

中医胃肠保健秘籍

▲ 东莞市石排医院中医科 蔡少娜

在快节奏的现代生活中，胃肠问题成为了许多人的困扰。消化不良、胃痛、胃胀、腹泻、便秘等症状不仅影响身体健康，还会给日常生活带来诸多不便。中医在胃肠保健方面有着丰富的经验和独特的理论，本文一起来探索中医胃肠保健的秘籍，告别胃肠困扰，吃出好心情。

中医视角下的胃肠健康

在中医理论中，胃肠的健康至关重要。脾胃被视为“后天之本”，是气血生化之源。胃主受纳，负责接收和初步消化食物；脾主运化，将食物转化为营养物质并输送到全身。胃肠功能正常，人体才能获得充足的营养，维持生命活动的正常进行。中医认为，胃肠疾病的发生多与饮食不节、情志失调、劳逸失度、外邪侵袭等因素有关。例如，过度食用生冷、油腻、辛辣食物，容易损伤脾胃阳气，导致脾胃运化失常；长期的精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪，会影响肝气疏泄，进而横逆犯胃，出现胃脘胀痛、嗳气等症状；劳累过度或过度安逸，都会影响脾胃的功能；外感寒湿、暑热等邪气，也可能侵袭胃肠，引发疾病。

中医胃肠保健的饮食原则

饮食对于胃肠保健起着关键作用。中医强调饮食有节，即饮食要规律、适量，避免暴饮暴食。定时进餐可以让胃肠形成良好的消化节律，有助于消化液的分泌和

食物的消化吸收。食物的选择也很重要。应多食用易消化、营养丰富的食物，如米粥、面条、蔬菜、水果等。同时，要根据个人体质和季节特点进行调整。对于脾胃虚寒的人，应少吃生冷食物。而对于胃热炽盛的人，则要避免食用辛辣、燥热的食物。此外，中医还提倡饮食的五味调和。五味即酸、苦、甘、辛、咸，不同的味道对应着不同的脏腑和生理功能。合理搭配五味，可以滋养五脏，促进胃肠健康。例如，酸味入肝，适量食用酸味食物可以收敛肝气，防止肝气过旺克犯脾胃；甘味入脾，适当吃些甘甜的食物可以健脾益胃，但要注意避免过甜，以防滋腻碍胃。

中医调理胃肠的情志疗法

情志因素对胃肠功能有着显著的影响。中医认为，“思伤脾”“怒伤肝，肝木克脾土”，过度的思虑和愤怒都会损害胃肠的正常功能。因此，保持良好的情志状态对于胃肠保健至关重要。要学会调节情绪，避免长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪中。可以通过运动、听音乐、阅读、旅游等方式来放松身心，缓解压力。同时，培养乐观积极的心态，面对生活中的各种挑战和困难，保持心情舒畅。在日常生活中，要注意与他人的沟通和交流，及时释放内心的不良情绪。家庭成员之间的关爱和支持，也有助于营造一个良好的情绪环境，促进胃肠的健康。

中医特色的胃肠保健方法

中医还有许多特色的保健方法可以帮助维护胃肠健康。按摩就是一种简单有效的方式。通过按摩腹部，可以促进胃肠蠕动，增强胃肠功能。具体方法是：双手搓热，以肚脐为中心，顺时针方向轻轻按摩腹部，每次15~20 min，每天早晚各1次。艾灸也是常用的保健方法之一。艾灸足三里、中脘、神阙等穴位，可以温中散寒、健脾和胃。此外，中药调理在胃肠保健中也发挥着重要作用。对于胃肠功能较弱的人，可以在医生的指导下服用一些健脾益胃的中药，如参苓白术散、补中益气丸等。

中医胃肠保健之生活习惯

良好的生活习惯对于胃肠健康同样不可或缺，要保证充足的睡眠，让胃肠在夜间得到充分的休息和修复。规律的作息有助于调整人体的生物钟，促进胃肠功能的正常运行。适当的运动也是胃肠保健的重要措施。运动可以促进气血流通，增强脾胃的运化功能。如散步、慢跑、太极拳等都是不错的选择，但要注意避免在饭后立即进行剧烈运动。

总之，中医胃肠保健强调的是整体调理、预防为主。通过合理的饮食、良好的生活习惯、适当的运动以及情志调节等方法，可以有效地维护胃肠的健康。让我们遵循中医的智慧，关爱胃肠，享受健康美好的生活。



颅脑外科常见问题的中医调理

▲ 广东省高州市中医院 张玲 谢小娟

颅脑外科作为现代医学的重要组成部分，主要负责治疗脑部损伤、肿瘤、血管病变等严重疾病。然而，手术和药物治疗并非万能，许多患者术后仍需长期康复。中医以其整体观和辨证论治的原则，为颅脑外科患者的康复提供了新的思路。本文将探讨中医在颅脑外科常见问题中的调理方法，包括但不限于中药、针灸、推拿等传统疗法。

中医对颅脑外科常见问题的理解

病因病机

在中医理论中，颅脑外科常见问题被认为与人体内部的气血失调和痰瘀互结紧密相关。气血是人体生命活动的基本物质，气血流畅则身体各部位功能正常，反之则会导致各种疾病。颅脑问题中，气血不畅可能表现为头痛、眩晕、记忆减退等症状。痰瘀互结则是指痰湿和血瘀相互影响，阻塞经络，影响脑部的血液循环，进而可能导致脑部疾病。中医通过观察患者的舌象、脉象等体征，判断气血和痰瘀的状态，从而确定病因。

辨证论治

中医的辨证论治是一种高度个性化的医疗策略，它深入考虑患者的体质、情绪、生活习惯等多方面因素，以确保治疗方案的精准性。在气虚血瘀型患者的治疗中，除了四物汤、八珍汤等经典方剂外，中医师还

会根据患者的详细病情，如舌质、脉象等，细致调整草药的种类和比例，甚至加入如丹参、川芎等具有特定功效的药材，以期达到更深层次的气血调和，全面提升治疗效果。这种细致入微的调整，不仅能够缓解症状，更能促进患者的整体健康和恢复。

整体调理 中医的整体调理强调的是人体各系统和器官之间的相互联系和影响。颅脑问题不仅仅局限于脑部，而是与全身的健康状况密切相关。通过调理脾胃，可以增强消化吸收功能，为脑部提供充足的营养；通过调理肝肾，可以维持精血的生成和代谢，保持脑部的活力。整体调理还包括饮食、情志、运动等多方面的调整，以达到身体各系统间的平衡，促进脑部健康。例如，推荐患者食用富含蛋白质和微量元素的食物，进行适量的体育锻炼，以及保持良好的心态，都是整体调理的一部分。

中医调理方法

中药治疗 中药治疗在中医中占据着核心地位，其治疗颅脑外科问题时，依据患者的体质和症状，选用不同的草药配方。例如，“补中益气汤”含有人参、白术等成分，适用于气虚型患者，能够增强体力，改善气血不足引起的症状。“血府逐瘀汤”则含有桃仁、红花等活血化瘀的药材，适用于血瘀型患者，有助于改善血液循环，缓解头痛和眩晕。中药的选用和配伍需要根据患者的具体情况进行调整，以达到最佳的治疗效果。

针灸疗法 针灸是一种通过刺激人体特定穴位来调节机体功能的传统中医疗法。在颅脑外科问题的治疗中，针灸可以针对“百会”穴，该穴位于头顶正中，是调节脑部功能的重要穴位，能够缓解头痛、头晕等症状。“风池”穴位于颈部后方，刺激该穴位有助于缓解颈部肌肉紧张，改善脑部供血。针灸治疗需要由经验丰富的医师操作，以确保安全和效果。

推拿按摩 推拿按摩是一种通过手法作用于人体肌肉和穴位，以达到放松肌肉、促进血液循环的目的。对于颅脑外科患者，推拿可以针对头部和颈部的特定区域进行，如太阳穴、风池穴等，以缓解头痛和头晕。专业的推拿师会根据患者的具体情况调整手法的力度和方向，避免对手术部位或受

伤区域造成二次伤害。推拿按摩不仅能够即时缓解症状，还能长期促进患者的身体恢复和健康。

结语

在探索颅脑外科常见问题的中医调理过程中，我们发现中医提供了一种全面而深入的治疗方法。通过辨证论治、中药治疗、针灸疗法以及推拿按摩，中医不仅关注症状的缓解，更注重患者整体健康状态的恢复和维持。这些传统疗法与现代医学相结合，为患者提供了更为丰富和个性化的康复选择。随着对中医理论的深入研究和实践，我们有理由相信，中医在颅脑外科康复领域将发挥更大的作用，帮助更多患者走向健康之路。



来源/千库网