

中医教你调脾胃

中医认为,脾为后天之本,可见脾胃在五脏中的重要地位。一个人如果生活方式不健康,很容易伤害脾胃,导致消化不良;其他脏器出了问题,如果不顾及脾胃,仅仅“头痛医头,脚痛医脚”,治疗也很难奏效。调理脾胃学问不浅,在此,国家级著名中医、北京中医医院李乾构教授针对人群中的常见病例进行了分析,教大家一些调理的方法。



便秘——饭后顺时针揉腹

病例一:李女士是办公室白领,工作一忙大便就解不出来,经常两三天一次,平时腹胀明显。
便秘是白领人群的常见问题,是脾胃虚

弱、大肠津液不足的表现。正常情况下,喝进去的水通过脾胃运化,才能成为各个脏器的津液。如果脾胃运化能力减弱,就会导致大肠动力不足,继而造成功能性便秘。这样的人应

多吃绿叶蔬菜,增加膳食纤维的摄入量;坚持早上起床后喝一杯温蜂蜜水,平时经常多次少量地饮水;饭后顺时针揉肚子,促进肠蠕动;每天定时蹲厕所,培养定时大便的习惯。

胃痛——多吃干的少喝粥

病例二:王小姐是单位的业务骨干,只要一忙起来,吃饭有上顿没下顿。最近胃痛不止,到医院做胃镜,显示是“胃溃疡”。
吃饭赶不上正点,是当下很多人的生活状态。胃到了吃饭的点,会自发运转起来,如果没有食物可供消化,胃就会像石磨一样空转,胃黏膜相互摩擦,一旦擦破了,就会造成

胃炎、胃溃疡等问题。对于这样的人群,李乾构教授建议他们在办公室放点馒头干、饼干、酸奶等零食,到了饭点吃不上饭的时候嚼点零食,能起到保护胃的作用。
很多人认为喝粥、吃烂面条能养胃,李乾构教授说,这是个误区。吃干饭需要咀嚼,唾液中的淀粉酶能帮助消化,从而减轻胃肠

负担;喝粥的时候人们往往直接下咽,把消化负担全部推给胃肠;另外大量的汤水会冲淡消化液,加重消化不良。胃炎、胃下垂、胃溃疡的病人除了吃药,平时要吃干的主食,最好是发酵的食物;每顿饭只吃七分饱;每口饭都咀嚼三四十下再咽;平时避免吃酸、辣、硬、凉等刺激性的食物。

长口疮——得去火

病例三:张先生平时爱吃辣的,更爱光顾火锅店,导致三天两头口腔溃疡。
如今很多年轻人爱吃火锅、烧烤、麻辣

香锅等刺激性食品,其结果就是容易上火,表现为口腔溃疡、口臭、口苦、牙龈肿、大便干、尿黄等症状。口腔溃疡多是胃火所致,要去胃

火,饮食上要清淡,少吃麻辣、油炸食品,多吃蔬菜和苹果、梨、火龙果等凉性水果,平时多喝水,严重的可用牛黄清胃丸治疗。

腹泻——健脾祛湿

病例四:陈先生做管理多年,平时压力大,经常腹泻,每天解稀便四五次。
腹泻是脾胃虚弱、脾不运化的典型表

现。中医认为,脾若不能运化水湿,不但造成腹泻,还常造成痰湿。因此,长期腹泻的病人需要健脾、化湿、补气、止泻,一般用参苓白

术丸加减;每天清晨腹泻的“五更泻”患者,要加用四神丸补肾;如果有手脚发凉等虚寒表现,可用附子理中丸加减。

胃口差——用鸡内金

病例五:魏女士刚刚承接了一个大的项目,因为压力大、工作忙,吃饭一点胃口都没有,吃完饭还经常腹胀,觉得食物难以消化。

上班族中像这样消化不良的病人很多,属于脾不健运,这些人平时往往爱吃山楂等酸的食物。治疗上应以健脾开胃为主,可用

香砂六君子加减。腹胀、积食明显的病人,可加用鸡内金。鸡内金是鸡胃的内膜,有很好的消食功效。
(生时)

睡好子午觉 一天都精神

充沛的睡眠是人体修复损伤、养精蓄锐的过程,因此睡眠对于健康就像呼吸、心跳一样重要。中医一直推崇睡好“子午觉”,就是养生的法宝之一。

“子午觉”是指在子时和午时入睡。子时是从23时到次日凌晨1时,是一天中阴气最重的时候,子时之前入睡有利于养阴。午时是从11时到13时,是一天中阳气最盛之时,此时午睡有利于养阳。可见,睡“子午觉”能调整阴阳,其原则是“子时大睡,午时小憩”。

子时胆经当令,胆气生发起来,全身气血才能随之而起。养胆经的最好办法就是睡觉。中医讲,“胆有多清,脑有多清”。在子时前就寝,胆汁可得到正常的代谢,胆的功能正常,大脑的决断力也就强了,早晨醒来后脑子会很清醒,做起事来效率也高。如果长期过子时不睡,就会耗伤胆气,人的胆子小,做事犹豫不决。

午时心经当令,此时午睡半小时为宜,最多不要超过1小时,能养心。心经旺盛,可推动血液正常运行,使人充满活力。如果午时强迫自己驱除睡意,继续工作,易耗伤心血、心火上炎,导致心烦失眠,反而影响工作效率。

睡子午觉要注意以下几点:1.天气再热也要在肚子上盖一点东西;2.不要在有穿堂风的地方休息;3.睡前别吃油腻的东西;4.午休不要趴在桌上睡,应该舒服地躺下,最好头高脚低,向右侧卧。
(剑坤)

臂跑——和缓的养生运动

夏天,参加锻炼的人越来越少。长期不运动,身体可就不消了,尤其是重任压身的中年人,更应该坚持运动。这里推荐一种新型运动——臂跑,效果一点也不逊色于腿跑。臂跑是一种新型的运动,方法简单,老少皆宜。

臂跑还可加速脂肪、糖和蛋白质的分解,提高心肺功能,减少外周的血液循环阻力,减轻心脏负担,有效地预防心血管疾病。此外,还可刺激机体产生较多的体内免疫辅助剂,增强免疫系统功能。

■ 臂跑的基本动作

“臂蹬”。仰卧,手臂向上伸直,用手模拟脚蹬车的动作,有意用力,每次做1~2分钟。

抛球。将球抛向空中,然后接住,或将球抛到地上,弹至墙上返回后再接住。如果没有球,也可以做模拟运动。每臂做10次,稍稍休息后再做10次。

展翅。站立,两臂向身体两侧平伸,慢慢扇动手臂,模拟鸟扇动翅膀的动作,节奏可快可慢,每次持续时间约2分钟。

打沙包。想象着面前有一个吊着的沙包,用拳头击打沙包或为一个假想对手打拳击,做1~2分钟。

■ 提高手臂的爆发力

这种方法类似于“拳撑”,即用拳头做俯卧撑,但要求落下时稍慢、吸气。身体到最低时停留一会儿,时间不宜长,因人而异。撑起时尽量加速,爆发而起,呼气。在此过程中,要严格要求自己,其他要求与做标准俯卧撑相同。将脚垫起约50厘米,依前法练习。重新回到平地上,一手成拳状,一手用五指撑地,每次练习时左右手轮换,共4组,每手两次。
(养生)