脾胃不好的人往往有这8个症状

在中医理论中，脾胃被认为是人体的基础，主要负责运化水谷精微，即消化和吸收食物中的营养成分。

脾主升，胃主降，倘若这个顺序错乱或其平衡被打破，就会招致脾胃病，甚至变生其他疾病。

《生命时报》综合多位专家观点，教你识别脾胃生病的信号。

脾胃虚寒有8个典型症状

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”。

北京中医药大学东直门医院中医科主任医师赵忠印提醒，脾胃不好的人往往有以下8个症状：

消化不良：食欲减退、胃脘腹胀闷、恶心呕吐、腹泻、大便稀软。

腹部胀满：脾胃功能低下导致腹胀。

疲乏无力：脾胃虚寒时，机体无法有效吸收营养，导致体力逐渐下降，易感到疲倦乏力。

食欲不振：脾胃虚寒影响消化功能，导致食欲减退，口味变淡，对食物的吸收和消化能力下降。

怕冷畏寒：脾胃阳气不足，阴寒偏盛，使人易感到寒冷。

舌苔白腻：脾胃虚寒的人通常舌苔厚重白腻，口感黏腻不爽。

容易累：脾胃发虚，不能充分运化营养滋养四肢肌肉，人易疲惫无力、少气懒言。

脸色发黄：脾虚、气血不能上荣，时间久了，就会面色萎黄、皮肤没有光泽。

为什么中医总强调养脾胃

江西中医药大学附属医院治未病中心主任中医师项凤梅表示，作为人体的“后天之本”，脾胃功能好坏关系着健康水平的高低，决定着恢复能力以及免疫力。

北京中医药大学东直门医院消化科副主任医师刘大铭提醒，脾虚如果得不到有效控制和调养，还会累及五脏六腑，及呼吸、消化、循环、生殖等系统功能。

肺

脾属土，肺属金。如果脾气虚弱，脾土不能生养肺金，肺气会跟着虚弱，导致肺气不足，使人易感外邪而引发呼吸系统疾病，如呼吸道感染、过敏性鼻炎、哮喘等。

胃

脾若虚弱，胃必受累。中医学研究发现，脾虚会导致一系列胃肠道疾病，如腹泻、消化不良、肠胃炎、胃肠蠕动功能失调、结直肠息肉等。

肝

脾负责运化食物，脾健康有助脂质代谢；脾功能失调，代谢废物处理困难，就会堆积在肝脏中，从而影响肝的供血和其他功能，甚至形成脂肪肝。

心脏

脾负责统筹人的气血，供养心脏。一旦脾出了问题，不能益气生血，就会导致心血失调，引发心律失常、心肌功能减退等心脏疾病，表现为心慌、胸闷、乏力、胸前区不适等。

肾

肾藏先天之精，温养脾，脾为后天之本，生气血营养肾。长期脾虚会牵连肾，常有烦热、盗汗或畏寒怕冷、手足冰凉等症状，甚至影响生长发育、生殖功能，造成女性闭经不孕或男性性功能减退。

一份全方位调脾胃提示

养脾胃不是一天两天的事情，需要从日常习惯的改变入手。

早睡早起，不要熬夜

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，同时将手机放在卧室外，以免影响睡眠。

一日三餐，定时定量

保证饮食多样化，以清淡平和食物为主，少吃辛辣刺激食物，不暴饮暴食，也不要吃宵夜。

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。

心情愉悦，轻松乐观

好情绪有助气血通畅，神志清明，平时要注意劳逸结合，有烦心事找亲朋好友倾诉，或听听轻松的音乐、做喜欢的事，以转移注意力。

运动健身，适时适量

每天饭后休息10-30分钟，到户外散散步。如果吃得过饱，适当延长休息时间；饭后半小时内，不能做剧烈运动。可以选择太极、八段锦、慢跑等运动。

太极拳：动作缓慢、连贯，能引导气血在全身顺畅运行，对脾胃有良好的调节作用。

八段锦：“调理脾胃须单举”一式，通过手臂的一上一下对拉，刺激脾胃经络，促进脾胃气血运行。

慢跑与散步：两种简单有效的有氧运动方式，能促进脾胃的气血流通，增强脾胃功能。

全国名中医、江西中医药大学附属医院主任医师张小萍提醒，养脾要注意四季差异。

春季肝气旺盛，应选择有疏肝理气、健脾养胃功效的食物，如山楂、陈皮、麦芽等；

夏季暑湿困脾，易导致食欲不振，应选择有清心解暑、健脾利湿功效的食物，如绿豆、西瓜、荷叶等；

秋季干燥易伤肺津，肺与大肠相表里，应选择有润肺养阴、润肠通便功效的食物，如蜂蜜、芝麻、核桃等；

冬季寒气盛，进补前先调脾胃，饮食以温热为主，避免腹部受凉。

（来源：“生命时报”微信公众号《脾胃不好的人，往往有这8个症状》）

青筋凸出可能是疾病信号

很多人手上、腿上、颈部等区域，都有或深或浅的青筋，有些人根根隆起，十分明显，有些人藏在皮下，隐隐约约能看见一点。

青筋分生理性和病理性的

青筋是一种比较通俗的说法。临床上，青筋指静脉血管，里面流淌着暗红色的静脉血。

复旦大学附属中山医院血管外科主任医师竺挺表示，青筋显露是静脉血管充盈的表现，有些是生理性的，比如热水洗浴后毛细血管扩张；有些是病理性的，比如下肢静脉曲张。

静脉血不像动脉血，由于含有较多的二氧化碳等代谢产物，本身是暗红色，呈现青蓝色是因为光和皮肤相互作用，导致蓝色光线无法深入，所以就被反射出来，最终我们看到的静脉血管就是青蓝色。这是正常的生理表现，不用紧张。

湖南中医药大学第一附属医院脑病一科（神经内科）主治医生王小菊表示，虽然消瘦的人皮下脂肪浅薄，静脉也会显现些，或者看起来粗一点，但是其走向还是规律的，不会出现明显的扩张、迂曲。疾病引起的青筋除了扩张迂曲外，还会出现颜色紫暗的情况。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师熊新贵表示，一般以下情况出现的青筋凸起，属正常反应，不必担心：

情绪激动时，心跳加速、血管大量充血使皮下静脉血管膨胀、凸起。

身体消瘦、皮下脂肪薄、天生血管粗大或皮肤白皙的人，青筋更易看见。

手下垂或平放时，血液回流阻力加大，血管会短暂凸起。

从事体育、体力劳动者，由于经常用力，使血管长期快速充血，血管经常凸起。

年龄增大，脂肪萎缩，皮肤变薄，会降低对静脉的支撑，青筋明显隆起。

3个部位青筋暴起是病态

竺挺表示，身体3个部位异常的青筋显露，则可能是疾病信号。

下肢，小心静脉曲张。静脉曲张在中老年人群中比较常见，表层血管像蚯蚓一样曲张，明显凸出皮肤，曲张呈团状或结节状。若不及时治疗，可能破溃、出血、感染、形成血栓，最终导致老烂脚，甚至肺栓塞。

建议洗澡或洗脚时，水温不应过热，避免久坐久站，有空时双脚抬高，促进远端静脉血液回流，防止静脉高压。治疗方面，有保守治疗和外科手术两种方式。保守治疗也叫物理疗法，坚持正确穿戴医用弹力袜就会取得很好的效果，但关键是要长期坚持。传统的外科手术，可以选择近端大隐静脉高位结扎加上远端小腿点式剥脱术。现在还有各种微创疗法，包括射频、泡沫硬化剂注射和凝胶注射等。

颈部，暗示心脏或肝脏有问题。脖子上青筋凸起，称为颈静脉怒张。颈静脉是右心房的压力计，凸出表明静脉压增高，可见于心衰、肝肿大、肝淤血或上腔静脉血液回流受阻等疾病。出现这类表现者，建议及时就医，排查疾病隐患。

腹部，预示腹腔脏器血液回流受阻。正常人腹壁皮下静脉位置略深，同时有较多脂肪组织掩盖，很少会青筋显露。但当发生肝硬化、腹水、腹腔内肿瘤压迫脏器时，门静脉和下腔静脉会出现血液回流受阻，腹壁浅静脉血管就会膨胀，出现粗壮、扭曲的青筋，建议及时就医排查。

（来源：“生命时报”微信公众号《这3个部位青筋凸起，可能是疾病信号》）