



身体好坏，脾胃说了算

脸色黄、鼻头暗、老便秘、口唇干是脾胃不好的信号

中医认为，脾胃是“后天之本”，并有“内伤脾胃，百病由生”一说。明代著名医学家张景岳也提出“养生要以脾胃为先”的观点，并把脾胃称为身体的基础和轴心，其重要性可见一斑。本期教您如何调养出好脾胃。

脾胃是身体的轴心

脾和胃虽然是两个独立的器官，但它们之间的关系却极为亲密。打个比方来说，胃像是一个粮仓，脾是运输公司。我们吃下去的食物先由胃初步研磨、消化，再由脾进行再次消化，取精华、去糟粕，把食物中的营养物质转运至全身。中国中医科学院教授杨力告诉记者，中医认为，讲脾不离胃，讲胃不离脾，脾胃是整体概念，包括整个消化系统。

北京中医药大学养生室教授张湖德解释说，脾与胃在生理上息息相关，在病理上也相互影响。胃功能不好，必然会影响脾的运化，所以临床上患者往往同时出现食欲不振、饭后腹部胀饱、消化不良等症状。脾胃之所以被称为“后天之本”，主要因为人体的生命活动有赖于脾胃输送的营养物质，是生命健康的轴心力量。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。相反，脾胃健运，能让身体气血充足，保证各个器官有条不紊地工作。

更重要的是，脾胃好能长寿。以色列一项针对 1258 名 70~82 岁老年病人的研究发现，在排除老人身体活动量、人口学特征、营养等影响因素后，脾胃健康、胃口好的老人，死亡风险更低。

脾喜欢燥，不喜欢湿；胃喜欢规律，讨厌刺激，但压力大、快节奏的现代生活中，喝酒、暴饮暴食、爱吃冰冷、吃腌制食物、久坐少动、焦虑紧张……种种不健康的生活习惯，让原本脆弱的脾胃更不堪重负。中医认为，脾具有“土”的特性，土很容易吸水，所以湿气进入体内最容易伤脾，而现代人大多都存在“脾湿”的问

题。另外，数据显示，我国肠胃病患者约有 1.2 亿，其中中老年人占 70% 以上，以慢性胃炎和消化性溃疡较为常见，发病率分别为 30% 和 10%。

脾胃不好几大表现

被称为“中国色诊第一人”的首都医科大学中医系教授王鸿谟指出，脾胃出了毛病，症状主要可概括成 8 个字：纳呆、腹胀、腹泻、便溏。即不想吃饭、吃饭不香；吃不胀，吃一点东西就发胀；拉肚子，水和粪能分开叫“腹泻”，水和粪均匀混合叫“便溏”。如发现自己有这几种情况，就该怀疑脾胃是不是出了问题，需尽快就医。

仔细观察肤色、五官、生活状态，也能看出脾胃问题。

◇脸色发黄。王鸿谟指出，一个人的脸色暗淡发黄，可能是脾虚，主要表现为吃饭不香，饭后肚子发胀，有腹泻或便溏症状。如果没有及时治疗，脸色就会逐渐变成“萎黄”，即脸颊发黄、消瘦枯萎，这是因为脾的气和津液都不足，不能给身体提供足够营养造成的。与萎黄相反是黄胖，即面色发黄且有虚肿。

◇鼻头暗淡。用手摸摸鼻头会发现有一个小坑，以小坑为中心，周围就是反映脾脏生理功能、病理变化最明显的区域。如果鼻头发红是脾胃有热证，表现为特别能吃，但吃完容易饿、消化吸收不好、口苦黏腻等。

◇口唇无血色、干燥。北京中医药大学针灸学院副院长李志刚教授说，《黄帝内经》中指出，“口唇者，脾之官也”、“脾开窍于口”，就是说，脾胃有问题会表现在口唇上。杨力说，一般来说，脾胃很好的人，其嘴唇红润、干湿适度、润泽有光。反过来说，如果一个人的嘴唇干燥、脱皮、无血色，就说明脾胃不好。

◇睡觉时会流口水。《黄帝内经》中还指出“脾主涎”，这个“涎”是脾之水、脾之气的表现。一个人的脾气充足，涎液才能正常传输，帮助我们吞咽和消化，也会老老实实待在口腔里，不会溢出。一旦脾气虚弱，“涎”就不听话了，睡觉时会流口水。如果经常不自觉地流口水，可从健脾入手，进行调理。

◇便秘。正常情况下，人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。

◇睡眠不好。古语讲“胃不和，卧不安”。脾胃不好的人，睡眠质量也会降低，出现入睡困难、惊醒、多梦等问题。

◇精神状态不佳。张湖德说，脾胃运化失常，容易导致健忘、心慌、反应迟钝等。相反，脾胃健运，能让大脑得到滋养，就会神清气爽、精力旺盛、思考敏捷。

夏季，护脾胃的好时机

作为生命健康的基础，脾胃一直都在辛苦地为我们工作，因此，一年四季我们都需要呵护它们，尤其是夏季。这是因为，在中医理论里，脾与四时之长夏（夏季最后一个月，按照太阳高度计算，即 7 月 7 日至 8 月 6 日）相应，是养脾胃的好时机。另外，夏天气温高、气候湿热，人们容易出汗，损耗了大量体液和营养物质，适合养脾除湿。但养脾胃不是一两天的事情，需要有健康的生活习惯和保健常识。为此，专家给出了以下建议。

◇规律饮食、定时定量、细嚼慢咽。杨力指出，这是保养脾胃的第一步，特别是胃本来就不好的人，更要少吃辛辣、刺激以及生冷食物。另外，要注意定时吃饭，不要狼吞虎咽，更不要站着或边走边吃，吃饭时不要讨论问题或争吵。

◇揉鼻头。王鸿谟说，每次揉鼻头 20 分钟左右，能改善胃胀气等症状。

◇按摩足三里。足三里（膝眼直下 3 寸处）是“足阳明胃经”的主要穴位之一，每日按揉 50~100 次，能健脾和胃、调中理气、导滞通络，适用于各种类型的脾胃病变。

◇吃对食物。张湖德说，在长夏这个养脾的关键时期，应该结合健脾、祛暑、化湿等方法进行调补，可以吃些绿豆、莲子、丝瓜、陈皮、鸭肉、鲫鱼等。另外，多吃薏仁、茯苓和粳米煮的粥，也能起到滋养脾胃的作用。容易便秘的人要减少久坐，多吃绿叶蔬菜，增加膳食纤维的摄入量。

◇另外，脾胃差的人，不妨试试王鸿谟推荐的“四君子汤”。即用党参或人参 10~15 克、炒白术 10 克、茯苓 30 克、甘草 3~5 克，熬在一起，补益脾胃的效果很好，且药性平和。

◇常读“呼”字音。可以培养脾气，对缓解脾虚、腹胀、脾胃不和、食欲不振都有好处。

◇揉肚脐。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 1~2 次。此法能温阳散寒、补益气血、健脾和胃、消食导滞。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 2~5 次。

◇饭后慢慢走。中医有“以动助脾”的养生观念，饭后散步有助于增强脾胃功能、促进消化。但“饭后”并非指吃完饭立刻就散步，而是要休息至少 10 分钟再进行，若吃得过饱，则需适当延长休息时间，并且饭后半小时内不能做剧烈运动。

（生命）