

节后如何安抚“闹情绪”的脾胃

市中医院内科主任中医师黄立萍来支招

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

春节团圆时刻，亲朋好友相聚，免不了诸多应酬，面对琳琅满目的美酒佳肴，轮番上阵的诸多水果、零食、甜品，难免饮食失节，脾胃受伤，出现腹胀、腹痛、呕吐、泛酸、烧心等不适，若平素脾胃功能欠佳，各种症状便是缠绵难愈，困苦不堪。

春节过后，如何调理脾胃，恢复胃肠健康？从中西医结合角度，舟山市中医院中医内科主任中医师黄立萍给大家介绍脾胃功能以及养生方法。



想要安身，先养脾胃

黄立萍介绍，中医认为，胃主受纳腐熟，脾主运化。《黄帝内经》云：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精。”正常的饮食代谢先由胃来存纳，进行初步消化，再经脾的运化来吸收、输布全身。如果饮食不慎，胃中食物消化不及，则导致腹胀、呕吐、泛酸；脾脏吸收不及，则营养物质下行而引起大便溏薄，甚至腹泻。

脾胃不好，四肢百骸失养，水湿内停，则会引起四肢倦怠、困重、少气懒言、畏寒、虚胖等各种表现。黄立萍表示：“所以说脾胃为后天之本，养生要重脾胃，脾旺不受邪，才能做个健康的干饭人！”

宜素少荤，多喝汤粥

春节期间各种聚餐，高热量、高蛋白食物的摄入，会使肠胃负荷加重，消化不良，出现异常的饱胀感、食欲减退，严重的甚至伴有恶心呕吐、不能进食等症状。“节后一定要让自己的肠胃好好地休息一下，控制饮食，养胃清肠。”黄立萍提醒市民，这不是说就一定要完全吃素，或是不吃不喝，粗暴地减轻体重，因为“绝对素食”或“粗暴节食”会造成新一轮营养失衡，减轻胃肠负担最重要的是调整“荤、素”比例，合理膳食。

首先要素多荤少，炒菜宜选用花生油、大豆油、橄榄油等植物油，或选择清蒸、白灼等做法，少用油炸油煎食品，再有多吃菌类，如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等；多吃绿叶蔬菜，比如白菜、菠菜、芹菜；多吃具有消食理气作用的食物，比如萝卜。

此外应多喝粥和汤水，比如玉米粥、小米粥、燕麦粥、银耳粥、面条汤、疙瘩汤等，这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用，可以加快胃肠道的新陈代谢，减轻大量肉类食物、饮料和酒对肝脏的危害。

宜清少浓，搭配水果

“配合喝红茶或绿茶来清除胃肠道的油腻也是很有效的，还可以买点金银花、菊花泡水喝，不但清香可口，还能去火生津，助胃肠道尽快恢复到正常状态。”但黄立萍提醒市民，尽量少喝浓茶、咖啡，碳酸饮料等，以免产酸

产气。

可以多吃水果补充膳食纤维和维生素，果酸有助于消化，例如苹果，其纤维素含量比较高，且还含有一些果胶，会使大便变软，对排便有帮助。

还可以通过中药调理来净化

脾胃。对于脾胃不好的人群来说，可以选择一些具有健脾作用的中药，如山楂、白术、党参等，制成汤剂或者煮粥食用，有助于改善脾胃功能。同时，中药还可以搭配合理的食材，如生姜、薏米、红枣等，进行净化脾胃的调理。

宜动少静，作息规律

“适度运动也是促进脾胃运化的重要方式之一。”黄立萍说，适当的运动可以促进血液循环，加快新陈代谢，对于消化不良和脾胃虚弱的人来说尤为重要，“可以选择一些轻度的有氧运动，如散步、慢跑、太极拳等，坚持每天

锻炼30分钟以上，有助于提高身体免疫力和消化能力。”

不过对于运动量大家切不可急于求成，要循序渐进，可以选择慢跑、快走、仰卧起坐等，持之以恒。作息规律也十分重要，睡眠也是影响消化功能的，如果睡眠不

足，肠道也会得不到充分的休息。再者睡眠不好，作息不规律，植物神经调节功能就会发生紊乱，从而影响植物神经调节下的胃肠的工作，造成消化吸收障碍。黄立萍表示，补充睡眠对于我们的胃肠也是一剂最好的“补药”。

这些健脾食疗法简单易行

“我们中医讲的是甘淡养脾，通俗来讲既是脾胃喜欢有一点点甜的东西，如米饭、山药、栗子等淀粉类食物，但要注意适度。”黄立萍还分享了两款简单的健脾养食疗方：

一、生姜红枣茶。生姜具有解表散寒、止咳化痰、温中止呕等作用，大枣甘温，可补中益气、养血安神。

制作方法：取红枣（去核）20g，生姜（不去皮，切丝）10g，红茶5g，浸泡15分钟，加入适量清水，大火煮开，改用文火炖30分钟，一份暖胃的姜枣茶便制作好了。如果脾虚明显，可去红茶，加入人参5g、甘草5g，便为孙思邈《千金方》中所记载的“生姜甘草汤”，更能调和脾胃，缓解疲倦、畏寒等症状。

二、麦芽谷芽山楂瘦肉汤。麦芽、谷芽、山楂均为常用消食化积的药材，能健脾开胃，缓解腹胀、食欲不佳、口气臭秽、反酸等食积症状。

制作方法：瘦肉200g，炒麦芽

15g，炒谷芽15g，山楂10g，姜、盐适量。瘦肉洗净切块，余水捞起，在煲煲中加入清水，放入所有材料，武火煮沸，文火煲一小时，下盐调味即可食用。本方能助消化而去湿热，男女老少皆宜，尤其适合儿童，麦芽有回乳作用，哺乳期女性需要注意。

当然，按摩和穴位按摩也是净化脾胃的好方法。黄立萍介绍，在中医理论中，脾胃是消化吸收的关键器官，通过按摩和刺激相关的穴位，可以促进脾胃的功能活跃。例如，腹部有神阙、中脘、天

枢、背部的脾俞、胃俞、大肠俞、小肠俞，可以进行腹部按摩，顺时针轻轻揉动脐周围的腹部，有助于促进肠胃蠕动和消化功能，改善脾胃虚弱的症状。此外，手部的合谷，下肢的足三里，足部的太冲，都是耳熟能详调理脾胃的要穴，针对这些穴位，或是按揉，或是艾灸，或是针灸，或是刮痧，都能有效改善症状，有助于调理脾胃。如小朋友不大能耐受刺激性强的治疗，推荐小儿推拿，耳穴压豆，可采用补脾经、揉板门、揉中脘、揉脾俞等手法。

