

中药调理胃肠不适

▲ 山西省泽州县妇幼保健院 赵彩瑞

胃肠不适是一种常见的健康问题，影响着许多人的日常生活。不良的饮食习惯、压力和其他生活方式因素都可能导致胃肠不适，例如胃痛、消化不良、腹胀、便秘和腹泻等症状。虽然现代医学有很多药物就可以缓解消化不良、腹胀等不良反应，但副作用较多，所以有些人更倾向于选择中药治疗来调理胃肠问题。中药历史悠久、有效且副作用小，具有舒缓和调理胃肠的作用。

中药调理胃肠问题的主要原理是通过疏



肝理气、健脾、消食促进胃肠道的消化和吸收功能，减轻炎症和刺激，以及平衡胃肠道的微生态系统来缓解不适。本文给大家介绍几种常用的中药和它们的具体用处。

脾胃气滞引起胃肠道不适

陈皮 理气调中，燥湿化痰。用于脾胃气滞引起的腹胀、腹痛、恶心呕吐等胃肠道不适症状。陈皮不但可以健脾，还可以治咳嗽气喘，另外陈皮里面的成分橙皮苷是治疗冠心病药物之一。

木香 行气止痛，健脾消食。治疗脾胃气滞引起的腹胀腹痛，泻肚引起的里急后重等胃肠道症状。

玫瑰花 行气解郁，活血止痛。玫瑰花不仅可以治疗肝胃气滞引起的胃肠不适，还可以治疗肝郁血瘀引起的月经不调症状。

食积引起的胃肠道不适

山楂 消食化积，活血散瘀。治疗各种

食物积滞引起的消化不良，尤其善于治疗吃各种油腻的肉类引起的发热、吐泻等消化道不适症状。炒焦的山楂片用于治疗肉积引起的消化不良效果最佳，而生山楂片用于活血化瘀效果最佳。

麦芽 消食和中，回乳，疏肝。善消食健胃和中，治疗饮食积滞引起的消化不良症状，尤其用于治疗米、面、薯、芋头等食物引起的发烧、呕吐、腹胀、腹泻等症状。麦芽炒黄炒焦用于治疗食物积滞，生麦芽用于肝胃不和，肝郁气滞。麦芽炒黄可以用于回乳，消除乳房胀痛症状，而生麦芽可以用于生产后乳汁不多，引起催乳的作用。

神曲 消食和胃，治疗食物积滞引起不想吃饭、呕吐、腹胀腹泻症状。焦山楂、焦麦芽、焦神曲三种药物联用就是中药处方中的“焦三仙”，可以治疗各种食物积滞引起的胃肠道不适症状。

注意事项

虽然中药在调理胃肠不适方面有许多

益处，但仍然需要注意以下事项。

咨询专业医生 在使用中药之前，最好咨询一位专业的中医师或中药师。他们可以根据个体情况为您辨证用药，推荐适合自己的中药，并指导正确的用药剂量和使用方法。

联合使用 每种中药的功效都不是单一的，有时联合使用效果更佳。

合理使用 中药虽然副作用小，但是用药时同样需要谨慎，调理胃肠道症状时，有些脾胃虚弱者的患者用药时，可能会进行更改中药的品种和调整中药的剂量。请按照医生或中药师的建议使用，不要随意增加或减少中药的剂量或长期过量使用。

总的来说，中药是一种天然、有效的选择，其可以用于调理胃肠不适。中药是通过促进消化功能、减轻胃肠道的炎症和刺激以及平衡胃肠菌群来缓解胃肠不适的问题。在使用中药之前需要去咨询专业的医生或中医师的建议，通过合理使用中药，可以有效的改善胃肠不适，舒缓消化问题，提高生活质量。

老年痴呆康复训练七大方法

▲ 上海中治医院 王苗苗 宋向红 李玉花

随着与阿尔茨海默病（别名：老年痴呆症）相关的报道与影片资料逐渐丰富，大家对老年痴呆症不再陌生，有的人身边就存在老年痴呆患者。老年痴呆症严重影响患者生活质量，乃至危及患者生命健康。随着患者病情发展，生活能力将逐渐丧失，患者家庭与社会负担会日益沉重。基于此，针对老年痴呆症的不可逆性，控制病情发展具有重要意义。其中，康复训练的有效性较为确切，本文将主要为大家科普什么是老年痴呆及老年痴呆康复训练的七大方法。

老年痴呆的判断方法

阿尔茨海默病是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。老年痴呆目前在临床主要按照年龄划分为早老性痴呆与老年性痴呆，分界线为 65 岁。随着年龄增长，人们的患病概率也会随之上升。因此，伴随我国老龄化问题愈发突出，老年痴呆患病群体规模有所扩大，给患者家庭与社会带来了巨大负担。

如何判断患者是否为老年痴呆症呢？大家可以参考老年痴呆的典型病症表现。老年痴呆症患者有着明显的记忆障碍问题，即经常忘记人、物、事，随着病情发展，这种记忆障碍问题愈发严重，同时患者还伴有失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍等问题，且大部分患者在患病后的性格会与生病前出现较大差异。

目前，临床上针对老年痴呆症主要采取积极干预治疗，进而缓解病情、控制病情发展。这主要源于当前老年痴呆症的病因还未明晰，但该疾病具有不可逆性，为此需要及时介入。通过科学有效的康复训练，能够降低疾病给患者身心健康与生活品质造成的负面影响，减轻患者痛苦。

当前，老年痴呆症的康复训练主要以心理干预、运动疗法、音乐疗法、作业疗法、

智力训练、生活训练、物理疗法为主，被认为是安全有效的老年痴呆康复训练的七大方法。

康复训练七大方法

心理干预 老年痴呆属于不可逆疾病，患者知道自己已经无法恢复到正常生活中，且随着病情发展还会出现生活不能自理等问题。因此，老年痴呆患者会产生较大的恐惧感，同时也会因担心给子女造成负担而出现焦虑、抑郁等不良情绪。长期处于不良的心理状态下，患者病情发展较快。因此，要想实现病情控制，延缓轻度老年痴呆向中度乃至重度发展，需要为老年痴呆患者进行心理干预。一方面，老年痴呆患者家属应予以患者充足的支持与鼓励，让其能够感受到家人的关心与关爱，逐步放下心理负担，积极的去对抗疾病。另一方面，老年痴呆患者心理问题较为严重时，需要带领其接受专业的心理咨询，进而在心理医生帮助下改善患者心理状况。

运动疗法 运动能够改善血液循环，有助于改善患者的大脑神经功能，进而可延缓老年痴呆症。为此，对于运动功能不存在障碍，能够生活自理的老年痴呆患者，应指导其开展合理的运动训练，如太极拳、太极剑、八段锦等，广场舞以及慢走也可以达到运动目的。为保证运动效果，应指导老年痴呆患者每天至少开展 > 30 min 的运动，但不宜运动量过大，以免发生肌肉拉伤、跌倒等问题。此外，对于运动积极性不够理想的老年痴呆患者，家属可以协同患者进行，进而使患者在家属带动下逐渐喜欢上运动锻炼。

音乐疗法 老年痴呆症患者的典型表现为记忆丧失，无论是日常生活中的小事，还是儿女家人，患者均会忘记。但对于病情较轻的患者而言，其在相关刺激下会恢复一定的记忆，虽然随着时间发展仍旧会遗忘，但

是反复的刺激有助于改善患者记忆力，进而使老年痴呆患者能够长时间记住某些人、物或事。而音乐是有效的刺激手段之一，家属在日常生活可以播放患者喜爱的音乐，甚至可以让患者的生活始终围绕着音乐，通过音乐刺激患者记忆。

作业疗法 让老年痴呆患者保持生活自理能力、认知能力，以及独立劳动能力，对患者自身以及对家属有着重要的意义，能够让患者的自尊心得到满足，同时也能够缓解家属的负担，同时也有助于家庭和谐，提高患者家庭幸福指数。为此，老年痴呆患者家属应在医生指导下每天为患者设计简单的任务，如阅读一篇文章、完成数学题卡计算、创作一幅画作，或者较高难度的买菜、遛狗等，这种让患者每天坚持完成一项或多项任务的康复训练方式能够最大限度改善患者的生活自理能力、认知能力，以及独立劳动能力。

智力训练 智力与老年痴呆患者记忆丧失、认知水平下降有着直接联系，因此改善患者智力水平能够缓解患者病情，甚至有助于改善患者疾病程度。为此，老年痴呆患者家属需要在医生指导下带领患者开展智力训练，如带领患者开展智力拼图训练，或者带领患者观看一部电影等。此外，家属要想让老年痴呆患者接受到更加专业的智力训练，从而取得更为显著的康复训练效果，可以带领患者参加由专业组织开展的智力训练活动，在此期间不仅可以患者接受到专业干预，还有助于家属积累丰富的智力训练经验。

生活训练 老年痴呆患者的生活自理能力会逐渐丧失，但控制患者病情，让该项能力越晚消失具有重要意义，能够最大限度的保证患者的尊严。在此要求下，家属可以为老年痴呆患者提供生活训练，即将生活中的简单工作交给患者，如扫地、整理床铺等，同时对患者力所能及的穿衣、吃饭、洗漱等不应过于干预，而是应让患者独立完成，在

每天的重复下可以改善老年痴呆患者的生活自理能力，让其能够很好地照顾自己。

物理疗法 在为老年痴呆患者提供康复训练时，可以同时采用物理疗法。它有助于改善患者病情，控制病情发展。常见的物理干预方法为直流电刺激，这一康复训练需要由专业人员操作，应保持周期性开展，从而提高直流电刺激的效果，加快促进老年痴呆患者认知能力的恢复。

结语

老年痴呆症的危害是巨大的，老年人本就身体机能出现衰弱，患有老年痴呆症将给老人的身心健康与生活质量造成严重的影响。为控制老年痴呆患者病情发展，实现疾病延缓等要求，需要在确诊疾病后及时开展心理干预、运动疗法、音乐疗法、作业疗法、智力训练、生活训练、物理疗法等康复训练，进而在系统化的康复训练下改善患者老年痴呆症状，适当恢复患者生活品质。

