



健康关注

# 调理脾胃 远离亚健康状态

□ 许亚培

随着经济的发展,人们对健康的认识逐渐深入,积极预防和治疗亚健康的人越来越多。《黄帝内经》记载:“人以水谷为本”,说明人赖水谷以生存。水谷入胃,经胃的腐熟、消磨,脾的运化、转输以布散精微于全身,五脏六腑皆得濡养。脾胃在人体中占有极为重要的位置,脾胃健康直接影响到机体的健康。

## 脾胃的生理功能

中医说的“脾胃”是功能概念,超出了西医认为的脾和胃范畴,包括整个消化系统和部分循环系统的功能。胃主受纳水谷,脾主运化精微,一纳一运,相互配合,维持人体饮食消化吸收,输送营养物质,发挥其滋补润泽的作用。

脾主升清,将水谷精微运送到心肺头目,维持内脏位置的相对恒定。胃主通降,将受纳腐熟的食物下行于小肠,再传至大肠,将糟粕排出。脾升胃降保证消化吸收、排泄废物的过程正常进行。

脾胃升降失调,运化失司,就会互相影响,清气不升必然会导致浊气不降,浊气不降也会影响清气不升。如脾为湿困,运化失职,清气不升,即可影响胃的受纳和降,出现纳食少、呕吐、脘腹胀满等症状。反之,若饮食失节,食滞胃脘,胃失和降,亦可影响脾的升清与运化,出现腹胀、泄泻

等症状。中医认为,脾属阴喜燥恶湿,胃属阳喜润恶燥。所谓脾喜燥恶湿,是指脾不健运,会造成水湿停滞;水湿停滞反过来又能影响脾的运化作用。所谓胃喜润恶燥,是指胃的津液充足,受纳腐熟功能就正常,饮食水谷就能经过分解而有节制地润降于肠中。

此外,脾主统血,是指脾有统摄血液在经脉之中流行,防止逸出脉外的功能。

## 脾胃不适出现的症状

脾胃失和除了会出现胃痛、恶心、呕吐、腹泻、便秘等胃肠道不适,还会反应在诸多方面,只要留心,就能从身上找到蛛丝马迹。

**面色暗淡、肌肉无力** 脾胃是气血生化之源,如果脾气虚弱,气血生化不足,皮肤得不到足够的滋润和营养,就会变得暗淡、无光泽。如果不能及时调理,面色就会逐渐发黄,人也会消瘦苍老。脾主肌肉,脾虚会导致肌肉力量下降,出现四肢松软无力、脂肪堆积的情况。

**出血、贫血** 脾气虚弱,不能摄血,则血不循经,多见于慢性出血的病症,如皮肤出血形成紫斑、鼻出血、牙龈出血等。同时可出现全身气虚症状,出血部位越多,气虚越重。

**水肿** 脾主运化水液的功能失调,会造成水湿内停,水溢肌肤,周身

虚胖浮肿。**口唇干燥** 脾胃的问题表现在口唇上,常嘴唇发白无血色、干燥起皮、出现裂口。

**睡觉流口水** 脾主涎,涎即口水。脾气有固摄作用,脾气充足,涎液才会传送正常,并且停留在口腔里,帮助人体进行吞咽和消化;如果脾气虚弱,固摄功能减弱,涎液就会不受约束,使人睡觉时不自觉地流口水。

**失眠多梦** 中医认为,胃不和则卧不安。脾胃不和会使人睡眠质量下降,出现入睡困难、容易惊醒、多梦等问题。脾阴不足,生化之源不足,水谷不能化为精微供养心脾,可致心脾阴血亏虚,而见纳食减少、食后腹胀、心悸怔忡、失眠多梦等。

**口苦、口臭** 脾胃一升一降,共同完成对食物的消化吸收。如果脾胃湿热,清气不能上升,浊气不能下降,就容易引起胃胀气、反酸、嗝气等不适,浊气顺着食道上行到口腔,就会形成口苦、口臭。

**排尿困难** 肾主水,脾主运化,两者共同管理水液的代谢传输。脾气健运,清升浊降,就可以助肾化水,使排尿通畅;如果脾升降功能失调,就容易导致排尿不畅;若寒湿内盛,影响膀胱,则小便短少。

**肾虚腰痛** 脾为后天之本,肾为先天之本,先天与后天相互滋生,相互为用。长期脾阴不足则肾阴虚衰,形

成脾肾阴虚,可表现为腰膝软、头目眩暈、手足烦热、口干不饮等症状。

**肿瘤** 脾胃功能紊乱,气机失调,则气不能行血,致瘀血内停;水谷津液不能输布,则聚结为湿,凝聚成痰,久之成瘤。现代临床研究发现,脾胃虚弱会导致人体免疫功能下降,这与肿瘤发病有着很大关系。

## 调理脾胃益处多

脾胃为后天之本,脾胃功能的强弱决定了机体的盛衰。因此在亚健康人群的养生保健中,保护脾胃是非常重要的,主要体现在以下两点。

调理脾胃可扶助正气,既能抵御外邪,也可调节和维持机体阴阳平衡以清除内邪。免疫功能降低和紊乱,是引起衰老和易染疾病的一个重要原因。所以,健脾胃可增强机体防御机能,有助于防病抗老。

补气健脾最常用人参、党参、白术、山药、黄芪、扁豆、薏苡仁、莲子等。胃病多阴虚,滋阴养胃是治疗胃病的常用方法,可用石斛、玉竹、百合、麦冬、沙参、天花粉、芦根等。

肾为先天之本,脾胃为后天之本,所以人的生长、发育、成熟、衰老与脾胃关系最密切。以后天弥补先天,就是通过补益脾胃为肾脏精气的充盈打下坚实的基础。脾虚日久,温脾乏效时应考虑温补肾阳,可选干姜、肉桂、枸杞子等。



快乐童年 李一博

健康速递

## 登山运动前 做好这些准备

□ 谢英彪

秋季是登山运动的好时节,可以增强体质,提高肌肉的耐力和神经系统的灵敏性,改善心肺功能。

### 登山前要作好准备工作

**物品准备** 登山衣着宜合体、宽松,鞋要轻便防滑。若登山时间长,要带些饮料,另需随身带一点创可贴、紫药水等物,以便擦伤扭伤时使用,还要注意山顶晚间气温较低,备足衣服。

**准备活动** 登山者开始登山前宜先步行10分钟左右,速度稍快,确信无明显不适后方可开始登山。

**医疗监护** 体质差或心脏病患者,登山前应检查自己的心肺等功能情况,患有2-3级期高血压病者、心功能不全者、哮喘发作者不宜登山。慢性病患者登山时,最好带一点应急的药品,如硝酸甘油、心痛定等。患有严重的心血管疾病、肺气肿、支气管炎的中老年人,则不应勉强去登山,以免发生意外事故。

登山的高度和时间,应视个人的体力和平时活动情况而定。体质好、经常登山者,可选择高度200米以上的山峰攀登;体质较差、初始登山锻炼者,以选择高度100米左右、坡度不陡的小山为宜。登山的速度不可过快,以不明显喘气为度。如果自觉疲劳,中途应适当休息。登山时应步伐平稳,注意力集中,做到走路不观景,观景不走路,防止滑倒、扭伤、骨折等意外事故的发生。上山时,身体重心要前移,步子放小些,落脚点要近些;坡度较陡的山路应膝盖抬高些,上体前倾些。下山时,上体要直立或稍向后仰。



户外运动 资料图

## 怎么预防妊娠期糖尿病

□ 陈秀梅

一些孕妈妈在做“糖筛”时,发现患上了妊娠期糖尿病。为什么怀孕前血糖正常,怀孕后会得糖尿病呢?它的危害是什么?应该怎么预防呢?

### 为什么会患妊娠期糖尿病?

怀孕后,孕妈妈对葡萄糖的需求量会增加,自身会产生抵抗胰岛素的物质,这些因素都可能会导致妊娠期糖尿病。另外,怀孕前若超重或肥胖、高龄孕妇、巨大儿分娩史、多囊卵巢综合征更容易患妊娠期糖尿病。

### 妊娠期糖尿病有哪些危害?

首先,对孕来说,血糖异常会导致妊娠期产褥感染等多种感染性疾病的发生。如果妊娠期糖尿病发展到一定程度,会出现妊娠期高血压、眼底出血等视网膜病变和酮症酸中毒。而且,初次妊娠时若血糖控制不好,再次妊娠时糖尿病复发率高。

其次,对胎儿来说,孕早期的高血糖存在胎儿致畸风险,增加流产、早产等不良后果的概率。

此外,严重的妊娠期糖尿病可能使胎儿生长发育受限、体重过低,或者导致巨大儿出现,进而使新生儿窘迫综合征、新生儿高胆红素血症等发生率升高。

### 怎样预防妊娠期糖尿病?

围绕妊娠期糖尿病的血糖控制目

标:空腹≤5.3mmol/L,餐后1小时≤7.8mmol/L,餐后2小时≤6.7mmol/L,糖化血红蛋白<6.0%,坚持做到合理饮食、均衡营养、适量运动、控制体重,才能有效降低妊娠期糖尿病的发生风险。若饮食控制和运动后血糖仍不能达到正常范围,需加用胰岛素控制血糖,因此妊娠期糖尿病孕妇的饮食格外重要。

### 一、均衡营养

为保证营养平衡,应做到主食粗细、荤素搭配,多吃蔬菜、适量水果,定时定量、少食多餐,少油少盐、低脂低糖,足量饮水、限制饮酒。

1. **主食要粗细搭配**。每天摄入各类杂粮主食约250克(干粮食重量,杂豆类杂粮占1/3)。

2. **蔬菜要多吃深色**。每天摄入量不少于500克(深绿色蔬菜占60%-70%,菌菇类占10%-20%,其他蔬菜20%-30%)。

3. **水果宜吃低糖**。每天摄入量约250克,宜吃升血糖较慢的苹果、橘、柚、橙、樱桃、蓝莓、草莓等,少吃升糖较快的哈密瓜、西瓜、菠萝、葡萄等。在血糖控制良好的前提下,可在上午、下午分两次加餐食用。

4. **蛋白质坚持“112”原则**。每天鸡蛋1个、牛奶1袋、瘦肉100克(鱼虾等海产品,去皮的鸡鸭等禽类,牛羊猪等畜类的瘦肉),少吃或不吃火腿、烟熏、烘烤、腌肉等加工肉类。

### 二、适量运动

妊娠前和妊娠期的规律运动可明显降低孕妇正常体重,尤其是超重和肥胖孕妇妊娠期糖尿病的发生风险。无先兆早产、前置胎盘、妊娠期高血压、心血管疾病等运动禁忌症的孕妇,在合理控制热量的同时,还要适当运动,遵循由少到多、由轻到重、由疏至密进行一些有氧运动。1周中应至少有5天每天进行30分钟中等强度的运动,如步行、快走、游泳、慢跑等有氧运动,量力而行。

运动中一旦出现不适症状,应停止。运动期间,孕妇应及时补充水分,避免在高温和高湿环境中。

### 三、控制体重

怀孕前3个月无须刻意多吃,不必追求体重增加。孕期体重控制,可以根据孕前不同体型来界定:如果孕前形体消瘦,孕早期的时候需要适当增加食量,让自己体重提升1-2公斤,整个孕期增重要达到12-18公斤;如果孕前体型正常,孕期增重应该从孕中期逐渐开始,整个孕期增重达到10-15公斤就差不多了;如果是超重和肥胖妈妈,可能6-9公斤增重就足够应付孕期和哺乳期的需求了。

“食养是良医”,孕妈妈认真听取医生建议,按照科学的方式进行自我管理和监测,科学控糖,就不用过于担心。

(作者单位:武威市中医医院)

艾灸作为传统的中医疗法,越来越受到人们的关注和喜爱,许多人选择在家中自行艾灸。了解正确的艾灸方法和注意事项,是确保艾灸安全和有效的关键。

## 选择合适的工具

艾灸时,要根据个人需求和习惯选择工具,确保所选工具的质量和适用性。艾灸工具种类繁多,如艾条、艾柱、艾灸盒等,每种工具都有其特点和适用场景。艾条适用于特定穴位的艾灸,艾柱适用于多个穴位的集中刺激,而艾灸盒则适用于多个穴位操作。

艾绒的质量直接影响艾灸的效果,优质的艾绒通常具有浓郁的艾草香气、色泽金黄、质地细腻等特点。选择纯正的艾绒可以确保艾灸的疗效和安全性。购买艾灸工具时,应选择正规的渠道。注意查看产品的包装、标识和生产日期等信息。可以参考其他用户的评价和推荐,选择可靠的品牌和商家。

## 控制时间与频率

控制艾灸的时间与频率是确保艾灸效果和安全性的重要环节。要注意个体差异,根据自身感受和身体状况进行合理安排。

艾灸时间的考虑因素 应根据个人体质、病情及所选穴位的特点来确定时间。一般来说,每个穴位的艾灸时间可以在15分钟-30分钟之间,但具体时间还需根据个人情况适当调整。

合理的艾灸频率 过于频繁的艾灸可能会对身体造成负担,而间隔时间过长可能影响疗效,通常,每周进行2次-3次是比较合理的频率,但也要根据身体的反应和恢复情况进行调整。

个体差异与适应阶段 不同人对艾灸的反应和适应速度有所不同。有些人可能需要较长时间的适应期,逐渐增加艾灸的时间和频率。在初始阶段,要密切观察身体的反应,如有无过敏、疲劳等不适症状。

疾病状况与治疗周期 对于某些疾病,可能需要在一定时期内进行较为频繁的艾灸治疗。但在病情缓解后,可以适当减少艾灸的次数。

## 艾灸首先确保安全

安全是进行家庭艾灸的首要原则,遵守以下注意事项可以减少潜在风险。

**防火措施** 艾灸过程中要特别注意防火,确保周围没有易燃物品,并放置灭火器具。艾灸后及时将艾条或艾柱熄灭,确保安全。

**避免烫伤** 艾灸时要注意控制温度,避免过热导致烫伤。可以使用适

医生提醒

## 了解肾脏 防治肾病

□ 关怀

肾脏,基本功能是生成尿液,借以排泄体内的代谢废物、毒物等,保持血液洁净,因此被比喻为人体内的“净化器”。

慢性肾脏病起病隐匿,在疾病的早期无症状,容易被忽略。我们需要了解自己的肾脏,及时发现慢性的肾脏病并及时干预治疗。

那么,如何发现早期的肾脏病呢?**水肿** 水肿是肾脏病特征性的表现。最常见于眼睑及面部水肿、下肢水肿。原因是出现慢性肾脏病时,水钠潴留,体内水过多就会出现水肿;严重肾脏病时,蛋白质从尿中大量丢失,血浆白蛋白低引起的水肿,这种水肿主要发生在下肢。

**血尿** 如小便的颜色出现血样,说明有血尿的可能;血尿的产生原因和蛋白尿差不多,都表示肾脏的滤过膜受损。

**泡沫尿** 如小便出现泡沫,而且尿液中的泡沫长时间不能消失,此时可能为蛋白尿,需要及时到医院检查。

**尿量异常、夜尿频繁** 正常成人24小时尿量在1500ml左右,少于100ml叫无尿,大于2500ml称多尿。正常人夜间一般不排尿,如果习惯性的每晚起夜2-3次或更多,而且夜间尿量大于24小时总尿量的1/3,称夜尿增多。因此不论尿量减少或是增多,还是夜间排尿次数增多,往往是出现肾脏疾病的信号。

**血压升高** 尤其是年轻人出现血压升高,要怀疑肾脏出了问题。我们常说的高血压,如果不特殊说明,指的是原发性高血压,原发性高血压大多在40岁以后发病。而肾脏受损后,也会出现高血压,这种高血压称肾性高血压。

**贫血** 如果出现脸色苍白萎黄、全身乏力等,这是贫血的表现,可能有肾脏病的情况,因为肾脏有分泌促红细胞生成素的功能,促进红细胞的生成。

**恶心和食欲减退** 大多数患者出现此类症状首先上消化科就诊,内镜

当的隔热物品,如姜片或毛巾,来减轻皮肤直接接触艾热的程度。

**正确的操作姿势** 保持舒适的体位,使穴位能够充分暴露并得到有效刺激。同时,注意手部的稳定性和灵活性,避免因操作不当而受伤。

**注意通风** 在进行艾灸时,保持室内通风良好,以排出艾烟和热气,避免不适感。

**个体差异与过敏反应** 有些人可能对艾灸产生过敏反应,如皮肤瘙痒、红肿等。如果出现异常症状,应立即停止艾灸并寻求医疗帮助。

## 艾灸后的自我护理

艾灸后的自我护理对于巩固疗效和促进身体的恢复非常重要。通过适当的护理,能够让艾灸的作用得到更好发挥。

**皮肤护理** 艾灸后,皮肤可能会出现轻微的发红或瘙痒,可以使用温水轻轻擦拭,避免用力摩擦。如果皮肤有破损或感染,应及时处理。

**休息与保暖** 艾灸后,身体可能会感到疲劳,需要适当休息。同时,注意保暖,避免受寒。

**饮食调理** 保持均衡的饮食,多摄入富含营养的食物,有助于身体恢复和健康。

**避免立即洗澡** 在艾灸后的一段时间内,避免立即洗澡,以免影响气血循环和穴位的刺激效果。

**观察身体反应** 留意艾灸后身体的变化,如症状的改善、是否出现不适等。如有需要,可以咨询医生或专业艾灸师的意见。

(作者单位:甘肃省第三人民医院)