

# 中医药调理脾胃：提升疗效的日常小贴士

李晓星

大邑望县中医医院 611330

〔中图分类号〕R25 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 07-080-01

中医药在我国已有数千年的历史，其在调理脾胃方面的效果广受认可。脾胃是人体消化和吸收营养的重要器官，调理好脾胃不仅有助于改善消化系统功能，还有助于整体健康。不过，除了依靠中医药的辅助治疗，日常生活中的小习惯、小细节同样对调理脾胃至关重要。为了帮助大家更好地理解和应用一些实用的小贴士，本文将分享一些促进脾胃健康的日常措施。

首先，良好的饮食习惯是调理脾胃的基础。脾胃喜温恶寒，因此在饮食中应当多选择温热的食物，避免过多的冷饮和生冷食品。脾胃虚弱者可以多食用一些健脾和胃的食物，比如小米粥、山药、红枣等，这些食品有助于温补脾胃，增强消化功能。此外，每餐不宜过饱，七八分饱即可，避免给脾胃带来过大的负担。

吃饭的节奏和方式同样重要。细嚼慢咽不仅能有效地减轻脾胃的负担，还能促进唾液分泌，帮助食物的消化吸收。还有，按时进餐、规律饮食是保持脾胃功能正常的关键。如果饮食不规律，脾胃功能容易紊乱，长此以往，会导致消化不良、腹胀等问题。因此，每天应尽量保持定时定量进餐，养成良好的饮食习惯。

饮食的多样化也是调理脾胃的一大要点。应当适量摄取各种营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。平衡膳食能为身体和脾胃提供充足的营养，增强抵抗力 and 免疫力。此外，合理搭配蔬菜、水果、谷物和肉类，不仅能丰富口感，还能避免因为饮食单一带来的营养不良和脾胃负担。

饮食之外，中药调理也不容忽视。许多中药材对脾胃有良好的调理作用，常见的如陈皮、茯苓、白术等，它们可以通过煎煮、泡茶的形式食用。经常饮用一些健脾和胃的中药茶可以促进消化，增强体质。不过，中药调理应在专业中医师的指导下进行，避免自行盲目使用。

除了饮食调理，适当的运动对脾胃健康也很有帮助。运动可以促进全身血液循环，增强体内代谢功能，改善消化系统的运作。适合脾胃调理的运动包括快走、瑜伽、太极等，这些运动方式比较温和，不会对身体造成过大的负担，同时能有效增强体质。每天坚持 30 分钟的适度运动，可以帮助维护脾胃功能，提升身体的整体健康水平。

良好的生活习惯也是促进脾胃健康的关键。应避免熬夜，

保证充足的睡眠，夜间是脾胃修复和自我调节的重要时段。长期熬夜不仅会导致脾胃功能紊乱，还会影响整体的免疫力。每天保持 7~8 小时的睡眠，不仅对脾胃有好处，还能改善全身的健康状况。特别是在冬季，睡前泡个热水脚有助于缓解一天的疲劳，促进血液循环，利于脾胃的调理。

情志调理也是中医调理脾胃的重要环节。脾主思虑，长期的精神紧张和情绪压力，会影响脾胃的正常功能。保持良好的心态，适当放松，学会减压的方法，如听音乐、做些轻松的活动或者与朋友聚会聊天，能够有效缓解精神压力，促进脾胃的健康。积极的心态和愉快的情绪也是脾胃健康的重要保障。

还可以通过一些日常小动作来调理脾胃。比如，饭后半小时内进行适量的散步，可以促进胃肠蠕动，帮助消化，还能缓解饭后的腹胀感。此外，按摩腹部也是一种调理脾胃的好方法。每天适当进行腹部顺时针按摩，有助于改善消化功能，促进血液循环，增强脾胃健康。

食疗也是中医调理脾胃的一个重要组成部分。比如，山药枸杞粥、红枣莲子汤等，不仅美味，还对脾胃有很好的养护作用。这些食疗方法简单易行，可以在日常生活中加以应用。并且经常饮用一些养胃的花草茶，如生姜红枣茶、陈皮茶等，也能起到温养脾胃的作用。

在季节交替的时节，尤其需要关注脾胃的调理。夏季应避免过食生冷，保护脾胃的阳气；冬季则应适量进补，选择一些温热滋补的食物，如羊肉汤、核桃仁等，以增强脾胃的抗寒能力。此外，根据个人的体质，选择一些适合自己的食材和药材，进行调理，更能收到良好的效果。

日常生活中，也要注意避免一些损伤脾胃的行为。比如，过度饮酒、吃得过饱或过快、不洁食物的摄入等，都会对脾胃造成损害。适度饮食、良好的卫生习惯和健康生活方式是保护脾胃的重要措施。

总的来说，调理脾胃是一项需要长期坚持的工作，但并不复杂。通过健康的饮食习惯、适当的运动、良好的生活方式以及情志调理，可以有效地提升脾胃的功能，改善整体健康。了解和掌握一些日常小贴士，既能增加身体的抵抗力，又能为自己和家人的健康提供一份保障。在日常生活中，只要我们关注细节、坚持调理，就能让脾胃更加健康，为我们的生活增添更多的活力和幸福感。