

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。

资料图片

□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,大量涌入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,可致胃粘膜损伤。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乏,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,胃粘膜保护层受损,造成自我消化,形成溃疡。因此要保持开朗、愉快的心情。肠胃病人要根据自己的体征,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)