



资料图片

# 这种“夏季病”你可能也遇到过

俗话说，“夏日无病三分虚”。入夏以来，随着天气越来越热，不少人都感觉乏力没精神，肠胃也时有不适：不想吃饭、腹胀，或者稍微吃得不对就腹泻，对此人们常感到奇怪，入夏后肠胃怎么就变“脆弱”了？中医认为，脾胃为后天之本，出现这种“夏季病”，胃强脾弱导致脾胃不和是重要原因。那么脾胃不和究竟是怎么回事？应该如何调理呢？本期健康周刊邀请到了内蒙古自治区中医医院治未病科段敏医生，和您聊聊夏季脾胃不和应该如何调理。

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜 刘芳

## 一入夏天，身体怎么“脆弱”了？

“这两天胃不舒服，老是疼，特别难受……”“别提了，我也是，天气一热就没有胃口，不想吃东西。吃一点点就难受，胃胀……”6月26日上午，呼和浩特晚报记者在内蒙古自治区中医医院看到，前来就诊的患者排成长队，其中还有不少中老年人。“自入夏以来，我的食欲明显下降，总感觉肠胃不适、浑身乏力，也只能喝些粥，不知该咋调理？”正在就诊的市民王女士告诉医生。经过诊断，王女士为脾胃不和。

胃主受纳，脾主运化；胃气主降，脾气主升，二者共同完成食物的消化吸收过程。脾胃不和，是指脾胃不能很好地相处合作了，也就是脾的运化功能不足，以及升清与降浊发生了故障。夏季脾胃不和常见的表现有：腹胀、食欲不振、暖气、头脑昏沉、腹泻、身体乏力等。这些症状的出现，意味着脾胃的一些功能出了问题。

据内蒙古自治区中医医院治未病科段敏医生介绍，夏季是脾胃不和的高发期。这一季节，气候温润潮湿，喜湿恶燥的胃在此时表现得激进亢奋，可以容纳更多的食物。而脾却恰恰相反，外部环境中的水湿让脾的运化功能减弱，大量涌人的食物加剧了脾的负担，因此就容易出现胃强脾弱、脾胃不和的情况。

夏季人们多吃冷食、喝冷饮，使得胃肠道内温度下降导致消化功能降低，局部血液循环减慢，影响脾的运化功能，时间长了，就会造成饮食积聚，加重脾的负担，形成恶性循环。

此外，食物选择不当也容易造成脾胃不和，最有利于肠道健康的食物是新鲜蔬菜，每

顿饭以蔬菜为主是对脾胃最好的保养，最应该减少摄入的是人们认为比较容易消化的粥和面，精细米面摄入过多直接导致胃强脾弱、脾胃不和。

## 饥一顿、饱一顿，其实更伤胃

饥一顿、饱一顿，无意间会慢慢侵蚀胃的健康。近年来，功能性消化不良、胃炎、胃溃疡的发病率在工作忙碌的白领人群中正日趋升高。从饮食规律上做起，最起码一日三餐要定时定量，最好给自己设定一个时间表，严格遵守执行。

胃是磨碎食物与初步消化的器官，因此食物会在胃里停留一定的时间，借由胃的蠕动与胃液消化，将大颗粒食物转化为小颗粒食物。小颗粒食物分解成小分子，顺利通过消化道黏膜进入血液，其他大分子就只能变成粪便排出。

食物进入胃内，经储纳、研磨、消化，将食物变成乳糜状，才能进入肠内。如果咀嚼不细、狼吞虎咽，食物粗糙，就会增加胃的负担，延长停留时间，可致胃黏膜损伤。另外细嚼慢咽能增加唾液分泌，而使胃酸和胆汁分泌减少，有利于保护胃。

应以温、软、淡、素、鲜为宜，不要吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物，以及大量的水果和长时间在冰箱里储存的食物。食物的搭配对脾胃功能很有益处，新鲜蔬菜为主，既可以获取大量纤维素维持大便通畅，又可以摄取足量的维生素，满足各脏器的需要，最主要的是能维持肠道菌群健康。其次摄入少量瘦肉、蛋奶等提供人体所需的营养物质，主食以粗糙的低糖食品为主，比如燕麦、糙米、玉米、红薯、藕等。

## 保护脾胃，作息和心态很重要

中医认为“饮食劳倦，脾胃乃伤”，劳累是影响脾胃功能的重要因素。夏季人体新陈代谢旺盛，消耗增大，如果生活中又常常劳碌疲惫，则损伤脾胃。此外，心态平和也格外重要。一个人在紧张、烦恼、愤怒时，其不良情绪可通过大脑皮质扩散到边缘系统，影响植物神经系统，直接导致胃肠功能失调，分泌出过多的胃酸和胃蛋白酶，使胃血管收缩、幽门痉挛、排空障碍，胃黏膜保护层受损，造成自我消化，形成溃疡。因此要保持开朗、愉快的心情。肠胃病人要结合自己的体征，进行适度的运动锻炼，提高机体抗病能力，减少疾病的复发，促进身心健康。但是饭后立即进行剧烈运动，会直接影响胃肠的血液供应，导致消化不良。因此，进食后应休息0.5至1小时后再进行活动。但也不要立即睡觉，否则食物在胃内存留时间过长，将影响脾的功能。

夏季天长，天气炎热，很多人习惯晚睡。熬夜伤阴，容易引起阴虚、气虚，不仅伤害脾胃，五脏都很受伤。要想养生，必须睡好“子午觉”，即晚上睡觉不能晚于23时，中午再睡半个小时，才有益于健康。



### 医生简介：

段敏，女，博士，主任医师，内蒙古自治区中医医院治未病科医师，全国第五批名老中医师承学员，擅长高血压、冠心病、心悸失眠、肥胖等疾病的诊治。

## 新研究：午睡可能有助延缓大脑衰老

《参考消息》日前刊登源于英国《每日电讯报》网站的报道《最新研究：午睡可使大脑衰老延缓7年》，报道摘要如下：

一项新研究表明，日间小睡可能会减缓大脑萎缩，把大脑衰老延缓多达7年。

过去多项研究已表明，午睡可以改善大脑表现，也可以美容养颜，但几乎没有证据表明日间小睡如何提高大脑的表现。

进行这项新研究的伦敦大学学院的科学家

们发现，习惯性日间午睡与脑容量更大之间存在一定的因果关系。从近40万名年龄在40岁至69岁之间的英国人中收集的信息显示，生来就喜欢睡午觉的人脑容量更大，相当于可将大脑衰老延缓2.6年到6.5年。

脑容量即颅骨内腔容量大小，与良好的认知健康和痴呆症风险低有关。

研究报告第一作者、博士生瓦伦蒂娜·帕斯说：“这是首个试图解开习惯性午睡与认知和大

脑结构之间因果关系的研究。”

资深研究员维多利亚·加菲尔德博士说：“希望这类研究能证明午睡对健康有好处。”

研究小组在发表于美国《睡眠健康》杂志的论文中还说，午睡与脑容量之间的这种关联或许也意味着，午睡“可以通过弥补睡眠不足来预防神经组织退化”。

（据新华社 孙晶）