的脾胃补回来。

养脾胃的黄金时间到了

中医所说的脾胃 与现代医学的脾、胃完全不同 传统医学强调脾胃是人体对食物进行消化、吸收并输送营养的重要脏器 同时还参与人体水液代谢 提供肌肉所需要的营养。

雨水节气到来后 雨量渐增 空气湿度增加 气温回升但变化无常。

首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师李帷表示 中医认为 雨水节气寒湿较重 易伤脾脏 要注意顾护脾胃。

同时 春季阳气生发 人体肝火会随阳气上升而影响脾脏功能 此时的养生重点就是 健脾。

脾胃功能一旦下降 失去了运化气血的能力 健康就成了 无源之水。

脾虚的人 往往有6个特点

脾胃好不好 从肤色、行为状态就能看出来。

食欲减退

脾的运化功能一旦失常 首先会导致饮食难化、停滞胃肠 出现食欲不振等症。

北京中医药大学东方医院脾胃肝胆科副主任医师陈润花举例：不想吃饭、吃饭不香；不吃不胀，吃一点东西就发胀等，都是脾虚的表现。

容易累

如果脾胃发虚 不能充分运化营养 滋养四肢肌肉 人就容易疲惫无力、少气懒言等。

面色不佳

脸色不好是脾虚的重要信号 由于脾虚、气血不能上荣 时间久了 就会面色萎黄、皮肤没有光泽 口唇发白、干燥。

怕冷

具体表现为手脚冰凉、大便稀溏等 此外 还可能伴有腹胀、腹痛。

睡不好

脾虚的人睡眠质量不佳 常伴有心悸、健忘、多梦、倦怠乏力等问题。

睡眠时间少 脾胃得不到充分修复 反过来 受损的脾胃还会导致睡眠质量进一步下降。

形体消瘦

在中医看来 身体太瘦可能是脏腑亏虚的一种信号。金元四大家之一李东垣在《脾胃论》一书明确提出，消瘦的人多脾虚。

脾虚了 如何调理

专家们表示 如果把长寿比作盖房子 护好脾就是打地基 根基不牢 吃再多营养品、保健品也起不到太大作用。

少熬夜

尽量在晚上10点半上床 保证11点前入睡 睡前不宜做兴奋神经的事或剧烈运动 睡前少看手机 以免影响睡眠。

试试少食多餐

保证饮食多样化 以清淡平和食物为主 不暴饮暴食。

脾虚的人可少食多餐 选择一些补脾益气升阳的食物 如薏米、山药、莲子、芡实、茯苓、红枣、生姜、羊肉等。

及时纾解情绪

安徽省宿州市第一人民医院康

复医学科主治医师孙丙亚表示 情绪有助气血通畅 平时要注意劳逸结合。

遇到烦心事时 可通过听音乐、绘画、冥想等方式来舒缓情绪 减轻压力。

找机会动起来

中医有 以动助脾 的养生观念 日常可以选择慢跑、快走、打太极、游泳、瑜伽等。

每天饭后休息10-30分钟 到户外散散步 如果吃得过饱则要适当延长休息时间 饭后半小时内别剧烈运动。

注意保暖

脾喜欢温暖的环境 脾虚者夏季开空调温度不宜过低 少吃或不吃生

冷寒凉的食物。冬季更要注意保暖 避免腹部受寒。

对症食疗

中医强调 药食同源 许多食物具有药用价值。比如上文提到的莲子、芡实、茯苓、薏仁、山药等 都是具有健脾功效的食物。

脾胃虚弱者可以 食疗 健脾 也可以遵医嘱服用有健脾功效的中药。

按揉肚脐

一手掌心或掌根贴脐部 另一手按手背 顺时针方向旋转揉动 每次约5分钟 每日1-2次 这样有助补益气血、消食健脾。

(来源：生命时报 微信公众号《脾虚的人有6个特点 养脾胃的黄金期来了》)

牙疼真是病 不仅疼还会引发这些身体疾病

口腔里的小毛病 不过是牙齿 闹脾气 忍一忍就过去了？不能忍 应及时就医！口腔疾病会影响全身健康 这可不是开玩笑。当口腔中的细菌大量繁殖时 它们可能会通过血液循环进入身体其他部位 引发一系列全身性疾病。

常见的口腔疾病

口腔疾病有很多种 我们常见的包括以下几种：

口腔溃疡 俗称 口疮 是一种口腔黏膜的溃疡性损伤病症。咬伤、牙刷或硬物划伤、过热食物烫伤等因素都会导致口腔溃疡 严重者还会影响饮食、说话。

龋齿 也就是我们常说的蛀牙 是由于口腔中的细菌分解食物残渣产生酸性物质 长期腐蚀牙齿表面而导致的。早期龋齿可能没有明显症状 随着病情发展 会出现牙齿敏感、疼痛 严重时会导致牙髓发炎、根尖周病变。

牙周病也是常见口腔疾病。是由于牙菌斑中的细菌及其产物长期刺激牙周组织导致的 包括牙龈病和牙周炎等。牙周病不仅影响口腔健康 还是某些系统性疾病的潜在危险因素。

而龋齿和牙周炎 还会导致牙髓感染 引起牙髓炎和根尖周炎。这两种炎症通常表现为牙疼 其中牙髓炎是牙齿自发性、阵发性疼痛 夜间加剧 根尖周炎是牙齿咬合疼痛 还会导致牙龈肿胀、面部肿胀等。

口腔疾病的影响

当我们牙疼或者出现口腔溃疡时 直观感觉到的是它们会影响吃饭和说话。实际上 口腔疾病对身体的影响 远不止这些。它还和糖尿病、心脑血管疾病、风湿病、肾病等密切相关。

当口腔内出现溃疡时 牙周致病菌(如牙龈卟啉单胞菌)可以通过溃疡面进入血液 引发动脉粥样硬化。

龋齿导致的牙齿缺失会影响颌骨的发育 如果治疗不及时 还有可能引起细菌性心内膜炎或动脉内膜炎 以及各种关节炎 特别是感染性关节炎。

研究表明 患牙周病的人 患上冠心病的概率是牙周健康者的1.4倍 发生脑卒中的概率是牙周健康者的2.1倍 心肌梗死的风险增加2.3倍。冠心病患者中 很大一部分人有中度或重度牙周病。

牙周炎的炎症过程与糖尿病也密切相关 是2型糖尿病、血糖控制不佳的重要危险因素。糖尿病患者与非糖尿病患者相比 牙周炎患病率增加了3倍。

还有一些特殊人群 更需要注意口腔健康。孕妇如果患有牙周炎 症状严重的 早产风险增加7.5倍。尚在发育期的儿童 乳牙龋损会影响恒牙胚的发育。老年人牙齿缺损后影响咀嚼 有可能导致营养不良。

预防口腔疾病

在日常生活中 我们可以通过多种方式来维护口腔健康。

首先应注重日常口腔清洁 建议每日刷牙两次 并在饭后使用牙线或漱口水进行辅助清洁。其次 在饮食方面 应控制糖分摄入 戒烟限酒 多摄入富含蛋白质、高纤维素、高钙及高维生素的食物。

此外 及时纠正不良习惯也至关重要。如果已经出现牙龈肿痛、出血、口腔异味、牙齿松动或溃疡超过两周未愈等情况 应及时就诊 避免延误导致病情加重。

(来源：科普中国 微信公众号 作者 王学江)

春补正宜时

市中医院健脾防暑汤受热捧

随着天气转暖 去市中医院中医科配制健脾防暑汤预防痧症的市民逐渐增多。

痧症俗称 发痧 是由于感受四时不正之气或为秽浊毒邪所犯 使气

机闭塞、气血瘀滞而引起的内科病 夏季多发 是一种常见病、多发病。患者会出现突然高热、头昏胀痛、腹胀闷、呕吐泄泻、四肢挛急等症状 严重者甚至会昏厥。

市中医院健脾防暑汤始于1986年 经过几代中医院人实践打磨 组方严谨、设计合理、针对性强 已广泛运用于临床 预防 痧病 的发生 得到了广大患者的肯定。每年开春至立夏是服用 健脾防暑汤 的最佳时

机 春季得补 夏季得养 阴阳平衡 则外邪无法入侵 才能真正达到 治未病 的目的。

为了方便大家日常服用 市中医院还推出了防暑茶包 现 泡 即 饮。详情可前往门诊一楼瑞康药店咨询。

温馨提示：服药期间 不能暴饮暴食 不能饮酒 服药后不要 扭痧。兼有鼻炎、胃炎的患者 请在医生的指导下辨证用药。

通讯员 贾冰亚

