

吃太多容易饿 可能是脾胃不和

冬季天寒地冻,到了小寒和大寒节气尤为明显,一些人受了凉,伴随着鼻塞流涕、发热怕冷,还会出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状,或者只出现胃肠道症状。这是为什么呢?如何通过冬季养护脾胃来增强体质?迎接即将到来的春节长假,我们又需要注意哪些问题?

脾胃健康 抵抗力才强

大家常说的“肠胃感冒”,在中医上并没有这样的诊断,但是风寒、风热、暑湿等外感病邪都可能引起胃肠道不适。在谈抵抗力的时候,中医常说“卫气”,顾名思义,它有温煦体表、防御病邪、保卫人体的作用。卫气属阳,生于水谷,源于脾胃,也就是说要靠脾胃消化吸收吃进来的营养物质,才能源源不断地产生卫气。这也就是为什么脾胃不好的人抵抗力弱,容易感冒,更易出现胃肠道

的病症。为什么谈胃的时候一定会提到脾?中医认为,胃和脾是一对相表里的脏腑。胃负责受纳,接受、消化吃进来的食物,“酒囊饭袋”就是对胃很生动的形容。脾负责运化水谷,滋养四肢百骸。脾胃虚弱的人运化营养物质的能力差,身体得不到足够的营养补充,可能会出现气血不足等问题,同时废物代谢不掉还会产生“水湿”,人容易感觉头和四肢沉重。

脾胃虚弱 冬季需养阳

脾胃不和是脾胃开始出现健康问题的一个警示信号,需要给予足够的重视,通过饮食习惯、生活作息来调理,严重的还需及时就医,脾胃不和拖久了就会变成脾胃虚弱,对人体健康造成较大影响。

胃强脾弱是脾胃不和最常见的一种。如果你胃口特别好,能吃很多东西,但是一旦超过了脾的运化能力,就会出现胃部胀满不适的症状,这便是胃强脾弱的表现了。

“消谷善饥”则是由于胃阴不足所导致的,患者食欲强,但吃完没多久就感到饥饿,这是胃火大的表现,吃进去的东西很快消化了,但并没有得到很好地吸收。脾胃功能弱的儿童常出现这样的问题。

胃强脾弱的人建议每顿饭只吃七分饱,饭后百步走,就能很好地养护脾胃。另外,还可以自制代茶饮,将炒麦芽、炒稻

芽、山楂一起泡水喝,能对胃强脾弱进行调理。

如果你稍微吃一点不算刺激的凉菜、油腻食物或烙饼等比较硬的死面主食,就容易感觉胃胀、胃疼、肠鸣,或是胃部受到一点凉气,就会出现胀疼、恶心、呕吐、腹泻等症状,那么可能已经有脾胃虚弱的毛病了。

脾胃虚弱大多会引起胃阳、脾阳不足,因此在饮食上一定要戒生冷,选择吃做熟的、温热的食物,尤其在寒冷的冬季,更要注意养护脾胃的阳气。同时,要做到细嚼慢咽,最好一顿饭吃20分钟左右。

从阴阳五行上来看,肝木乘脾土,也就是说肝气不舒会令脾胃功能受损。爱发脾气的人大多肝气不舒,可以在日常饮食中加入一些有疏肝健脾作用的食材,比如将疏肝理气的陈皮与甘温健脾补肾的莲子、山药共用。

强健脾胃 做个聪明人

中医常说,脾胃上的毛病,三分治七分养。对于普通人来说,亦需通过日常的养护来预防疾病。那么,生活中要注意哪些问题呢?

饮食需适量。《黄帝内经·素问》中讲“饮食自倍,肠胃乃伤”,也就是说吃得过量会对肠胃造成损伤。在春节期间吃大餐,也要注意避免暴饮暴食,每顿吃七八成饱才是健康的饮食习惯。吃得太多,脾胃运化消耗阳气,人会感到困倦,所以人们常说的吃饱了犯困,其实就是吃得太多了。

饮食结构要均衡。不能一味地只吃大鱼大肉,如果你感觉肉吃多了,那么可以适量地吃一些山楂,或者用山楂泡水喝,山楂能够起到帮助脾胃消化肉食的作用。

注意食物的性味。与中药材一样,食物也分四气五味,即寒凉温热、酸苦甘辛咸,对人体有着不同的作用和影响,有些可温补,有些可清解。作为一个聪

明的食客,我们需要了解食物的性味,选择适合自己体质的食物。像是水果都属于生食,分温凉,梨子就是凉性的,就算是煮熟了,也不适合脾胃虚弱的人。再比如,有便秘问题的人群,不该再吃有收敛作用的莲子、山药,不然会加重便秘,而容易腹泻的人就不宜多吃有通便作用的香蕉及纤维含量较高的食物。同时,我们还应在生活中学会复盘,及时发现引起肠胃不适的食物。

保持适量的运动。春节长假放松休息,但不可一直宅在家里一动不动,适量的运动有助于振奋脾阳,四肢活动能促进脾胃运化,也是一种对脾胃的养护。

应避免熬夜,尤其是在本该睡觉的时间里大吃大喝。夜间阳气本就弱,吃宵夜非常伤胃阳。对于脾胃虚弱的人来说,晚饭也应少吃油腻、汤水太多的食物,不利于消化吸收。中医有“胃不和,卧不安”的说法,夜间进食加重胃的负担,还可能引起失眠或影响睡眠质量。

舌头也有癌症

口腔溃疡总不好需警惕

口腔溃疡 长久不愈需警惕

为什么舌癌常常会被忽视呢?因为咽喉疼痛、发炎、口腔溃疡等都是临床常见的症状,很少引起人们的特别注意。

这里提醒大家的是,当出现口腔黏膜溃疡经久不愈时需要引起重视。因为口腔内存在大量细菌,超过2周还没有好转的口腔溃疡,很容易受到感染,有发展成口腔癌或舌癌的风险。

长期有口腔问题的人,要注意多观察,若是溃疡处伤口越来越深,痛感反而减轻,出现边缘不清晰的肿块时,要及时去医院检查。

小贴士

想要脾胃好 春节这样吃

■调整饮食结构:

早饭可以蒸一些粗杂粮,如芋头、红薯、玉米、山药,晚上喝一碗枸杞莲子银耳粥。

■清心消食代茶饮:

吃多了,被熊孩子气到了,可以用炒麦芽、浮小麦、山楂、玫瑰、菊花一起泡水喝,祛心火肝火,帮助脾胃运化。

■立春咬春饼:

俗话说,春生夏长,秋收冬藏。马上就要来的春天是生发的季节,我国不少地方都有“咬春饼”的习俗。虎年春节来得早,立春和春节长假正好重叠。在春天多吃一些芽类食物,如黄豆芽、绿豆芽,能够帮助人体更好地与自然环境一起生发,同时还能起到健脾化湿的作用。

诊室故事

王先今年52岁,4个月前无明显诱因出现咽痛,右侧疼痛更为明显,在当地医院给予抗炎治疗后好转。随后的日子里,咽痛总是反反复复的发作,用药也不能缓解。1个月前王先生再次前往医院就诊,经喉镜检查,发现舌根处见大面积溃烂,表面有分泌物,取病理检查后,确诊为舌根部鳞状上皮癌。于是,王先生从外地到朝阳医院就诊,经门诊检查后,以“舌恶性肿瘤,颈部淋巴结肿大”收入院。

入院后经全面检查,发现肿瘤侵犯舌体范围较大,达到1/2,手术须尽可能扩大原发灶切除范围,还要将肿瘤以外的舌体部分切除,并进行颈部淋巴结清扫。为了保证王先生术后能正常吞咽和说话,还需要再造舌头。

术后经医护人员的精心护理治疗,王先生顺利出院。两月后,王先生复诊,现在他已可以正常交流,吞咽功能也完全恢复。

名词解释

舌癌是口腔颌面部常见的恶性肿瘤,男性多于女性,多数为鳞状细胞癌,常见于舌缘,其次为舌尖、舌背及舌腹等处,位于舌根部的肿物因较为隐蔽常被漏诊。

主要症状为舌痛、舌糜烂、溃疡(长达一月以上未愈合)或肿块。常早期发生颈淋巴肿大。手术是治疗舌癌的主要手段,早期舌癌以放射性治疗为主。

这些人容易患舌癌:口腔卫生差的人;抽烟酗酒且爱吃槟榔的人,患者王先生就有吸烟及饮酒病史20年,吸烟量平均70支/天;饮食过烫、喜辛辣刺激的人。

注意口腔卫生 预防舌癌

首先要养成良好的生活饮食习惯,禁烟酒,不食过热食物,忌烟熏、油炸、刺激性强食物;注意口腔卫生,保持口腔湿润,早晚、睡前刷牙,每次进食后漱口,养成良好的口腔卫生习惯,预防龋齿,及时处理口腔存在的相关问题。定期去正规的口腔医院进行检查治疗,及时处理口腔内残根残冠及不良修复体;营养均衡;定期进行体检,口腔的体检也不能忽视,尤其是高危人群。

一旦发现口腔异味、说话困难、张口受限,溃疡长期不愈合以致影响进食等情况时,应尽早到专业口腔医疗机构就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。

本版稿件均据《北京晚报》

