

今年夏季,南京“炎值”颇高,人们持续被酷暑折磨,好在水蜜桃、西瓜、葡萄、蜜瓜等各种夏季时令水果大量上市,可以尽情享受“水果自由”。有空调和水果相伴,让人暂时忘记了夏季的烦恼,但专家提醒,水果虽然美味,但不宜多吃,小心吃出健康问题。

通讯员 冯瑶 孙茜 现代快报+记者 安莹



## 夏季水果自由 有人却吃出了“水果病”

专家提醒:脾胃虚的人这些事少做

### 一天两个水蜜桃,不小心吃出“水果病”

四十出头的钱女士最近有些闹心,用她的话说“都是水果惹的祸”。原来,最近水蜜桃大量上市,陆续有朋友送来几箱水蜜桃。眼看天气炎热,水蜜桃娇嫩,容易碰伤烂掉。为了不浪费,钱女士差不多一天要吃上两个。其间,家人还会陆续买些西瓜解暑。就这样“水果自由”的日子持续了大半个月,问题来了,钱女士平时就有些体寒,近日愈发觉得手脚冰凉,胃部不适、反酸,大便次数增多且稀溏,于是赶紧到医院就诊。

江苏省中医院消化科主任徐陆周接诊后,根据

患者舌苔脉象,结合患者的病史,排除器质性病变,考虑其为过量食用水果导致的脾胃虚寒,为其开具温中健脾的中药汤剂调理,并且嘱咐患者要注意保暖。

“像钱女士这样因为水果吃多了引起脾胃虚寒的患者不在少数,每天门诊至少要遇到五六例。”徐陆周介绍,这类患者多体质偏寒,以女性居多,平时就有四肢怕冷、畏寒、月经不调等情况。水果偏寒,一旦过量食用,就会伤胃。加之水蜜桃、西瓜等水果甜蜜多汁,摄入过多糖分会导致脾胃运化功能下降。总之,容易引发腹痛、腹泻、食欲不振等问题。



相关新闻

### 高温煎熬,“疰夏”怎么办

高温天气,人体极为不适,年老体弱者、慢性病患者、儿童、青少年以及亚健康人群容易出现食欲不振、睡眠不佳、无精打采等“疰夏”症状。

江苏省中医院消化科主任徐陆周分析,体质虚弱的人群,在这种高温桑拿天,天暑下迫,地湿上蒸,体内湿热过重,脾胃、心肺一时无法适应,加之高温炎热,大量出汗,汗液带走了很多水分及盐分,使身体的电解质失去平衡,胃液、胃酸的分泌也随之减少,影响食欲和消化。临床表现为纳呆食少,大便不调,面黄少华,倦怠嗜睡,舌腻不化,形体逐渐消瘦。

针对此类脾虚的患者,江苏省中医院消化科拟定了“中医健脾五件套”方案:第一,根据患者整体情况进行辨证论治,理法方药,口服中药调理;第二,祛湿足浴疗法外用泡脚;第三,中药穴位贴敷;第四,定制脾虚清膏;第五,解暑祛湿代茶饮。

高温酷暑,体质虚弱者尤要在生活起居方面注意。作息要规律。疰夏多发于老人和小孩,尤其需要注意在孩子开启暑假模式的时候也要保持有规律的作息,劳逸结合;注意饮食,适应夏季的气候。夏季阳气偏旺,容易耗伤精气,此时喜欢吃凉的则会寒伤脾胃,因此要注意饮食,宜食一些清凉的食品,比如丝瓜、冬瓜、绿豆、百合、白菜等等,但不适宜吃很多冰冻、冰镇的东西。空调温度不能过低,尤其是夜间睡眠时最好不低于26℃,有脾胃病基础的老年患者更应特别注意;住处要除湿,保持干燥。夏季湿气较重,潮湿的地方需要注意通风,把湿气排走。同时,可以吃一点祛暑、祛湿气的东西,例如藿香、佩兰等泡水,薏仁、小豆煮汤,喝点玉米须茶排水等等;每天适当运动。健脾祛湿需要加强运动,晒晒太阳,尤其是早上天气还不太热的时候,可以出门运动和出汗。

徐陆周提醒,夏季出现食欲不振、腹泻等症状,一定要到医院请医生诊断,很多看似疰夏、经常拉肚子的青少年,实际上隐藏着炎症性肠病的风险。如果有慢性腹泻长期无法改善的,需要引起重视,要排除炎症性肠病的可能。

### 这些习惯最伤脾胃

中医认为脾胃为后天之本,气血生化之源,意思是出生后所有的生命活动都有赖于后天的脾胃摄入营养物质提供能量。徐陆周表示,脾胃运化功能强,食物中的营养就能够全面、及时被人体所吸收,如果运化功能弱,人体吸收营养的功能下降,就会影响各个器官的营养供应,于是各种疾病就会慢慢显现。

脾胃健康虽然至关重要,但现实生活中,人们有许多损伤脾胃的不良习惯却不自知。

#### ·贪凉

夏季天气炎热,为了降温解暑,不少人选择喝冰镇饮料、大量吃冰淇淋、长时间吹空调……这些贪凉的行为,很容易使寒气侵袭脾胃,日积月累就会导致功能受损。饮食方面要注意避免过量进食生冷食物,注意胃部的保暖,空调温度不要调得过低,晚上睡觉及时盖被子。

#### ·暴饮暴食

很多人每顿饭都吃得很饱,经常暴饮暴食,冷热交替摄入食物,容易让脾胃变得虚弱,脾胃受损

的人尤其不能暴饮暴食,不妨定时定量、少量多餐,每顿饭吃到七八分饱,通过这种方式来减轻身体消化压力,才能让脾胃虚弱情况得到改善。

#### ·久坐不动

中医认为长时间坐着会导致气血运行不良,脾胃气机滞留,运行功能失调,从而导致消化不良、便秘、痤疮等疾病。因此虽然夏季天气炎热,依然要坚持运动,可以选择相对凉快的早晨或者晚饭后出门活动,进行散步、打太极拳等运动。

#### ·吃药过多

很多药物有不良反应,如治疗关节痛、心脑血管病、高血脂等药物都会伤胃。如果是因为某种疾病需要长期服药无法避免,建议选择餐后服用,这样可以减少药物对胃的刺激。

#### ·思虑过多

不良的情绪会造成胃功能紊乱,紧张会导致胃液分泌过多,人体胃部就会感觉到不适。想要改善脾虚的情况,一定要保持乐观的心情,放宽心,平时可以多听听音乐,与朋友多交流。

### 调理脾胃中医有妙招

徐陆周表示,一旦出现脾胃虚寒的症状,需要加以重视,及时治疗,以免病情加重。除了中药汤剂外,还可以通过以下方法加以调理:

#### ·中医食疗

脾胃虚寒的人群日常生活中多食用温中健脾的食物,如山药、白扁豆、大枣等。尤其可以在炖鸽子汤、鸡汤或是红烧肉时放几颗草果。草果作为五香料的一种,在菜场十分常见,它是一味非常好的中药,专门解水果凉性。需要注意的是,草果属于辛香燥烈之品,可以温振脾胃阳气,但不可久用,否则会损伤脾胃津液,引起口干舌燥。

#### ·艾灸

当身体出现饮食不当、受凉受寒引起的腹胀、腹痛、腹泻等脾胃问题,艾灸是不错的选择。神阙穴、关元穴均为任脉上的穴位,有很好的温阳作

用,而足三里是胃经上一个很重要的穴位,艾灸这些穴位有补中益气、调理脾胃、扶正祛邪之功效,尤其善于调理肠胃问题。艾灸每天一次,每次30分钟左右即可。

#### ·中药足浴

中医认为,热水泡脚可以刺激胃经、膀胱经等足部经络,从而起到健脾、通经的作用。脾胃虚弱的患者可以用生姜、花椒、葱白、艾叶等适量一起熬煮,每天晚上坚持泡脚,有助于改善脾胃虚弱。

#### ·穴位按摩

经常按摩足三里、中脘等穴位,还有一个重要的穴位就是天枢穴,一切胃部的经气都在此处凝结,所以常按摩天枢穴自然可促进胃经的气血升发,使得胃部不断产生温热之感。