

“双节”保“胃”指南请查收

国庆节和中秋节即将到来，阖家团圆的家庭、好友相聚的聚餐接踵而至，丰盛的美食让人难以抗拒。然而，短时间内过量进食，极易引发腹胀、反酸、腹泻等不适。为此，我们为您准备了一份贴心的保“胃”指南，助您尽享美味，肠胃无忧。

食之有度

做好全餐的细节把控，能轻松平衡口腹之欲与肠胃健康。

餐前可以喝一杯温水或吃少量清淡食物“打底”，如半根玉米、一个苹果或一小碗小米粥，这些食物能有效缓解饥饿感，避免就餐时狼吞虎咽。

餐桌上的进食顺序直接影响脾胃的消化功能，建议遵循“先素后荤，最后主食”的原则：先吃绿叶蔬菜、菌菇等富含膳食纤维的食物，以增加饱腹感，促进胃肠蠕动；接着吃鱼虾、瘦肉、豆制品等优质蛋白质，这类食物消化时间较长，循序渐进摄入可避免胃肠“突然过载”；最后再吃米饭、月饼、糕点等主食和甜食，此时胃已半饱，能降低精制碳水和糖分的摄入量。

同时，要学会“挑着吃”。面对琳琅满目的菜肴，应优先选择蒸、煮、炖等烹饪方式制作的清淡食物，对油炸、红烧等重口味食物以及生冷食物浅尝辄止。月饼作为中秋必备美食，其高糖、高脂的特性对胃肠挑战极大，建议每次只吃1/4块，并搭配一杯淡茶帮助解腻，注意避免空腹食用。

饮之有道

饮酒莫过量，伤胃又伤肝：切忌空腹饮酒，饮酒前先吃些主食或喝点牛奶、酸奶，使胃壁形成一层保护膜。红酒、黄酒相对温和，烈性酒最伤脾胃。饮酒间隙可多喝温白开水，以加速酒精代谢、防止脱水。

吃冷饮要节制：切忌贪凉。过量冷饮会刺激肠胃，引发肠胃痉挛、腹泻等症状，常温或温热的饮品是更健康的选择。

几个简单实用的茶饮小妙招，帮肠胃卸下负担：

普洱茶性质温和，以强大的去油解腻功效著称，聚餐后喝上一杯，能减轻肠胃负担，是节日里的养生好选择。

喝白萝卜汤。白萝卜素有“顺气”的说法，煮一碗清淡无油的白萝卜汤，下肚后能有效缓解因饮食过量、食积引发的腹胀不适。

若不小心吃了肉类、油腻食物，可试试陈皮山楂茶——取陈皮3克~5克、干山楂5克，用沸水冲泡后闷10分钟即可，酸甜口感能解腻，还能理气消食。



本版组稿 郑伟元



若主食吃多了导致腹胀，可取炒麦芽、炒谷芽各10克，加水煎煮15分钟后饮用，消食和中的效果十分显著。

本身脾胃虚弱、容易食欲不振者，可取茯苓10克、陈皮3克、甘草3克，用沸水冲泡后饮用，能健脾利湿、调和脾胃。

对于平时易上火或进食辛辣后咽喉不适者，推荐一款养生茶饮——宣润秋梨饮：准备金银花3克、辛夷3克（用纱布袋包裹）、桔梗6克、麦冬10克、秋梨1个（洗净切块，保留梨皮）。将食材放入养生壶或砂锅，加1000毫升清水，先大火煮沸，转小火煮15分钟~20分钟。关火前3分钟加入金银花搅拌。关火后放入两朵菊花以取其清香之气，冰糖用量可根据个人口味调整。此食能清润肺腑、利咽生津，可有效缓解喉咙干燥。

动之有节

饭后百步走：饭后不宜立刻坐下或躺下，可与家人、朋友一同散步15分钟~20分钟。此举能有效促进胃肠蠕动、帮助消化。

轻缓运动：假期可选择瑜伽、太极、慢跑等温和的运动方式，避免剧烈运动，防止因气血分散而影响消化。

按时作息：规律作息是养护脾胃的基础，尽量避免因聚会、娱乐而熬夜。熬夜易打乱脾胃正常的运化节奏，进而导致其功能紊乱。

巧按穴位

按揉中脘穴，促消化解腹胀：该穴位位于肚脐正上方4寸（约5横指宽处）。将双手掌心搓热后，顺时针环形按揉该穴位，每次5分钟~8分钟，力度以腹部有轻微酸胀感为宜。该法适合假期吃多油腻、腹胀不消化时，快速缓解胃肠压力。

点压足三里穴，强脾胃固根本：该穴位位于膝盖外侧凹陷处（犊鼻穴）向下3寸（约4横指宽）的胫骨前肌上。用拇指指腹垂直点压，按压3秒后松开，重复该动作30次，双侧穴位交替进行。该法能调理脾胃气血，减少暴饮暴食对脾胃的损伤，建议每天饭后1小时操作。

推揉内关穴，止恶心调肠胃：该穴位位于手腕横纹上2寸（约3横指宽）的两条明显肌腱之间。用拇指指腹从手腕向手肘方向推揉该穴位，每次3分钟~5分钟，力度需轻柔。该法适合假期乘车晕车、或吃太杂导致恶心、胃部不适时使用。

按摩腹部，通肠道助吸收：将双手叠放（掌心朝下，男性左手在下、右手在上，女性则相反），以肚脐为中心，顺时针缓慢打圈按摩，每次10分钟，按摩速度不宜过快。该法能促进肠道蠕动，改善假期久坐、饮食不规律引发的便秘，帮助脾胃更好地吸收营养。

此外，家中可备一些健胃消食片、保和丸、大山楂丸或藿香正气滴丸，以备不时之需。

（周口市中医院 高军丽）

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供