

怕冷、脸黄、抵抗力低…… 有这些症状可能是脾虚 快来学养脾四招

最近,电视剧《理想之城》正在上映。剧中养生达人徐知平办公室放了不少中药,凡来他办公室谈事,他都要请他们喝养生茶。他有句台词“来来,久坐伤脾,喝杯养生茶”,不少网友看了很感兴趣。真的“久坐伤脾”吗?该怎么养脾?为此,现代快报记者采访了江苏省中医院消化科主任徐陆周。

通讯员 冯瑶
现代快报+ZAKER南京记者 安莹 梅书华



江苏省中医院消化科主任徐陆周 医院供图

“脾”虚了,全身各系统容易出问题

中医的“脾”属于人体五脏之一。《素问·太阴阳明论》说:“脾与胃以膜相连”,脾胃之间功能不可分割,涵盖现代医学消化系统的功能,不单纯指“脾脏”的概念。脾胃是人体对食物进行消化、吸收并输布其精微的主要脏器。生命活动的继续和精气血液的化生和充实,均赖于脾胃运化的水谷精微,因此脾胃被称为“后天之本”。

脾胃属于后天之本,因此一旦“脾虚”则全身各个系统都会出问题,主要包括消化系统、呼吸系统、循环系统、造血系统、泌尿生殖系统以及身体的运动机能。这些系统的功能可以分别甚至整体不足。而脏器功能的变化,往往是疾病开始的前期,是从亚健康向疾病过渡时期。

脾虚的人,大多会出现6个异常症状:一是大便不成形,脾虚患者的消化能力受到影响,就会有便秘稀溏等表现,多伴有腹胀,如果在排便的过程中发现自己的大便黏腻、不成形,可能和脾虚有关;二是疲劳乏力,脾虚气血往往不足,湿气偏重,患者多半会有身体疲劳、乏力困重的感觉;三是身体有肿胀感,脾虚无法运化体内的水分,水湿滞留在肌表之间,人就容易出现浮肿的情况,尤其是睡前饮水多,造成晨起眼睑肿胀等情况出现,需要看看是否和脾虚有关,及时针对脾虚症状展开治疗;四是抵抗力下降,出现脾虚这种情况后,身体对营养物质吸收能力下降,无法及时补充人体需要的营养物质,此时人的卫外能力下降,外邪容易入侵,抵抗力会下降,出现容易感冒、容易腹泻等疾病;五是面色萎黄,脾虚出现后,气血生化不足,容易出现面色萎黄、口唇色淡等情况;六

是怕冷,脾虚大多怕冷,不耐冷风空调,容易腹部发凉,脾主四肢,因此尤其是手足容易怕凉。

不运动、爱熬夜、过度减肥,都容易“脾虚”

缺乏运动的人群容易“脾虚”。电视剧中“久坐伤脾”,这句台词出自中医《黄帝内经·素问》的“宣明五气篇”——“久视伤血,久坐伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。是谓五劳所伤。”“久坐伤肉”中的“伤肉”其实伤的是脾。中医的脾主肌肉,运化精微供养肌肉,动能生阳,有助于舒布脾化生的精微,对健脾有利。而久坐者缺乏运动,肌肉失于濡养,脾运化的精微不能舒布,聚而生痰成为脂肪,反过来累及脾。脾气虚,运化不利,痰湿内生,人越来越胖,而且是虚胖。同时,肌肉消瘦,表现为体脂高,肌量下降。如果体脂不高,只有单纯肌量下降,则表现为越来越瘦。

情绪压力大经常熬夜的人群容易“脾虚”。中医讲“思虑伤脾”,思则气结,气机运动枢纽转化运动不利,导致脾气不能通畅,久则伤及于脾。经常熬夜,尤其是许多年轻人,一方面是因为工作太忙碌,要加班导致的熬夜,另一方面则是因为大家娱乐过度,如玩手机、打游戏等,到睡觉的时候不愿意睡觉,身体无法得到更好的休息,脾脏也无法休息好,这样脾脏就容易出现问题的。

过度减肥的人群容易“脾虚”。现在生活条件变好了,许多人因为饮食习惯不好,生活中缺乏运动,出现肥胖的情况,都想要减肥,尤其是女性。如果过度减肥,过度控制饮食,过度饥饿,很容易出现营养不良,这样就会导致脾本身没有足够的营养供给,从而容易出现脾虚。

养脾,用这四个方法

1. 饮食养脾

不吃生冷过度,不饥饱失调,饮食规律,搭配合理,营养均衡。应用食疗来养护后天之本——脾胃。

① 食补:山药薏米芡实粥。山药可补五脏,脾、肺、肾兼顾,益气养阴,又兼顾收敛;薏米,健脾而清肺,利水益胃,补中有清,祛湿;芡实,健脾补肾,止泻止遗,有收敛固脱之能。

② 养脾食物:粳米、糯米、锅巴、番薯、薏苡仁、豇豆、白扁豆、牛肉、牛肚、鲫鱼、鲈鱼、大枣、莲子肉、花生、栗子、藕、香菇、高粱、玉米、马铃薯、芋头、花菜、大白菜、胡萝卜、芥菜。

2. 运动养脾

有散步、慢跑、登山、打太极拳、八段锦,坚持锻炼,持之以恒,对脾胃养生保健有益,提倡饭后散步缓行,有助脾胃消化,从而达到“以动助脾”的养护后天之道。

3. 情绪养脾

饮食进餐时心情舒畅,不带着情绪进餐。平时管控情绪,少计较得失,多养德助人,收获快乐,紧张时听听音乐,有一份自己的喜爱,从中获得乐趣能有助于养脾。

4. 药物调理

中医强调整体观,脾虚要根据患者整体情况,运用中医望闻问切,辨证论治,君臣佐使,理法方药,进行调理。

小毛小病 我们帮你问

问:网上说洗脸用冷水,对皮肤好,究竟是用冷水合适还是热水合适?

江苏省人民医院皮肤科副主任、博士、主任医师尹志强答:面部清洁每天早晚都应清洗1次。水温随季节而变化。注意过冷的水会使毛孔收缩,不利于彻底去掉污垢,过热的水会过度去脂,破坏皮脂膜。油性皮肤可交替使用热冷水,热水有助于溶解皮脂,冷水避免毛孔扩张。

正常情况下,提倡清水洁面。若处在气温炎热、工作和生活环境较差、使用防晒剂或粉质、油脂类化妆品,或有其他特殊情况时,才需要使用洁面产品。洗面奶是最常用的类别,每次用量1~2g(黄豆至蚕豆大小),以面部T区为重点,用手指轻轻画圈涂抹后,用吸有清水的毛巾擦拭。洁面后喷润(爽)肤水,或搽保湿霜等,以恢复皮脂膜,维护正常的pH值。

问:肺癌患者,在进行放疗时常会感到浑身乏力,食欲也不好,可以吃些什么?

江苏省人民医院肿瘤中心副主任、主任医师卢凯华答:推荐党参黄芪红枣乌鸡汤。肺癌患者在进行放疗时常会感到浑身乏力,大多是因为化疗引起患者呕吐,食欲减退时会使机体能量摄入减少,同时肿瘤细胞还会从人体中夺取营养物质,机体长期处于营养不良的状态,疲惫感就会随之加重,从而导致乏力。而放疗还会引起贫血以及药物副作用,这也是导致乏力的重要原因。经常乏力会导致患者免疫力下降,对治疗产生抵触情绪,影响治疗效果。党参黄芪红枣乌鸡汤可以补中益气,养血抗疲劳。

材料准备

主料:乌鸡一只、党参5克、黄芪6片、红枣6粒
辅料:油盐适量、姜片3片、枸杞少量

做法:

① 乌鸡去掉内脏,洗干净,放入砂锅中,加入没过乌鸡的清水。
② 燃气大火开始煮沸至水开,锅开后继续煮十分钟,分两次撇掉表面的浮沫。
③ 将所有食材(除枸杞外),放入砂锅内,盖上盖子,小火慢炖,约一个半小时。最后加入枸杞炖五分钟即可。

点评:

党参是一味补气类中药,其性平、味甘,有补中益气的作用,可以调理由于中气不足引起的体虚倦怠,也可以用于肺气虚所导致的气短、咳嗽、乏力、言语无力、声音低气等症的调理。它含有的皂苷、生物碱等有效成分,可以增加血液中的血细胞和血红蛋白,进而起到补血的作用。

黄芪具有补气升阳、益卫固表、托毒生肌、利水消肿的作用,有助于赶走疲惫,让人更加有精神和活力。而且黄芪中含有的多糖,可以促进机体免疫细胞的生成,起到增强免疫力的效果。同时,它还含有微量元素硒,可以抵抗重金属对人体的伤害,因此具有抗肿瘤的功效。黄芪还有补血、增强体质功效,对治疗肿瘤患者起到非常有益的作用。需要提醒的是,患有肺结核,月经期间的女性感冒发热的患者不能服用黄芪。

红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等功效,是脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力等患者良好的保健营养品。枣中含有抗疲劳作用的物质,能增强人的耐力,常吃大枣可以增强食欲,缓解脾胃虚弱所致的四肢乏力,大枣还能促进血红蛋白再生,有效改善贫血,补益气血,可改善肿瘤患者因贫血导致的乏力症状。

乌鸡能够调节人体免疫,对气血亏虚的肿瘤患者及老年人虚损性疾病,有很好补益作用,此外,乌鸡含有大量的维生素A、微量元素硒,它们具有清除体内自由基、抗衰老和抑制癌细胞生长的功效,是肿瘤患者补虚劳、养身体的上好佳品。

有一种腹痛可能是因为你太瘦

快报讯(通讯员 殷舒月 安振涛 记者 任红娟)腹痛是消化系统常见的一种临床症状,引起腹痛的原因有很多,而有一种腹痛主要是因为体型瘦长导致的,临床上虽然少见,但不容忽视。

25岁的刘女士,身高165厘米,体重46公斤,半月前在没有特殊诱因的情况下出现上腹部疼痛,且右上腹疼痛明显,间歇性发作,发作时呈持续性绞痛,活动后加重,伴恶心呕吐,时有反酸。在其他医院查血常规,白细胞轻度升高,予以抑酸护胃、解痉止痛、抗感染等治疗后,症状无缓解并加重,随后来到江苏省中西医结合医院消化科就诊。消化科副主任医师顾超对其行肝胆胰彩超检查,结果显示有胆囊囊

肉,胃镜见十二指肠球部溃疡(A1)、胆汁反流性胃炎,结合腹部CT、胃镜等检查,结合病史,考虑是因体型消瘦导致的十二指肠瘀滞综合征。

十二指肠瘀滞综合征,又称肠系膜上动脉压迫综合征或Wilkie综合征,主要是由于十二指肠受压迫,而引起一系列急、慢性十二指肠梗阻症状的一种疾病。临床主要表现为进食饱胀、腹痛、恶心、呕吐等症状,多数呈间歇性发病。该疾病主要是由先天解剖异常、体型瘦长、恶性肿瘤、术后粘连等引起的,其中最常见原因是由于消瘦导致的,尤见于中青年女性。体型消瘦的人,其肠系膜和后腹膜脂肪稀少,内脏下垂,无形中缩小了脊椎与肠系膜上动脉近端部分之间的

空隙,致使十二指肠遭受压迫。顾超表示,当患者出现腹胀、腹痛、厌食等症状去医院就诊时,如果按照消化不良、胃炎、胆囊炎、消化性溃疡等常见病治疗后无明显改善,就要考虑是否存在十二指肠淤滞综合征。

良性十二指肠瘀滞综合征治疗一般以药物对症治疗为主,对于体型瘦长而引起者则要注重加强营养,既要多吃,也要会吃,一般主张进食易消化食物且要少食多餐,均衡营养。体重增加了,肠系膜上动脉与腹主动脉间夹角被脂肪组织填充、角度增大,即可缓解症状及病情。对于保守治疗效果不佳或无效的患者,则需要行手术治疗。所以,在这个以瘦为美的时代,太瘦也不见得是好事,保持健康才是第一位。