

中医妙招让你在家就能护脾胃

申 瑜

达州市达川区中医医院 635000

【中图分类号】R256

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 12-088-02

在实际生活中,很多人都存在着不同程度的脾胃不佳等症,那么,今天就向你介绍几个中医在家护脾胃的方式,简单易做,保证大家一学就会,在家里也能护脾胃。中医将胃肠道等消化系统通称为“脾胃”,传统中医认为,脾胃是人的后天之本,要将对脾胃的养护重视起来,但是在日常生活中,有多个因素都会对机体的脾胃功能造成影响,比如紧张、焦虑等不良情绪,不良的饮食习惯以及不规律的作息习惯等等,所以,人们应该养成良好的生活习惯,快节奏的生活形式中,要避免边进食边思考。下面就具体介绍其中中医妙招,让你在家里也能护脾胃健康。

脾胃虚寒的人发病后舌苔白厚,看起来滑而湿润,当出现此种症状时,提示体内存在寒气,如果舌苔厚并且粗糙,舌苔发黄发腻,提示体内存在严重的湿热。如果无舌苔并且舌质赤红,则提示体内较热,并且已经伤及到了胃阴。在食欲方面,当出现脾胃虚寒时,提示机体处于湿热的环境中,此时人体会出现食欲降低,消化功能减弱,但是即便是吃了很少的东西后也会存在明显的饱胀感,所以食欲降低也是脾胃虚寒人群常见的症状之一。脾胃虚寒的人还会表现出湿气重这一症状,湿气重的人短时间内体重明显增加,一些比较严重的人还会表现出下肢水肿等症状。从这方面来看,脾胃虚寒的人临床表现是多样性的。

1 揉腹部

揉腹部时,要以神阙穴为中心,也就是肚脐部位,采用右手四指或者手掌对腹部以顺时针的方向进行轻轻的揉搓,要保证揉搓的压力略重,每次揉搓的时间控制在10分钟左右,早晚各1次,在起床前后进行。

2 敲胆经

取大腿外侧足少阳胆经的循行路线,注意只是大腿外侧足少阳胆经的循行路线,并不是整条胆经,在此循行路线上用力的敲打,左右两侧各200下,敲打的过程中要控制好敲打节奏,一般以2下/秒的节奏为宜,这样的节奏才能更好的刺激穴位,将每次敲打的时间控制在15分钟左右,1次/日。

3 按太冲

取太冲穴,在行间穴上方2寸的部位,第一与第二趾骨结合部位的凹陷位置,每晚睡觉之前,用比较热的水烫脚10~15分钟,结束后用手的拇指或者食指对太冲穴进行适度的按揉,控制好按揉的力度,以感觉到痛、麻、胀等感觉为度,将按揉的时间控制在10分钟左右。除此之外,还可按摩足三里穴,也能起到较好的养胃效果。

4 摩胃脘

中医认为,适当的自我按摩对改善胃功能是非常有效的,取胃脘部,两手相叠,在上腹部采用顺时针和逆时针的方向分别对胃脘部进行推拿按摩,顺时针和逆时针分别按摩30~50次,每日早晚2次,这种方式能够有效增强机体胃肠蠕动,

还能提高机体免疫功能。

5 适运动

中医认为,脾胃不佳的人还应该进行适当的运动,适当的运动也有着较好的养胃健脾之功效,在对经络进行分析后发现,胃经其实是经过脚的第二趾和第三趾之间,所以说经常活动脚趾也能起到较好的养胃功效。在进行脚趾活动时,可站立进行,也可坐位进行,活动时,将双脚放平,要保证双脚与地面紧贴,双脚宽度与双肩同宽,然后脚趾做“抓地-放松”的动作,连续进行60~90次,通过这种运动方式促进脚部经络松紧交替,刺激胃经,为了保证效果,在做此项运动时尽量光脚进行,或者也可以穿柔软的平底鞋,可根据自身情况每日重复多次进行。

6 调饮食

中医认为,稀软温热的粥有着非常好的养胃效果,我们的每天喝一次粥不但简单实惠,并且还能起到非常好的养胃效果。但是不同的体质、不同的人群,需要饮用不同的稀软温热的粥,比如可以在白粥中适当的加入一些中药材,如果为偏热体质,可在白粥中适当的加入一些夏枯草和蒲公英,如果为偏凉体质,可在白粥中适当的加入一些黄芪和党参。用粥进行脾胃调理的过程中,还应该注意将不同食物的作用充分的发挥出来,比如山芋粥,将山芋与梗米一同煮粥,经常食用不但能够有效预防动脉硬化、高血压等疾病的发生,还可避免过度肥胖。芝麻粥,将芝麻捣碎将其与大米放在一起煮粥,经常食用,不但能够有效治疗眩晕、记忆力减退等病症,并且还能避免须发早白。一般情况下,将芝麻和大米的比例控制在1:2,先将芝麻到时候捣碎,大米煮熟后将芝麻拌入一起食用。还有中医学者认为,常常食用牛肉粥也可以起到较好的补脾胃和强筋骨等功效,将牛肉切成碎丁与粥同煮。除此之外,药膳养胃也是一种非常好的方式,中医学者可根据病人的具体症状选择相应的中药材加入粥中,如白芍、山药、生姜、南瓜等等,这些食物都有着较好的滋养胃部功效,一般情况下,如果选择健康的食物和合适的烹饪方式,所发挥出的养胃功效是事半功倍的。

对于脾胃不好的人一定要注意饮食,那么在饮食方面具体要注意些什么呢?脾胃不好的人可多食用一些蜂蜜,因为蜂蜜味甘,性平,归脾、肺和大肠经,食用蜂蜜不但能够起到较好的补脾缓急功效,蜂蜜还有着较好的润肺止咳、润肠通便等功效。但是在使用的过程中也要注意,蜂蜜不宜同葱和莴苣等食用,并且对于湿证、胃胀腹胀、湿热症、呕吐、便秘等人群应避免食用蜂蜜。牛肚也是一种非常好的养脾胃食物,牛肚味甘,性平,有着非常好的补虚养脾胃功效,并且这一效果经过了多个医师的证实,比如在本草纲目中有记录,牛肚可补中益气、养脾胃,在本草蒙筌中也有记录,牛

(下转第89页)

胆结石腹部 B 超检查的注意事项

冯圣春

四川省西充县双凤中心卫生院 四川西充 637200

【中图分类号】R445

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 12-089-01

胆囊是一个附属于肝外胆管的可伸缩的梨形囊状物，可储存肝脏所制造分泌的胆汁，并依饮食状况，食物的种类做适当的分泌，以调节肠道酸碱值，活化消化酵素，达到辅助消化吸收功能，尤其对高油腻性食物的消化，胆囊充分提供储存的胆汁，更可发挥帮助消化的功能，而胆结石则是在胆囊中形成的消化液沉积物。

一般人对于胆结石是比较陌生的，因为胆结石不会像尿路结石发作时那般，出现立即性且明显的痛感；加上胆结石多以肠胃消化不良的症状来表现，所以很多人都是在做腹部 B 超检查的时候，才发现原来自己有胆结石。诊断上，医生会视情况使用不同的检查方法，腹部 B 超是常见的检查方式，也适用怀孕中的妇女。检查时，医生会观察 B 超影像，若画面中有异常阴影出现，就可能研判为胆结石。

腹部 B 超是一种无痛、无辐射、方便快捷，而且可以重复检查的一种项目。以前上生物课的时候，一定有讲过蝙蝠的习性，因为它们的眼睛几乎全盲，所以必须透过放送超声波、让超声波碰到物体回弹，才能知道地形，避开障碍物。腹部的超声波概念也是如此，碰到腹部内的各器官，就会反弹回来，所以能显现出影像。不过这也代表了超声波的限制，只能检查器官的外观，也就是有息肉、肿瘤等实体病变，或是外观上有异常的变化，可以作为初步筛检，再安排其他深入的检查如切片等。

胆囊腹部 B 超检查一般要求在空腹状态下进行，空腹的主要目的是要让胆囊胀大，才能清楚地观察胆囊内是否有肿瘤、息肉或结石。一般而言，要空腹 6 ~ 8 小时。口渴难耐时若忍不住喝水，影响虽不是特别大，但是有可能干扰其他抽血检查，建议少量。但是牛奶等含有脂肪的饮料会让胆囊收缩，须避免。若为糖尿病患者，有使用口服降血糖药物或注射胰岛素者，检查前也应暂停使用。

受检查者宜穿着宽松服装，以方便检查。检查时平躺检

查台上，保持仰卧姿势，需要时依医师指示调整位置。按指示作吸气，闭气动作，放松腹部勿紧张，医师以操作板在病人腹部滑动检查。检查过程无疼痛感，且检查的时间不长，大约只需 10 至 15 分钟，主要取决于医师在检查时有没有看到异常，当医师发现比对的亮度有问题时，可能还要从更多不同角度去侦测，会花费比较久的时间。此外，如有糖尿病不能空腹太久的受检者，应提前告知医师。

B 超通常用在初步筛检，再加上如果受检者本身脂肪较多，脂肪也会阻碍超声波传递，检验时可能会看不清。因此，对于病灶难以发现，或是病灶须进一步确认者，必须配合其他影像检查，例如电脑断层或核磁共振，或实验室数据分析及组织切片等，才好确认病灶。

大部份有胆管结石或沉积物的人，在吃下油腻食物后，会觉得消化不良、腹部胀气或上腹部有闷痛感等轻微症状。但也有像急性胆囊炎一样有明显症状。甚至有严重并发症时，会有发烧、寒颤、休克、无尿、黄疸等症状。一般来说，大多数的胆结石患者没有症状，通常不需处理，必要时每年定期进行 B 超检查即可。如发生右上腹疼痛、发烧、畏寒、皮肤泛黄等症状或并发症时，就需要就医治疗。

哪些人容易成为高危险群？除了爱吃高热量饮食、海洋性贫血患者外，肝硬化、胆道感染者都需要注意，饮食时间不固定、餐跟餐之间过长、或有接受过胃部手术后也应小心有无胆结石产生。

年节将近，各类应酬聚餐少不了，胆结石常在大餐后发生，尤其是吃了油腻的食物之后，因此无论体态胖瘦，聚餐时还是要“适量吃”，若有相关症状，应尽早到医院检查。没有症状的胆结石，只需注意饮食，定期复查即可，但若已出现疼痛症状，则需靠手术治疗。胆结石患者可以多吃富含膳食纤维的食物，包括蔬菜、水果、豆类，以及糙米、燕麦等全谷类。

避免食用牛奶。

7 结语

总之，胃部是人体中最为脆弱、敏感的器官之一，胃部健康关系着每一个人的身心健康，影响胃部健康的因素较多，比如身体着凉、心情不佳、饮食不规律、进食量太多等，这些因素都会对胃部健康造成伤害，但是，相比较西医用药治疗而言，中医在脾胃调理方面具备明显的优势，为了尽可能避免胃部疾病的发生，中医建议人们在日常生活中应该尽可能保持一个愉悦的心情，在此基础上，适当的进行一些运动，在增强机体素质的同时，也可发挥出较好的健胃效果。

(上接第 88 页)

肚可以健脾胃。经过多次应用后发现，羊肚有着与牛肚相似的功效，脾胃虚弱者食用牛肚和羊肚有着非常好的补脾养胃功效。牛奶在我们日常生活中也非常常见，牛奶味甘，性平，归肺、胃经，中医学理论分析后发现牛奶可生津液，并且有着较好的补肺胃、润大肠等功效，特别是对于一些阴虚胃痛、津亏便秘的人适当的饮用牛奶可起到较好的生津液、润大肠、促通便等功效。除此之外，现在学者也将牛奶用在了对一些消化性溃疡疾病、习惯性便秘疾病等患者的治疗中，且起到了较好的效果。牛奶虽然有着较好的效果，但是并不是所有的人都适合食用，比如对于脾虚证、腹泻以及湿证等病人应