补脾补的是什么

没胃口，吃饭不香，人们会想到“脾虚”这个词；胃疼、泛酸、打嗝，人们会想到“脾胃不和”……脾胃是中医的重要概念，脾胃到底是什么？怎样做才是真正健脾？专家给出了详细解答。

脾胃肩负四个职能

中医讲脾胃，西医也有脾和胃，它们是不同的。专家告诉记者，西医的脾、胃指具体的脏器。中医的脾胃并不强调实体，更多是从功能上看，肩负主运化、主统血、主生发（读音 fā）、主肌肉四大职能，远远超出消化系统范畴。

主运化。运化水谷精微，即消化食物，吸收营养物质，并输送到全身各处。这部分任务其实包含了西医所说的小肠功能，而且不限于一般的营养物质，还包括水湿的运化。因此，脾胃差会导致湿气停滞，表现为舌头胖大、全身无力。

主统血。中医认为，全身血的运行由脾控制，如果脾虚了，把控不住，就会引起出血。

主生发。指促进人体生长发育。

主肌肉。脾胃能把营养物质输送到全身各处的肌肉中，让肌肉保持强健。如果脾气虚弱，肌肉得不到滋养，会萎缩松弛，人也会日渐消瘦。

脾和胃啥关系

脾为脏，胃为腑。脾主升，胃主降。脏和腑通过经脉联系，相互配合，身体才能正常运转。如果胃降的功能变差，导致胃气阻滞，人会觉得胃胀、恶心。脾升有问题，中气下陷，会导致胃下垂。

专家介绍说，治疗脾胃不和强调“通”，指通胃腑。特别是慢性萎缩性胃炎，患者由于脾虚导致身体有湿，继而化热，表现为胃不舒服、大便不成形、舌苔厚腻等，这样的病人治疗上需要通胃腑、调气血、去湿热。

脾胃有三怕

一怕饮食不节制。脾胃不喜欢三类食物：虾蟹等发物，烈酒、浓咖啡、麻辣烫、川式火锅等刺激性食物，冰激凌、冰镇水果等寒凉之物都应少吃。有的人三餐不定时，饥一顿饱一顿也伤脾胃。脾胃喜好清淡、温暖的饮食，建议合理搭配各种颜色的食物。专家反对迷信某种“养生”食物，他认为，单一或单调的饮食才最背离养生宗旨。

二怕情绪失调。人在悲伤、紧张、抑郁时容易吃不下饭。张仲景说：“见肝之病，当先实脾。”肝受情绪影响很大，肝属木，脾属土，土壤好树木才繁茂，所以脾和肝关系密切。人如果爱生气，肝和脾都会受伤，若胃痛伴有易怒，应健脾、疏肝同时进行。

三怕久坐不动。久坐不动影响气机运行，导致气血瘀滞，继而影响脾胃，出现胃部胀满、大便不成形等。建议适当运动，每天走 8000 到 1 万步，以微微出汗为宜，不要剧烈运动，以免适得其反。

（据《生命时报》）

公民健康素养 66 条

第五十三条

通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展，发现心理行为发育问题要尽早干预。

游戏的作用

游戏是非同小可的事，由于兴趣而非增强技能而玩游戏，更能享受游戏带来的快乐。游戏能使儿童的智力、情绪、社会性间接得到发展。

婴儿游戏：指向自身的游戏（如吸吮手指）；操作外部物体的游戏（如玩发声玩具、绒毛玩具）；按事物具有的功能游戏（如玩玩具电话，喜欢按键）。

象征性游戏（假装游戏）：11~13 个月出现，随年龄增长，逐渐社会化和复杂化。获得认知、情绪、社交技能的发展。

心理行为发育问题

心理发育障碍

特定言语和语言发育障碍：正常语言获得方式的紊乱。

特定学校技能发育障碍：阅读障碍、拼写障碍、计算障碍等。

特定运动功能发育障碍：运动共济发育严重损害，如笨拙儿童综合症。

广泛性发育障碍：孤独症，Asperger 综合征等。

多动性障碍

注意力障碍：正常儿童 5~6 岁专注时间 12~15 分钟，7~10 岁 20 分钟，10~12 岁 25 分钟，12 岁以上：30 分钟。表现为活动过多和冲动，学习困难。

抽动障碍：运动肌肉抽动（眨眼、扭头、耸肩、扮鬼脸、跳跃等）、发声肌肉抽动（清嗓、吸鼻、重复秽语等）。

儿童情绪障碍：分离性焦虑障碍（起病于 6 岁前，与所依恋的对象离别时产生的过度焦虑情绪，影响正常生活）、儿童恐惧性焦虑障碍（多发生在学龄前，极度害怕死亡、出血等身体损伤，动物、特殊事件或场景）。

品行障碍

儿童少年持久性违反与其年龄相应的社会道德规范和行为规则，侵犯他人或公众利益的行为，反社会行为，攻击性行为，对立违抗性行为，较正常的调皮或逆反更严重。

儿童心理发育问题的预防及治疗

重在预防

监测遗传性疾病、做好围生期保健、避免围生期并发症、防止和尽早治疗中枢神经系统疾病、新生儿实施遗传代谢病的筛查。做“合格”父母，陪伴儿童共同成长。

治疗原则

家庭、学校和社区共同参与的心理社会干预为主的综合性个体化治疗方案。心理治疗：行为治疗、心理教育和家庭治疗。药物治疗：病因治疗、对症治疗。

（未完待续）

（市卫计委宣传科提供）