

脾胃虚弱 需“调”更需“养”

胃疼、食欲不振及呕吐、身体容易疲倦等对于职场人士来说并不陌生,也有人已对这些症状习以为常。笼统地说,这些症状的出现与脾胃虚弱有关,症状的改善需要长期的调理,尤其是科学生活习惯的养成。

常见症状:胃疼、食欲不振、易疲倦等

对现代人来说,胃疼、食欲不振似乎都已经算不得病,很多人甚至已经习以为常,只有在症状极其严重的时候,才会考虑到医院就诊。尤其是职场中人,说起这些症状,几乎人人“中招”。如果这些症状只是偶尔出现或由于某次刺激性饮食等导致,也许算不上严重疾病,但关键在于,这些症状对于部分人群来说,出现的频率相对更高,而且经常无缘由。从中医角度来看,这些症状都是脾胃虚弱的表现。但需要明确的一点是,脾胃虚弱只是一个比较笼统的说法,在中医看来,脾气虚、脾阳虚、胃阳虚等都属于脾胃虚弱的类型。具体来说,常见的食欲不振、易疲惫、胃疼等属于脾气虚的表现,这也是脾胃虚弱的常见类型。

不良生活习惯使症状呈年轻化趋势

《灵枢·天年》中有“七十岁,脾气虚,皮肤枯”的论述,即脾气虚弱与年龄相关。随着年龄的增长,老年人比较容易出现脾气虚弱相关症状。中国传统医学认为,脾乃人体“气血生发之源”,人体各个组织器官均需要依靠脾脏生发之“气血”,脾的健康状况与人体免疫力也息息相关。因此,“气血”生发良好,可以促进人体各个组织器官的良好运转,提高人体免疫力,外在表现是气色红润、皮肤紧实。随着人体的逐渐老化,脾气容易虚弱,从而影响人体免疫力、气色等诸多方面,也容易出现身体易疲等症状。但从目前来看,脾气虚弱症状呈现明显的年轻化趋势,胃疼、易倦、食欲不振等症状,青年人同样频频“中招”。

症状的年轻化趋势日益明显,与年轻人的生活习惯关系密切。脾气虚弱的形成并非一朝一夕之事,而是不良生活习惯带来的影响日积月累的结果。总的来说,不科学的生活习惯主要包括饮食、睡眠及运动三个主要方面。年轻人能遵循“早吃好,午吃饱,晚吃少”倡导的并不多见,早餐往往不吃或在街边小摊凑合,卫生条件难以保证是一个方面,更重要的是难以满足人体的营养需求,更不用说膳食平衡。

受到工作时间的限制,午餐也只能在单位附近解决,很多职场中人将一天忙碌后的饥肠辘辘寄希望于晚餐。事实上,人体在进餐后促进胃酸、胃蛋白酶及胆汁的分泌,以帮助消化食物,如果晚饭吃得太晚,午饭与晚饭之间的间隔时间也会随之延长,胆汁长时间存在于胆囊之中,长期如此,胆汁浓缩会导致胆汁排泄不畅,从而引起结石。

另一方面,晚餐吃得太晚,如果与睡眠时间间隔较短,就寝时食物尚未充分消化和排空,平卧后容易导致胃酸和残余食物反流进入食管,导致食管黏膜的损伤。同时,长期高脂肪餐食,使体内胆固醇增加或肝脏合成胆固醇量增多,造成胆汁中胆固醇过饱和,也是胆结石形成的诱因之一。睡眠方面,晚睡、熬夜几乎已成为不少人戒不掉的“瘾”,忙碌的工作下,能够定期进行锻炼,保证适量运动似乎就更加困难。即便不是专门的运动,很多职场人恐怕连 1 天走 1 万步的运动量都难以达到。

病程相对较长,重在养成科学、规律的生活习惯

脾胃共同主持人体对食物的消化、吸收。《明医指掌》记载,“脾不和,则食不化;胃不和,则不思食。脾胃不和则不思而且不化,或吐,或泻,或胀满,或吞酸,或噎气,或恶心。”从中医的角度来看,胃主受纳,而脾主运化;胃气主降,能够使食物及其糟粕得以下行,脾气则主升,使食物之精华得以营养全身;胃喜润恶燥,脾喜燥恶湿。“纳”与“化”、“升”与“降”、“润”与“燥”相辅相成,对立统一。两者运行平稳,人体则能够顺利完成食物消化吸收中的重要环节;反之,如果两者之间的这种对立统一失调,则容易出现脾胃虚弱。

相较于其他疾病,脾胃虚弱的一个特点是“长”,即症状的产生往往是由长时期不良的生活习惯导致,相应病程也相对较长,症状的缓解及根治也需要更长的时间。在相对较长的病程中,除了使用一些药物改善食欲不振、疲倦等症状外,更重要的在于逐步养成科学、规律的生活习惯并不断坚持,这样才能从根本上缓解脾胃虚弱。

■ 建议

充足睡眠、适当运动不可忽视

从发病原因不难看出,对应于可能导致疾病的原因,科学、规律的生活习惯对预防脾胃虚弱至关重要。除了保持规律饮食、注重膳食平衡外,充足睡眠、适量运动也不可忽视,尽量避免熬夜、晚睡,养成适当运动的习惯。即便在天气污染相对严重的冬季,不宜过多户外运动,但平时多走路、少开车,在办公室不久坐等一些生活习惯的细微改变,都算得上是一种运动。

用药需仔细查看对应症状

脾胃虚弱是中医对很多症状的一种比较笼统的说法,虚寒、湿热、脾气虚等都是不同类型的脾胃虚弱,对症用药的基本原则不容忽视。人们如果自行选用药物,细微差别的疾病在症状上也有些许差别,需要仔细查看适用症状。胃胀、食少及饭后胀满可能与胃气虚有关;腹胀、腕腹痛等症状则与脾胃虚寒有关,往往由于饮食不规律、过多食用生冷食物及劳累过度等引起。与前面两种症状不同,胃脘疼痛、饥而不欲食等症状,则与脾胃湿热有关。另一方面,脾胃虚弱的病程相对较长,如果在服用药物几周后症状仍然没有缓解,建议人们及时到医院就诊,以免延误最佳治疗时机。

(新京)

