

中医劝你春季‘养脾胃’ 这些症状说明脾胃不好

春季万物复苏,阳气生发,但气温忽冷忽热,早晚温差大,对于很多人来说,脾胃容易失和的季节来了。

为什么一到春天,脾胃就变得很脆弱?《生命时报》采访专家,提醒市民脾胃虚弱的几个表现,并总结了一套春季脾胃养护方法。



为什么春季脾胃易虚弱

传统医学理论将脾胃视为人体“后天之本”,气血生化之源,广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师黄可儿介绍,脾胃的地位如此高,与它行使的功能密不可分:

运化食物。当食物进入身体后,需通过脾胃进行消化吸收。

输送水谷精微。食物经过胃消化后,脾会收集相关营养物质,并将其输

送到各脏腑。

调节气血。“脾主统血”,脾胃有调节气血、促进气血生成的功能。

现代人生活节奏快,工作学习压力大,长期处于精神高压的状态下,容易导致胃部疾病的发生,饮食不规律、缺乏运动等也是诱因。

脾胃有问题,不但影响食欲、睡眠、情绪,时间长了,还会引起器质性

疾病。

中医认为,春季与五脏中的肝脏相对应,肝气容易旺盛,会对脾胃产生不良影响,易出现脾胃虚弱之症,妨碍食物正常消化吸收。

同时,雨水节气前后,降水量增加,天气潮湿,水湿、寒湿之邪也容易导致脾胃的损伤。

脾胃虚弱有这些表现

过度劳累、情绪不佳、缺乏运动、暴饮暴食、过食生冷寒凉、偏爱高脂肪高热量食物等,都会让脾胃越来越虚。

首都医科大学教授王鸿谟曾在接受采访时表示,可以从以下几个方面,初步判断脾胃是否健康:

从五官判断

脾胃好,嘴唇红润,干湿适度,润泽有光。脾胃不好,则口唇发白、干燥,易起皮或裂口。睡觉流口水,也是脾虚的表现。

脾胃虚弱还可能会有耳鸣耳聋、鼻腔干燥、流清鼻涕、眼睛疲劳、视物不清等症状。面色萎黄无华,也多提

示脾虚。

看舌头齿痕

脾虚的人舌头胖大有齿痕,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。

脾瘦易有“极端”

脾胃功能不好的人,要么胖要么瘦。脾气虚,痰湿堆积在体内排泄无门,变成“喝凉水都长肉”,或肥而四肢不举、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,“酒肉穿肠过”,经常腹泻。

食欲消化好坏

脾胃虚弱,食欲不振,饭后感觉腹胀不适,或饭后会如厕。胃强脾弱者食欲好,但消化吸收力异常。突然想吃重口味的东西,也可能是脾胃虚弱的表现。

体内有无湿气

脾胃虚弱,容易生内湿,而湿困脾、脾气不奋,又加重了水湿的问题,形成恶性循环。

脾虚的人多伴有痰湿,表现为身体沉重、疲劳、大便不成形、嗓子不清爽、脸上长斑起痘、有黑眼圈、容易浮肿、肩膀酸痛、关节痛。

一套春季脾胃养护方法

脾和胃的功能既相互依赖,又相互影响,维护脾胃功能平衡。生活中做好6件事,有助于调节脾胃健康。

不食寒凉

春季温度不稳定,脾胃怕生冷,因此饮食要温和,尽量不吃或少吃各种生冷寒凉、辛辣刺激的食物。

吃饭不宜过饱,细嚼慢咽,多选择蒸、煮、焖等易嚼易消化的烹调方法。

少酸多甘

甘味食物能滋补脾胃,而酸味入肝,多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄,会使肝气更旺,对脾胃造成伤害。

大枣、山药等甘味食物口感甜,可补益脾胃,可用大枣、山药、大米、小米一起煮粥,很适合春天食用。

提防外寒

春季昼夜温差大,即使白天气温有所上升,早晚还是较冷,此时更要注意防外寒侵袭。

注意保暖,不要贸然减衣,穿衣

要照顾腹部保暖,晚上睡觉盖好肚脐。肚脐为“神阙穴”,它背后还有命门穴,腰腹受凉会让这两处遭受寒邪侵袭。

调整情绪

春天人的情绪易出现波动,出现“伤春”的情况。思虑过度损伤脾气,会食欲不振、神疲乏力,情绪抑郁可使肝胃不和、脘腹胀痛。

要想养好脾胃,先学会调节情绪,用宽容通达的心态面对生活。

坚持运动

运动过程中,人的腹式呼吸会加强,一方面可改善腹腔脏器的血液循环,另一方面,还可以促进胃肠道的蠕动,由此调节整个消化道。

可选八段锦、太极拳、步行、慢跑、骑自行车等,每周锻炼3次至4次。也可在饭后散步,有助于增强脾胃功能、促进消化。

按揉两处穴位

平时按揉足三里和肚脐,有助于脾胃健康。

足三里。每日按揉50次至100次,能健脾和胃、调中理气、导滞通络,适用于各种类型的脾胃问题。



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次至2次。或者两手分别紧贴肚脐两侧,上下来回搓动,搓至发热为止,胃胀、腹痛的人可以试试,每日2次至5次。

这3种坚果调节 血脂效果最佳

很多人体检时经常被告知“血脂异常”,常见有胆固醇超标、甘油三酯、低密度脂蛋白超标等。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》显示,我国18岁及以上居民高脂血症总体患病率高达35.6%。血脂异常危害严重,可能导致动脉硬化、冠心病、脑梗塞等疾病。

血脂出现异常,其实饮食是重要原因之一。近日一项研究发现,对于血脂异常的人平时吃点坚果就能起到调节血脂的作用,尤其是这3种。

研究通过分析76项随机对照试验,评估了6种坚果对总胆固醇、低密度脂蛋白(LDL-c)、甘油三酯(TG)和高密度脂蛋白(HDL-c)的影响并对其排名:降低“总胆固醇”效果最好的三种坚果:

第一名 开心果

第二名 杏仁

第三名 核桃

降低“低密度脂蛋白”(坏胆固醇)的三种坚果:

第一名 腰果

第二名 核桃

第三名 杏仁

降低“甘油三酯”效果最好的二种坚果:

第一名 榛子

第二名 核桃

因此,开心果、腰果、榛子分别是调节血脂最佳的三种坚果。此外,除了这些坚果,研究还特别推荐了“花生”,因为花生在提高“高密度脂蛋白”(好胆固醇)水平方面最有效。

坚果的5大好处

稳定血糖。坚果中膳食纤维含量丰富,能够结合水分,促进肠道蠕动,预防或缓解便秘,产生饱腹感,延缓胃排空;结合胆汁酸,降低胆固醇,并起到一定稳定血糖的作用。所以,建议糖友出行随身携带一些坚果用来加餐,一次吃15克至20克。

预防癌症。2018年,《临床肿瘤学杂志》发表了耶鲁癌症中心开展的一项大型临床研究,发现吃坚果对结肠癌患者好处很多,每周至少吃2次、每次约28克坚果的III期结肠癌患者来说,在6.5年的随访期内的无病生存率提高了42%,总体生存率提高了57%。

此外经常吃巴西坚果、腰果、碧根果等坚果零食的女性,罹患胰腺癌的危险更低。

预防肥胖。2018年在芝加哥举行的美国心脏协会会议上发表的两项独立研究证明,每天吃一把坚果可以防止中年发福。每天只要吃约28克坚果,就可以减少男女每4年变胖或变胖的风险。

有益心脏。2016年《英国医学杂志》日前刊登的一项对8.6万名女性进行的调查发现,每天吃20克坚果的人比每周吃少于5克坚果的人,患心脏病的几率要少35%。尤其是核桃、葵花籽与美洲山核桃等,富含抗氧化物质,这类物质能有效保护身体防止细胞损伤。

改善精子质量。2020年,美国犹他大学医学院的研究人员在《男科学》杂志发表了一篇研究表明,食用混合坚果(杏仁、榛子和核桃)14周可以显著改善精子数量、生存能力、运动能力和形态。

既然,坚果的好处这么多,那是不是可以放肆、无节制地吃呢?当然不是,《中国居民膳食指南》推荐每周摄入坚果50克至70克,相当于每天10克左右。虽然坚果的营养价值很高,有益于健康,但提醒大家还是要适量。

来源:“生命时报”“科普中国”微信公众号