

中医养生

脾胃虚弱怎么办 中医调理有妙招

中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源,故内伤脾胃,则百病生。可见,脾胃在维持身体健康中起着至关重要的作用。然而,因现代人的饮食和生活习惯问题,脾胃虚弱人群占总人群的80%以上。

脾胃虚弱的常见表现

舌体胖大,舌边有齿痕,舌质淡,苔白,通常还伴随食少、腹胀、肠鸣、便溏或便秘、腹泻、乏力、眩晕、怕冷或怕热、肥胖或过度消瘦、经量过多或过少、口水过多、记忆力减退等症状。

脾胃虚弱造成的原因

饮食不节:煎烤油炸、辛辣甜腻等食品增加了脾胃的负担,导致脾失运化,形成脾胃虚弱。

情志失调:思虑过度则伤脾,现代人工作生活压力普遍较大,从而增加了脾虚的概率。

劳倦过度:脾在体合肉、主四肢,

故脾与四肢及全身肌肉关系密切,而现代人普遍运动不足,肌肉力量较弱,在肌肉“用进废退”的同时,也会带动脾气的衰弱,造成脾虚。

脾胃虚弱的养护方法

饮食适宜:饮食宜饥饱适中,勿暴饮暴食,怒后勿食,以清淡为主。

避免忧思过度:注意保持情绪稳定,积极乐观的情绪能够使人体阴阳平衡、气流畅通,从而促进食物的消化吸收。同时,可以每天利用睡前时间以静坐、冥想等方式使身心放松。

适度运动:应长期坚持以四肢肌肉锻炼为主的运动,如爬山、慢跑、快走、太极、游泳、打网球、羽毛球及负重下蹲等。

穴位按摩

足三里:为足阳明胃经合穴,胃之下合穴,属于“四总穴”“回阳九针”。位于小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与

解溪连线上。经常点按此穴位,可辅助祛湿健脾。

丰隆穴:位于小腿前外侧,外膝眼与外踝尖的连线中点处。经常按此穴位,有利于祛湿化痰。

三阴交:位于内踝尖上3寸,胫骨内侧后缘处。经常按此穴位,可调补肝、脾、肾三经气血。

艾灸

神阙:位于肚脐正中,可悬灸或隔姜灸此穴,每日一次,每次20分钟。常灸此穴可起到健脾和胃、培元固本的功效。

中脘:位于上腹部,脐中上4寸,前正中线上。可悬灸此穴,每日一次,每次20分钟~30分钟。常灸此穴可起到增强通调腑气、和胃止痛的功疗。

天枢穴:位于脐中旁开2寸,左右各一个,可悬灸此穴,每日一次,每次20分钟~30分钟。常灸此穴可起到强健脾胃的功效。

脾胃虚弱的食疗方

山药薏仁粥

材料:山药粉、薏仁。

做法:先将薏仁洗净水煮,将熟时,调入山药粉,用文火继续煮至粥熟。早晚温服。

功效:健脾益气,渗湿止泻。适用于脾气虚弱、食少便溏,或脾虚泄泻、湿浊下注之妇女带下等症。

山药白扁豆粥

材料:山药、炒白扁豆、粳米。

做法:每次取山药、炒白扁豆、粳米,同煮为粥,当作早晚点心温热食用。连用10天~15天。

功效:健脾益胃、补肾滋阴。适用于脾胃虚弱、纳差乏力、精神不振等症。

此外,由于黄色食物在五行中与脾对应,常吃黄豆、南瓜、马铃薯、玉米、香蕉等,也可促进脾胃健康。

(周口市中医院治未病科 毛倩倩)

每周一方

大承气汤

组成:大黄12克、厚朴24克、枳实12克、芒硝6克。

用法:水煎服,大黄后下,芒硝待汤剂煎好后溶入。

功用:峻下热结。

主治:1.阳明腑实证。大便不通,频转矢气,脘腹痞满,腹痛拒按,日晡潮热,神昏谵语,舌苔黄燥起刺

或焦黑燥裂,脉沉实。2.热结旁流。下利清水,色纯青,其气臭秽,脐腹疼痛,按之坚硬有块,口舌干燥,脉滑数。3.里热实证之热厥、痉病或发狂。

跟我识中药

中药传说之菊花



相传有个年轻人叫阿牛,他幼年丧父,母亲靠纺织度日。因早年丧夫加上生活艰辛,阿牛的母亲经常哭泣,把眼睛都哭坏了。阿牛一边给财主做工,一边起早摸黑开荒种菜,靠卖菜换些钱给母亲求医买药。

一天夜里,阿牛梦见一个美丽的姑娘对他说:“沿运河往西数十里,有个天花荡,天花荡中有一株白色的菊花,能治眼病。菊花九月初九重阳节才开放,到时候你用菊花煎汤给你母亲喝,定能治好她的眼病。”阿牛按照梦里姑娘所说的,用菊花煎汤治好了母亲的眼病。

财主得知消息后想霸占菊花,

于是便派人去抢,双方争夺时,菊花被折断,菊花瓣散落于地上。

阿牛为此十分伤心,不断地哭泣,夜半时分,恍惚又看到了梦中的那位姑娘。姑娘告诉他自己是天上的花仙子,菊花没死,只要将根挖出来,移植到另一个地方,就会长出白菊花,并将种植菊花的秘诀传授给了阿牛。

阿牛根据姑娘的指点种植菊花。到九月初九重阳节,阿牛的屋前便又开出了芳香四溢的菊花,后来九月初九也被称为“菊花节”,并形成了赏菊花、品菊花茶、饮菊花酒等风俗。

本品为菊科植物菊的干燥头状花序。9月~11月花盛开时分批采

收,阴干或焙干,或熏、蒸后晒干。药材按产地和加工方法不同,分为亳菊、滁菊、贡菊、杭菊、怀菊。

【性味与归经】甘、苦,微寒。归肺、肝经。

【功能与主治】散风清热、平肝明目、清热解毒。用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花、疮痍肿毒等症。

【用法与用量】5g~10g。

菊花主要含有黄酮类、挥发油类、有机酸类等化学成分,具有抗炎、抗病毒、抗菌、抗氧化、抗衰老等药理作用。

(供稿:周口市中医院主管中药师 曲永红)

名医讲堂

巧用穴位调理身体 预防呼吸系统疾病

清明时节雨纷纷。风多、雨多是清明前后的气候特征,尤其是在北方地区,早晚温差很大,稍不留神就会感染风寒。清明过后,天气回暖,此时冷暖空气交替活跃,天气多变,这样的天气条件会直接影响呼吸道黏膜的防御功能,全身的抗病能力也会下降。同时,一些细菌、病毒也开始活跃起来。因此,在这一节气前后对呼吸系统疾病的预防要予以高度重视。

在日常生活中,我们可以选取风门穴和肺俞穴进行身体调理,能预防呼吸系统疾病的发生。

风门穴在脊柱区,位于第二胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸。肺俞穴在脊柱区,位于第三胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸。

操作要点:1.按摩:用大拇指指端分别用力按揉穴位200次,至局部有酸胀感为度。2.艾灸:用艾条分别温和灸穴位5分钟~20分钟,以局部有温热感无灼痛为宜。3.刮痧:用刮痧板一角分别按揉穴位1分钟~3分钟,或至局部有酸胀感为宜。

【名医简介】张珂珂,周口市中医院治未病科中医外治中心主治医师,现任河南省康复医学会针康专委会委员、周口市康复医学会常务委员,擅长运用针灸、艾灸、拔罐、刺络放血疗法治疗脑血管疾病、面瘫、颈肩腰腿痛,特别对中风后遗症上肢痉挛、语言障碍研究颇深。

协办单位

周口市中医院