中医论脾胃在消化系统那些事儿

▲ 郑州市中医院 熊艳

当代生活压力加大，不好好吃饭已成了大众常事，不少人都患上了消化系统疾病，恶心、呕吐、消化不良、食欲不振等症状更是成了大部分当代人都遇到或出现过的问题。其实，在中医观点中，脾胃主管人体的消化系统，很多人出现的消化问题，可能都是因为身体内的脾胃处于不健康的状态。那么，脾胃究竟是怎样影响消化系统的呢？又应该怎样通过中医的方法来养护脾胃呢？

脾与人体消化

在中医观点中，脾主运化，是人体消化吸收的重要器官之一。脾的主要功能包括运化水谷精微、升清降浊、运输水液、控制血液循环等。其中最关键的作用是运化水谷精微，即将我们摄入的食物，经过脾经、胃经的共同作用，转化成能够被身体吸收利用的精华。如果脾胃功能出现问题，就会引发消化不良、腹胀、泄泻、食欲不振等消化系统疾病。

胃与人体消化

在中医观点中，胃是人体消化系统的主要器官之一，主要起到储存、混合、分泌、消化和转运食物的作用。胃的消化过程可以分成三个阶段：机械消化、酸性消化和酶解消化。胃在这三个阶段中都发挥了非常重要的作用，对整个消化系统的影响也非常显著。

其一，机械消化。胃通过肌肉的收缩和舒张，使得食物变得更加细小，从而有利于后续的消化吸收。如果胃的肌肉收缩不良，就容易引起胃食管逆流、呕吐等消化问题。

其二，酸性消化。胃会分泌胃酸，进行酸性消化，这是胃消化过程中非常重要的一环。胃酸的主要作用是杀死细菌、刺激肠道吸收、激发其他分泌物质，如胰液、消化酶等，从而促进后续消化过程。

其三，酶解消化。胃分泌胃液，其中包括多种酶，如蛋白酶、淀粉酶等，能够帮助分解蛋白质、碳水化合物和脂肪等营养物质。如果胃分泌的胃液不足或者胃酸过多，就会导致消化不良、胃溃疡等问题。

当胃失去正常功能时，就会出现一系列的消化问题。比如胃食管反流病、胃溃疡、消化性溃疡、胃炎、胃癌等，让人体的消化功能出现一定程度的紊乱。

中医养护脾胃增强消化功能

在中医观点中，我们可以通过饮食调理和日常调节的方式养护脾胃，多方面提升我们的消化系统。

首先，我们应该合理安排饮食，不暴饮暴食，避免吃太多辛辣、油腻、刺激性或难以消化的食品。适量摄入含有纤维和蛋白质丰富的食物如全谷杂粮、豆类、瘦肉、鱼类等，并且要注意饮食的清淡易消化，可以选择蒸、煮、炖等烹调方法。

其次，在日常生活中，保持心情舒畅，保证充足的睡眠，我们可以加强与家属朋友的交流，向他们倾诉内心的烦恼和烦闷，对自身的负面情绪进行疏导，尽量保持平和积极的心境。

结束语

脾胃在中医理论中占有重要地位，它们不仅仅是消化、吸收、运输食物的重要器官，还与人体的生长发育、免疫调节、情绪活动等诸多方面密切相关。因此，对于脾胃健康的保护，增强其消化功能，就显得尤为重要。在日常生活中，我们要积极调理饮食，改善我们的情绪，才能让脾胃保持较为理想健康的状态！

中医教您如何调理后天之本——脾胃

▲ 郑州市中医院 闫文慧

在中医理论中，脾胃被称为人体的后天之本。脾胃的健康状况直接影响着我们的消化吸收功能和整体的养生平衡。随着现代生活方式的改变，饮食结构和生活习惯的不合理，脾胃问题已成为现代人常见的健康困扰。因此，了解如何调理脾胃，保持脾胃的健康状态对于身体健康至关重要。

脾胃的重要作用

脾胃是人体消化系统的核心器官，主要功能包括食物的消化吸收、水液代谢、气血生成和运输等。脾胃的功能良好与否直接影响身体养分摄取和能量供应。如果脾胃功能出现问题，不仅会导致消化不良、食欲不振等症状，还可能引发其他各种健康问题。

脾胃失调的表现

脾胃失调常见的症状包括食欲不振、消化不良、腹胀、泄泻或便秘、口干舌燥、口苦等。这些症状往往与饮食习惯、生活方式、情绪状态等因素密切相关。一旦出现脾胃失调的症状，我们需要及时调理，以恢复脾胃的健康状态。

中医如何调理脾胃

合理饮食习惯 饮食是调理脾胃的重要方面。中医强调饮食宜清淡、有节制、粗细搭配。首先，我们应保持规律的饮食时间，避免暴饮暴食或长时间不吃。其次，多食用易消化的食物，如米饭、面条、蔬菜等，避免油腻和辛辣食物摄入。最后，适量摄入含有益生菌的食物，如酸奶、酸菜等，有助于增强肠道菌群的平衡，促进脾胃功能的恢复。

生活习惯的调整 合理的生活习惯也对脾胃的调理至关重要。首先，保持充足的睡眠是关键。睡眠不足会影响脾胃的正常功能，导致消化不良和食欲不振。因此，我们应该确保每天有足够的睡眠时间，保持良好的睡眠质量。其次，要注意饮食的细嚼慢咽。细嚼慢咽有助于食物的充分混合和消化酶的充分发挥作用，减轻脾胃的负担。

避免过度劳累和情绪波动 过度劳累会消耗体内的气血和精力，导致脾胃功能失调。情绪波动也会对脾胃产生负面影响，中医认为情绪与脾胃密切相关。因此，我们应该学会放松自己，保持积极的情绪状态，避免过度压力和情绪波动。

适当运动也对脾胃功能有益 适量的运动可以促进血液循环和新陈代谢，增强脾胃的功能。选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、瑜伽等，坚持锻炼可以改善脾胃功能，并有助于消化吸收。

中医调理方法 除了饮食和生活习惯的调整外，中医还有一些特有的调理方法可以帮助恢复脾胃的健康。中药调理是其中一种常见的方法。中医根据个体的脾胃状况，配制不同的中药组合，以改善消化功能和调整脾胃的功能。常用的一些中药有陈皮、山楂、白术等，具有健脾理气、消食化湿的作用。然而，在使用中药时，应该根据个体情况遵循医生的建议和正确用药方法。针灸和推拿也是中医常用的调理方法之一。针灸通过刺激特定的穴位，调节脾胃的功能。推拿则通过按摩和调整特定的部位，促进气血的流通和脾胃的功能。针灸和推拿需要在专业人士的指导下进行，以确保安全和有效。

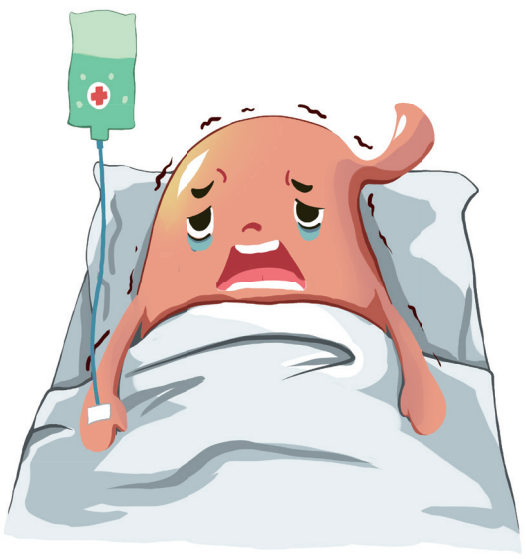
结束语

脾胃作为人体的后天之本，对我们的健康至关重要。通过合理的饮食习惯、生活方式的调整和中医的调理方法，我们可以保护和调理好自己的脾胃，维持身体的健康平衡。但是，每个人的脾胃状况都有所不同，因此在调理脾胃时应该根据个人情况进行调整，并在专业医生的指导下进行。

如何调养胃病

▲ 山东省巨野县人民医院 阳映姗

胃病是一种常见的疾病，由于生活和饮食习惯的改变，越来越多的人患上了胃病。胃病不仅影响着人们的生活质量，还可能导致各种并发症，如胃出血、胃穿孔等，因此对胃病的调养显得尤为重要。本文将介绍如何通过饮食、生活和运动来调养胃健康。



饮食调养

饮食规律化 胃病患者应该遵循规律饮食习惯。即每天三餐要定时，而且要定量。不要过度饮食或过度饮酒，更不要过度吃辛辣食品，烟酒要戒掉或减量。如果想吃辛辣食品或者喝酒，最好在身体状况较好的时候吃或者喝。

食品清淡化 胃病患者应该避免油腻和刺激性食品。一般情况下，胃病患者应该少吃肉类和油脂类食品，适量吃蔬菜和水果，避免吃辣椒和烧烤类食品。

多喝水 胃病患者应该多喝水。在平时，患者应该喝清水或白开水，可以帮助清洗胃肠道，促进消化。

多吃高蛋白、高维生素食品 胃病患者应该多吃高蛋白、高维生素食品，比如鸡肉、鸡蛋、牛奶、豆类等，这些食品可以增强体质，帮助身体对抗疾病。

生活调养

心态调整 胃病与心理因素有着密切关系，焦虑、紧张、压力大等都会导致胃酸分泌增多，加重胃病症状。因此，胃病患者应调整好自己的心态，保持心情愉悦。

调整作息 胃病患者应该保证充足的睡眠和适度的运动。建议每天坚持锻炼，但不要过度锻炼。同时，保证充足的睡眠时间，可以帮助身体恢复。

合理运动 适当的运动可以促进胃肠道蠕动，帮助胃部及时排空，降低患胃病的风险。但是运动也需要量力而行，过度运动或者剧烈运动反而会对胃肠道造成伤害。对于胃病患者来说，选择适当的运动方式和运动量非常重要。一些适宜的运动方式包括慢跑、散步、瑜伽、太极等。

合理用药 如果胃病已经出现症状，需要进行治疗。在使用药物治疗的同时，一定要遵循医嘱，按时按量服用。另外，不要随意更换药物，以免产生不必要的副作用和损害。同时，应该注意避免使用对胃肠道有刺激作用的药物，比如阿司匹林、NSAIDs 等。

定期检查 如果你有慢性胃病的病史，应该定期进行胃镜检查，了解胃的状况。早期发现和治疗，可以有效预防疾病的恶化。

综上所述，调养健康需要从饮食、生活方式、心理调节、运动、用药、定期检查等多个方面入手。科学调整饮食，保证足够的营养摄入，远离刺激性食物和饮品；保持良好的生活习惯，包括规律作息、放松心情、适量运动等；合理用药，遵循医嘱，同时避免对胃肠道有刺激作用的药物；定期检查胃的状况，早期发现和治疗，可以有效预防疾病的恶化。以上几点是调养胃病的重点，希望大家都能关注自己的胃健康，预防和治疗胃病。