

年终聚餐多，当心暴饮暴食伤脾胃！

临近春节,不论是家人团圆,还是朋友欢聚,都离不开美酒佳肴,客厅里也少不了糖果零食,但稍不节制,我们的身体就会不堪重负。吃撑了、吃杂了,吃了不干净东西……都易损伤脾胃,出现胃胀胃痛、泛酸等不适。南京市中医院中医专家认为,脾主运化胃主收纳,脾主升清胃主降浊,通过纳运相得,升降相因来运化饮食水谷,为人体化生气血,营养周身,脾胃是人体“气血生化之源”“后天之本”。脾失健运,酿生痰湿,内伤脾胃,百病由生,因此节假日更需要养护好我们的脾胃。

■这些行为易伤脾胃

肥甘厚味

比如红烧肉、油炸鸡腿、奶油蛋糕、巧克力糖果等。它们难以消化,会严重增加脾胃负担,产生大量“痰湿”,还会导致肥胖、脂肪肝及冠心病等问题。

生冷寒凉

吃进去的食物,是依靠“脾胃阳气”来运化的。而生冷寒凉的饮食最容易损耗阳气影响脾胃运化

功能,出现食欲不振,腹痛腹泻等
症状。因此脾胃虚弱的婴幼儿老
年人,尽量冬季避开生冷寒凉的
食物。

生气委屈

很多人都有类似体验，一旦特别生气，会有“气饱”的感觉，没有胃口吃不下饭；或者特别伤心焦虑，就容易暴饮暴食，化悲痛为食欲。这都说明不良情绪会明显影响脾胃功能。中医认为“肝主疏泄，调畅情志”，五行中肝属木，脾胃属土，木能克土，也就是肝的疏泄功能可以促进脾胃运化；如果生气委屈，首先伤肝，肝气郁结就会导致脾胃升降功能失调，久而久之脾胃功能也就弱了。

辛辣刺激

胃具有“喜润恶燥”的特点,辣椒、花椒、葱姜蒜等辛辣刺激食物最伤阴液,导致脾胃阴虚。出现口干便秘、痘痘、痔疮甚至胃出血。舌质红,舌体瘦小,舌苔少或者无,甚至有裂纹。

过度忧思

中医认为“思则气结”，思虑

太多导致脾气郁结,运化功能减退。因此很多学生、IT工作者思虑过多就会没有胃口、吃不下饭,逐渐消瘦憔悴;也有部分人压力大后依靠暴饮暴食来排解压力,结果更加损伤脾胃导致痰湿内生出现“过劳肥”。

久坐不动

所谓的“久坐伤肉”，其实伤的就是脾，因为脾主肉。比如办公室白领等，往往整天都在保持坐姿。时间一久，就会觉得消化不良、脾胃不适，肚子开始像吹气球一样变大，身体也往往觉得劳累疲惫不堪，身体越来越胖，舌体多胖大，舌苔厚腻。

■ 调理脾胃有妙招

穴位艾灸

神阙：现代人的脾胃虚弱，大都是脾阳虚，艾灸则是升阳的最好方法之一，可以通过艾灸神阙达到补益脾阳目的。对于脾胃虚寒，慢性腹泻的调理有不错效果。

足三里：足三里是胃经上的大穴，每天艾灸 10 分钟，调理脾胃效果好。

中脘:饭后半小时,用指端或掌根在中脘穴上揉按,约3~5分钟。可以有效改善胃胀暖气等消化不良症状。

靓汤调理

●砂仁茯苓猪肚汤
食材：砂仁、茯苓各15克和猪肚200克

做法:食材清洗干浄后放入砂锅中大火烧开后,小火炖2小时。

功效:化湿和胃,健脾止泻。

适应症:春节期间暴饮暴食或脾胃虚弱所致消化不良,表现为胃痛、胃胀等。

●山药芡实薏米汤

食材:山药、芡实、炒薏苡仁、生黄芪、白术各 10 克和猪排骨 200 克

做法:把食材处理干净放在锅里面用大火烧开后,中火炖1.5个小时即可。

功效：益气健脾，醒胃祛湿。

适应症：熬夜后所引起的乏力疲劳，精神不振。

(据《扬子晚报》)

分类广告 省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话:15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

[illegible]