

春节期间,很多人在饱了口福的同时,也饱了“腰腹”。连续一周甚至更长时间的大吃大喝,让脾胃不堪重负,甚至不得不“带病超负荷运作”。本期由上海中医药大学附属龙华医院脾胃病科主任医师唐志鹏教授,为你的节后养胃保胃支招。

春节养生 打响保“胃”战

饮食篇 清淡饮食 多喝开水果汁调理

调养篇

忌饥饱不均 忌盲目忌口
忌狼吞虎咽 忌咖啡浓茶

中医认为脾胃为“后天之本”,气血生化之源,食物的消化、吸收都要靠脾胃运化功能的正常运行来完成。我们的胃远没有想象中那么坚强,过饱或过饥都会让它受到损伤。春节团聚,家家户户都会准备比平日丰富得多的食物,走亲访友、觥筹交错则很容易暴饮暴食,时间长了,胃的消化功能就会下降。春节长假后,很多人的体重也随之飙升,人们往往只注意到体重问题,在节后想以节食来快速减肥,岂不知,这样做不仅不能让脾胃好好休息,反而会损伤到胃黏膜。有人习惯长时间空腹,有人习惯于没有饥饿感就不进食,每到吃饭时间却不及时用餐。当空腹时间过长,胃所分泌的胃酸没有食物的中和,就会损伤胃黏膜。因此,节食减肥或者经常处于饥饿中的人,胃黏膜很容易受损。

与故意节食不吃饭的“减肥人群”相比,还有些胃病患者,则是因为畏惧胃部不适,而放弃了很多食物。过于“挑食”,会导致身形消瘦、进食量少。如果日常生活中只喝粥,不吃米饭、蔬菜和肉类,就会导致较为严重的营养不良。其实,养胃需要补充各种营养丰富的荤素食物,摄取正常的营养有利于改善脾胃运化功能。此外,科学的进食过程切忌操之过急,吃饭狼吞虎咽只会增加肠胃负担。食物进入胃内前,要经过牙齿的研磨、唾液消化后变成乳糜状,进入胃时才能较好地消化。如果咀嚼不细,食物粗糙,会增加胃的负荷,胃排空时间延长,从而损伤胃黏膜。细嚼慢咽则可减轻胃肠负担,对食物充分咀嚼次数愈多,随之分泌的唾液也愈多,对胃黏膜也有保护作用。

春节聚会,少不了会增加饮酒、饮茶、抽烟等的次数。酒精会直接损害胃黏膜,长时间饮酒可引起肝硬化,影响脾胃功能。咖啡、浓茶也会损伤胃黏膜,吸烟可使胃黏膜血管收缩,日久则导致胃黏膜破坏,甚至引发溃疡。因此,节后如果肠胃已有所不适,就要减少咖啡、浓茶的摄入,酒精和吸烟更是需要避免。

春节期间,吃了太多的大鱼大肉,要调理脾胃,就要多吃点清淡的东西,让肠胃慢慢恢复到正常状态。建议主食以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等成分,要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时,多喝汤和粥,如新鲜的绿叶蔬菜汤、面疙瘩汤、莲子薏仁粥、大枣粥等,这些汤水都能清火、清润胃肠,让已经不堪重负的胃肠道得到休息调整。

节日里,大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况,因此清除肠道中积存的油腻也很重要。利用两三天时间,减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,鼓励自己多喝水,尤其是多喝开水,既可促进排便,又可利尿排毒,加快胃肠道的新陈代谢,减

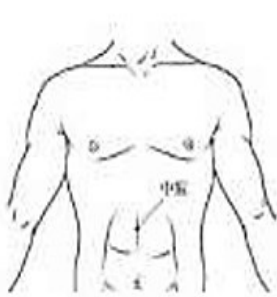
轻大量肉类食物和酒的代谢产物对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道,喝些淡茶水也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道功能尽快恢复到正常水平。

节日吃的美食很多是煎炸或甜点,煎炸食物容易引起脾胃湿热滞,导致便秘或腹胀;而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿,造成虚湿积滞,引发腹泻。要调整节日里失衡的消化功能,水果是相当有效的。橙汁和木瓜汁就能很好地调整消化机能,它们都有清除湿热的作用,这几天不妨多喝几杯。需要注意的是,果汁要在吃完饭后1—2小时后再喝,如果吃饱饭后立即喝,只会加重胃部负担。此外,吃适量的番石榴或喝半杯番石榴汁能有效控制腹泻,而苹果带皮吃同

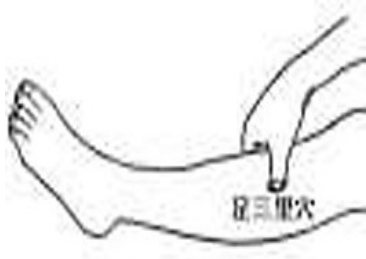
样也有止泻作用。

节后这段时间要特别注意膳食纤维的补充。膳食纤维之所以容易不足,是因为摄取的新鲜蔬果不足,再加上节日期间运动量减少,会出现便秘或排泄不顺的情况。多吃生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜,都有助于补充纤维素。俗话说,“胃病三分靠治,七分靠养”,如果原本就有胃病,那么在日常饮食中就要尽量少吃酸、甜、辣的食物。如有胃痛、泛酸症状时,要避免进食过于酸甜的水果;胃胀明显者要少吃豆制品、花生、玉米、红薯、土豆、芋艿等易产气食品;胃寒者要少吃性寒生冷的瓜果、蔬菜和饮料;而胃热者就要少吃辛辣刺激性、温热香燥、煎炸炒爆、性热上火的食物。

按摩篇 推运腹部 按摩脐部点按中脘穴 按摩足三里



中脘穴



足三里穴

《黄帝内经》云:“腹部按揉,养生一诀。”唐代名医孙思邈也曾写道:“腹宜常摩,可祛百病。”自古以来,摩腹便是人们常用的养生保健方法之一。经常摩腹不仅可以帮助消化,有助于健肠胃,而且可以有效促进胃肠血液循环和胃液分泌,增强胃肠消化功能,而且能对胃肠道产生较强的外加机械刺激,促使胃肠黏膜产生一种激素,阻止胃酸产生过量,从而起到有效防治胃肠溃疡的作用。

推运腹部的方法是将右手放在左上腹部胃区,自右向左顺时针旋转按摩,然后推运至左肋下,用力均匀、速度缓慢,可调节胃肠蠕动,促进消化功能,保持大便通畅。此外,摩腹对防治冠心病、高血压、糖尿病、慢性肝炎等也有很好的效果,在中医学上有“通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,去外感诸邪,消内生百疾”之美誉。

推运腹部之余,还可按摩脐部来调和脾胃。按摩脐部是将手掌放在肚脐中央,以顺时针方向揉按36次,再以逆时针方向揉按36次,动作柔和,以肚脐为中心,逐渐扩大至全腹,结束时仍返回脐部,可调和脾胃,通调五脏六腑。

点按中脘穴对于调节脾胃也大有益处。中脘穴位于胸骨下端和肚脐连线中点处,是四条经脉的会聚穴位,同时号称胃的“灵魂膻穴”。点按中脘穴可调和脾胃,顺气止痛。按摩时将一手拇指放在上腹部的中脘穴处,指腹着力进行点按,用力均匀,有一定力度,若感到指下有胃蠕动感或听到肠鸣更佳。

如果你已经感到轻微胃痛,可按足三里穴有效缓解。足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。找穴时左腿用右手、

右腿用左手,以食指第二关节沿胫骨上移,至有突出的斜面骨头阻挡为止,指尖处即为此穴。四指并拢,按放在小腿外侧,将拇指指端按放在足三里穴处,作按掐活动,一掐一松,连做36次,两侧交替进行。每次按压要使足三里穴有针刺一样酸胀、发热的感觉。

除了保健按摩外,充足的睡眠是人体精力恢复的重要保障。睡眠阶段是人体各项机能恢复和清除体内自由基最重要的时刻,因此一定要加以重视。

加强体育锻炼也能促进精力的恢复。定期的体育活动不仅不会让人觉得疲惫,反而会精力充沛、精神饱满。长假后,可选择轻柔舒缓的活动项目,做到劳逸结合,如快走、慢跑、做保健操、打太极拳等,使自己保持心情愉悦和精力充沛。

Tips

对症下药 健脾养胃

症状:食积 对策:健胃消食
食积主要是表现为腹部胀痛、恶心、打嗝、吐酸水等食物积滞在胃肠道内的症状。此时就需要健胃消食,以促进食物的消化吸收,可服用山楂、六神曲、鸡内金、保和丸、健胃消食片等药物。

症状:便秘 对策:排毒通便
便秘主要由于大便干燥,肠道功能紊乱,而导致大便积滞在肠道内。此时就需要排毒通便,以促进大便和体内毒素排出,恢复肠道功能。可根据便秘程度选择服用番泻叶、莱菔子、槟榔、大黄、排毒养颜胶囊等药物。

症状:湿热性腹泻 对策:清热化湿
湿热性腹泻主要表现为口臭、口干苦、低热、舌苔黄腻、腹泻(粘性大便),并伴有肛门灼热感等症。此时就需要清热化湿。可服用香连丸、葛根芩连丸等药物。

症状:寒湿性腹泻 对策:散寒化湿
寒湿性腹泻主要表现为大便稀薄、次数多、怕冷、口淡无味、舌苔白腻等症。此时就需要散寒化湿,可服用藿香正气丸等药物。

症状:脾胃虚弱性腹泻 对策:健补脾胃
脾胃虚弱性腹泻主要表现为腹部隐痛、大便稀薄、食欲不振、精神疲乏、舌质淡胖、舌边有齿痕等症。此时就需要健补脾胃,可服用参苓白术散、补脾益肠丸等药物。