

脾胃虚弱怎么调？中药汤剂来支招

郑 钦

在日常生活中，很多人都有这样的困扰：稍微吃点生冷油腻的食物就腹泻，饭后腹胀不消化，明明没干什么体力活却总觉得浑身乏力、精神萎靡。如果你也经常出现这些症状，很可能是脾胃虚弱在“作祟”。脾胃作为人体的“后天之本”，就像身体的“加工厂”，负责消化食物、吸收营养并输送到全身。一旦脾胃功能失调，健康就会亮起红灯。不过别担心，有着数千年历史的中药汤剂，或许能为你调理脾胃提供有效帮助。

一、脾胃虚弱的常见表现

脾胃虚弱不是单一的症状，而是一系列身体不适的综合表现。从消化系统来看，最典型的症状就是食欲不振，看到美食也提不起兴趣，吃一点就感觉胃腹胀满；食物消化速度变慢，经常打嗝、反酸，还会出现大便溏稀、不成形，严重的甚至会腹泻。从身体状态来说，脾胃虚弱的人往往精神状态欠佳，容易感到疲倦乏力，即使睡眠充足，白天也总是昏昏沉沉。由于脾胃无法正常运化水湿，身体还会出现水肿，尤其是早晨起床后，眼睑、面部水肿较为明显。

长期脾胃虚弱还会影响气血生成，导致面色萎黄、没有光泽，嘴唇颜色也偏淡。

此外，脾胃虚弱与情绪也存在一定关联。中医认为“肝木克脾土”，长期的焦虑、抑郁等不良情绪会影响肝气的疏泄，进而影响脾胃的正常功能，出现情绪波动与脾胃不适相互影响的恶性循环。如果你发现自己近期不仅情绪低落，还频繁出现上述消化问题，就要警惕是不是脾胃虚弱了。

二、调理脾胃的中药汤剂

中药汤剂是中医临床应用最广泛的剂型之一，它通过将多种中药材按照一定的配方比例配伍，加水煎煮取汁服用，能够充分发挥药物的综合疗效。在调理脾胃虚弱方面，中药汤剂有着独特的优势，它可以根据每个人的具体症状、体质差异进行灵活加减，实现个性化治疗。

在众多调理脾胃的中药中，党参、黄芪、白术、茯苓、山药等都是常用药材。党参味甘性平，具有健脾益肺、养血生津的功效，能够增强脾胃的运化功能；黄芪补气升阳，可提升脾胃的阳气，促进消化吸收；白术健脾燥湿，能有效改善脾胃

虚弱导致的水湿内停；茯苓利水渗湿、健脾宁心，帮助排出体内多余水分；山药补脾养胃、生津益肺，性质平和，适合长期调理脾胃。这些药材相互搭配，就能组成调理脾胃的经典方剂。

三、经典中药汤剂推荐

- 四君子汤
四君子汤被誉为补气健脾的基础方，由党参、白术、茯苓、甘草四味药材组成。方中党参为君药，大补脾胃之气；白术健脾燥湿，辅助党参增强补气健脾之力，为臣药；茯苓渗湿健脾，使湿气从小便排出，为佐药；甘草调和诸药，为使药。四味药配伍，共奏益气健脾之效，适用于脾胃气虚导致的面色萎黄、语声低微、气短乏力、食少便溏等症状。
- 在实际应用中，医生还会根据患者的具体情况 进行加减。比如，若患者食欲不振明显，可加入木香、砂仁等芳香醒脾、行气开胃的药物；若伴有腹胀，可加陈皮、枳壳以理气消胀。
- 2.参苓白术散
参苓白术散是在四君子汤的基础上，加入山药、莲子、白扁豆、薏苡仁、砂仁、桔梗等药物组

成。该方不仅能健脾益气，还具有渗湿止泻的功效，适用于脾胃虚弱伴有湿邪较重的情况，如大便溏稀、肢体倦怠、气短咳嗽等。其中，山药、莲子补脾益肾；白扁豆、薏苡仁健脾渗湿；砂仁芳香醒脾、行气和胃；桔梗宣肺利气，载药上行，以通调水道，使全方补而不滞，滋而不腻。

3.补中益气汤

补中益气汤由黄芪、党参、白术、炙甘草、当归、陈皮、升麻、柴胡等组成，具有补中益气、升阳举陷的作用。对于脾胃虚弱且伴有中气下陷症状的人，如久泻、脱肛、子宫脱垂等，有很好的调理效果。方中黄芪用量最重，为君药，补中益气、升阳固表；党参、白术、炙甘草补气健脾，为臣药；当归养血和营；陈皮理气和胃；升麻、柴胡升举阳气，协助黄芪升提下陷之中气。

四、服用中药汤剂的注意事项

服用中药汤剂调理脾胃虚弱，方法得当才能达到最佳效果。首先是服药时间，一般建议在饭前 30-60 分钟服用，这样有利于药物更好地吸收，发挥药效。但如果患者脾胃特别虚弱，空腹服

药后出现胃脘不适等症状，也可改为饭后 30 分钟左右服用。

其次，是服药温度，中药汤剂的服用温度也有讲究。治疗脾胃病的中药，一般宜温服，即药液温度接近体温时服用，这样既能减轻药物对胃肠道的刺激，又有助于药力的发挥。

此外，在服用中药汤剂期间，饮食调理也至关重要。要避免食用生冷、油腻、辛辣、刺激性食物，如冰淇淋、油炸食品、辣椒等，这些食物会加重脾胃负担，影响药物疗效。可以适当多吃一些健脾益胃的食物，如小米、南瓜、红枣、山药等。同时，保持规律的作息和良好的心态，避免熬夜、过度劳累和精神紧张，对脾胃的调理也能起到积极的促进作用。

中药汤剂作为中医调理脾胃虚弱的传统方式，凝聚着千年养生智慧。依个人体质辨证选方，遵循医嘱规范服用，并配合日常作息与饮食调养，就能循序渐进改善脾胃功能，助力身体恢复平衡状态，逐步感受健康带来的从容与舒适。

（作者单位系潜山市立医院）

胆结石的形成原因及饮食调控策略

朱绍东

胆结石是一种常见的消化系统疾病，数据显示，我国胆结石患病率高达 10%-15%，且近年来其发病呈上升和年轻化趋势。许多患者都困惑怎么就患上了胆结石？胆结石的成因极为复杂，而科学合理的饮食调控，对预防胆结石的形成具有积极意义，以下将对胆结石的形成机制以及饮食调控策略展开深入探讨。

一、胆结石的基础概念

胆结石并非单一疾病，按发生部位可分为胆囊结石、肝内胆管结石和肝外胆管结石。胆结石的成分多样，包括胆固醇、胆色素、钙盐等，这决定了胆结石种类的多样性。例如，胆固醇结石多因胆汁中胆固醇过饱和析出形成，胆色素结石则与胆道感染等导致胆色素代谢异常有关。

二、胆结石的形成原因

- 1.饮食因素
(1)高胆固醇饮食：许多人热衷于富含胆固醇的食物，如动物内脏、蛋黄、蟹黄等。长期大量摄入这类食物，会使血液中胆固醇含量升高，进而导致胆汁中胆固醇过饱和。胆汁无法溶解过多胆固醇，就会使其析出结晶，逐渐形成胆结石。一项针对饮食习惯与胆结石关系的研究发现，长期高胆固醇饮食人群，胆结石发病率比普通人群高 3-4 倍。
- (2)高脂肪饮食：高脂肪食物会刺激胆囊收缩，导致胆汁排放异常。长期高脂肪饮食还会改变胆汁成分，使胆汁中胆盐、卵磷脂与胆固醇比例失衡，增加胆结石形成风险。像油炸食品、肥肉等，都是高脂肪食物代表，过量食用危害健康。
- (3)膳食纤维摄入不足：膳食纤维能促进肠道蠕动，减少胆汁在肠道内停留时间，降低胆汁中胆固醇重吸收。若膳食纤维摄入不足，胆汁中胆固醇易在肠道内重新吸收进入血液，再进入胆汁，促使胆结石形成。如今，很多人饮食过于精细，蔬菜、水果等富含膳食纤维食物

- 摄入较少，这无疑增加了胆结石发病几率。
- 2.生活习惯
(1)不吃早餐：不少人为节省时间，经常不吃早餐。经过一夜睡眠，胆汁在胆囊内储存时间过长，胆囊排空延迟，胆汁过度浓缩，其中胆固醇等成分易析出形成结晶。研究表明，不吃早餐人群胆结石发病率比规律吃早餐人群高 40% 左右。
- (2)饮水不足：人体每日需摄入足够水分以维持正常代谢，喝水量不足时，尿液和胆汁会出现浓缩现象。这是因为水分减少后，胆汁中的胆盐、胆固醇、卵磷脂等各种成分的相对浓度会显著升高，就如同溶液中的溶质未变，而溶剂减少，溶质便更容易析出结晶。在胆汁中，这些过饱和的成分就会逐渐聚集，大大增加胆结石形成风险。充足的水分能够有效稀释胆汁，确保胆汁的流动性，促进胆汁通过胆管顺利排泄至肠道，进而降低胆结石发病的可能性。
- 3.其他因素
(1)肥胖：肥胖人群体内脂肪代谢紊乱，会引起胆汁成分改变，导致胆汁中胆固醇含量增加，促使胆结石形成。此外，肥胖者多存在胆囊排空功能障碍，胆汁在胆囊内停留时间延长，也为胆结石形成创造了条件。
- (2)遗传因素：胆结石发病具有一定遗传倾向，家族中有胆结石患者，其他成员胆结石发病风险可能相对较高。这是因为遗传因素可能影响胆汁成分和胆囊功能，增加胆结石形成几率。
- 三、饮食调控有诀窍
1.调整膳食结构
(1)控制胆固醇和脂肪摄入：减少动物内脏、蛋黄、蟹黄等高胆固醇食物摄入，控制肥肉、油炸食品等高脂肪食物量。可选择瘦肉、鱼类、豆类等低脂肪、高蛋白食物，它们既能保证身体营养需求，又不会给身体带来过多负担。烹饪方式上，尽量采用清蒸、煮、炖等健

- 康方式，少用油炸、油煎，以减少食物中脂肪含量。
- (2)增加膳食纤维摄入：多吃蔬菜、水果、全谷类食物等富含膳食纤维食物。燕麦、糙米等全谷类食物，不仅能促进肠道蠕动，减少胆汁中胆固醇重吸收，还能为身体提供丰富维生素和矿物质，增强身体免疫力。
- 2.养成良好饮食习惯
(1)规律进食：每天定时定量进食，尤其是早餐，一定要吃。早餐能刺激胆囊收缩，促进胆汁排泄，减少胆汁在胆囊内停留时间，降低胆结石形成风险。合理安排三餐，遵循“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”原则，避免晚餐过饱或睡前吃东西。
- (2)适量饮水：每天保证 1500-2000 毫升饮水量，少量多次饮用。充足水分可稀释胆汁，促进胆汁排泄，降低胆汁中各种成分浓度，减少胆结石形成机会。
- 3.其他饮食注意事项
(1)避免饮酒：酒精会损害肝脏和胆囊功能，影响胆汁分泌和排泄，增加胆结石形成风险。长期大量饮酒还会导致肝脏脂肪代谢紊乱，进一步加重胆结石病情。因此，预防胆结石，应尽量避免饮酒。
- (2)合理选择食物：一些食物对预防胆结石有一定作用，如生姜含有姜酚，能抑制前列腺素合成，减少胆汁中黏蛋白形成，降低胆结石形成风险；黑木耳富含多种矿物质和维生素，可化解结石。日常饮食中，可适当增加这些食物摄入。胆结石的形成是多种因素交织的结果，其中饮食因素扮演着关键角色。通过合理调整膳食结构，培养良好的饮食习惯，能够有效降低胆结石的发病风险。需要注意的是，饮食调控只是预防胆结石的一个重要环节，保持健康的生活方式同样不可或缺，要坚持适量运动，促进身体的新陈代谢，要定期进行体检，以便及时发现潜在问题。

（作者单位系东至县人民医院）

预防小儿肺炎，家长应知的日常护理要点

张 洋

作为家长，最揪心的事莫过于孩子生病。小儿肺炎作为儿童时期最常见的呼吸系统疾病，不仅发病率高，严重时还可能危及生命。其实，通过科学的日常护理措施，许多肺炎是可以提前预防的，本文就为各位家长分享一些实用的小儿肺炎预防护理要点。

一、保持居住环境健康舒适

孩子大部分时间都在家中度过，良好的居住环境对预防小儿肺炎至关重要，具体可从以下三个方面入手。

- 1.保持空气流通：每天至少开窗通风 2-3 次，每次不少于 30 分钟，以此降低室内病菌浓度，减少孩子吸入病原体的风险。需注意通风时避免让孩子直接吹到风，以防着凉。
- 2.调节温度湿度：将室内温度维持在 22℃-24℃，湿度保持在 50%-60%。过于干燥会使呼吸道黏膜脆弱易感染，过于潮湿则易滋生霉菌。可使用加湿器、除湿器调节湿度，也可在房间放置一盆清水辅助增湿。
- 3.定期清洁消毒：孩子的床单、被套、枕巾等床上用品，以及玩具、餐具等，都要定期清洗消毒。建议选用温和的儿童专用消毒剂，避免使用刺激性强的化学清洁剂，防止残留刺激孩子呼吸道。

二、合理饮食增强孩子抵抗力

营养均衡的饮食是孩子健康成长的基础，也是预防小儿肺炎的重要保障。首先，要保证孩子摄入足够的蛋白质。蛋白质是身体的“建筑材料”，对增强免疫力至关重要，家长可以为孩子提供瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等富含优质蛋白质的食物。比如，每天给孩子喝一杯牛奶，吃一个鸡蛋，每周安排 2-3 次鱼肉，都是不错的选择。

其次，要多给孩子吃新鲜的蔬菜水果。蔬菜水果中富含维生素和矿物质，能够帮助孩子提高身体的抵抗力。维生素 C 具有抗氧化作用，可以增强白细胞的活性，提高免疫功能；维生素 A 对维持呼吸道黏膜的完整性很重要，像橙子、猕猴桃、菠菜、胡萝卜等，都是营养丰富的蔬果。可以将水果切成小块，方便孩子食用，也可以把蔬菜做成蔬菜粥、蔬菜饼，增加孩子的食欲。

另外，要注意孩子的饮食规律。定时定量进餐，避免孩子暴饮暴食。少吃辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，这些食物可能会刺激孩子的肠胃，影响消化功能，进而降低身体的抵抗力。同时，要让孩子养成良好的饮食习惯，不挑食、不偏食。

三、科学穿衣与适度运动

根据天气变化科学地给孩子增减衣物，是预防孩子因受凉而引发肺炎的关键。很多家长总担心孩子冻着，给孩子穿得过多，其实这样反而不好。孩子

新陈代谢旺盛，活动量大，穿得太多容易出汗，一旦出汗后吹风，就更容易感冒生病。正确的做法是根据气温变化和孩子的活动情况，及时增减衣物。可以采用“洋葱式穿衣法”，即多层穿衣，方便随时根据温度调整。最里面穿柔软透气的棉质衣物，中间穿保暖的衣服，外面穿防风的外套。

适度的运动也是增强孩子体质、预防小儿肺炎的有效方式。家长可以每天安排一定的时间，带孩子进行户外活动，比如散步、跑步、踢球、跳绳等。运动不仅能够促进孩子的血液循环，增强心肺功能，还能让孩子多接触阳光，促进维生素 D 的合成，有助于钙的吸收。对于年龄较小的孩子，可以在室内进行一些简单的活动，如爬行、翻身、玩球等，但要注意运动强度适中，避免孩子过度疲劳。

四、培养孩子良好卫生习惯

教导孩子养成良好的卫生习惯，能有效减少病菌的传播和感染。首先，要让孩子学会正确洗手。手是孩子接触外界病菌的主要途径，很多疾病都是通过手接触传播的。家长要教会孩子使用“七步洗手法”：内、外、夹、弓、大、立、腕，用流动的水和肥皂（或洗手液）认真清洗双手，每次洗手时间不少于 20 秒。特别是在饭前便后、玩耍后、接触宠物后，一定要及时洗手。

其次，要避免孩子用手揉眼睛、抠鼻子、摸嘴巴。这些行为容易将手上的病菌带入体内，引发感染。家长可以通过讲故事、做游戏等方式，让孩子认识到这些行为的危害，逐渐养成好习惯。另外，在流感高发季节，尽量避免带孩子去人员密集、空气不流通的场所。如果必须前往，要给孩子佩戴口罩专用口罩，并教导孩子正确佩戴和摘取口罩的方法。

五、密切观察孩子身体状况

孩子的健康状况需要家长时刻关注。家长要留意孩子的日常表现，如体温、精神状态、食欲、呼吸等，一旦出现发热、咳嗽、呼吸急促、精神萎靡、食欲减退等症状，要及时就医，切勿自行用药，早期发现和治疗，能够有效控制病情，避免发展成严重的肺炎。同时，按时给孩子接种疫苗也是预防小儿肺炎的重要措施，目前，肺炎球菌疫苗、流感疫苗等都能有效降低孩子患肺炎的风险，家长可以根据孩子的年龄和身体状况，在医生的指导下，为孩子接种相应的疫苗。

小儿肺炎的预防工作，贯穿于孩子日常生活的点滴之中，家长若能将科学护理理念融入日常照料，便为孩子的健康增添了一份可靠保障。这些实用的护理知识，或许能成为守护孩子健康的有效助力，陪伴孩子在成长路上少些疾病烦扰，多些欢声笑语。

（作者单位系萧县人民医

远离高血压困扰，中医养生要趁早

彭 勇

在快节奏的现代生活中，高血压正以“无声刺客”的姿态悄然侵袭大众健康。国家心血管病中心数据显示，我国高血压患病人数突破 3.3 亿，且 20-39 岁人群患病率十年间激增 70%。许多人固守“高血压是老年病”的认知误区，直至体检异常或出现头晕头痛、心悸失眠等典型症状才惊觉问题严重，却不知血管早已承受经年累月的损伤。中医秉持“未病先防”的核心理念，凭借千年积淀的养生智慧，为抵御高血压威胁提供了系统且个性化的解决方案。

一、了解高血压：从中医视角看“血压高”

中医典籍中虽没有“高血压”这个名词，但根据高血压患者常见的头晕、头痛、耳鸣、失眠等症状，将其归属于“眩晕”“头痛”等范畴。从中医理论来讲，高血压的发生与人体阴阳失调、脏腑功能紊乱密切相关。中医认为，肝主疏泄，若长期情绪压抑、焦虑紧张，就容易导致肝气郁结。肝气郁结久了，气郁化火，肝火上升，进而引发头晕、头痛等类似高血压的症状。另外，肾为先天之本，若先天禀赋不足，或后天过度劳累、年老体衰，导致肾阴亏虚，不能滋养肝木，就会出现肝肾阴虚，虚阳上亢，也会引起血压升高。还有脾胃虚弱，水湿运化失常，聚湿成痰，痰浊上蒙清窍，同样可能导致头晕等不适症状，增加高血压的发病风险。

二、中医养生妙招：打好预防高血压的“组合拳”

- 1.情志调摄：保持心情舒畅
中医常说“百病生于气”，不良情绪是导致身体疾病的重要诱因。长期处于紧张、焦虑、愤怒等情绪中，会使人体气机紊乱，血压波动。所以，保持良好的心态是预防高血压的基础。我们可以通过多种方式调节情志。比如练习太极拳、太极拳动作缓慢柔和，配合呼吸，能够让人在运动中放松身心，调和气血；也可以

- 培养兴趣爱好，如书法、绘画、钓鱼等，这些活动能让人专注其中，忘却烦恼，达到静心安神的效果。此外，遇到烦心事，要学会及时倾诉，与家人、朋友交流沟通，避免不良情绪积压在 心中。
- 2.饮食调理：吃出健康血压
合理的饮食在预防高血压中起着举足轻重的作用。中医强调饮食要遵循“谨和五味”的原则，即饮食要均衡，不可偏食。首先，要控制盐的摄入量。中医认为，过食咸味会使血脉凝滞，加重心脏和血管的负担。建议每天盐的摄入量不超过 5 克，少吃腌制食品、咸味零食等。其次，适当多吃一些具有平肝潜阳、清热降压作用的食物。如芹菜，其性凉，味甘苦，具有平肝清热、祛风利湿的功效，无论是清炒还是凉拌，都对预防高血压有帮助；再如绿豆，有清热解毒、消暑利水的作用，夏季常喝绿豆汤，既能解暑又有助于稳定血压。另外，中医还推荐一些药食同源的食材，如菊花，具有清肝明目、平肝阳的作用，用菊花泡水代茶饮，可预防肝火上炎引起的血压升高；枸杞能滋补肝肾，肝肾阴虚的人可常吃枸杞，或用枸杞与菊花搭配泡茶，效果更佳。
- 3.起居有常：顺应自然规律
人体与自然界是一个有机的整体，遵循自然规律安排日常生活，对预防高血压十分重要。中医主张“日出而作，日落而息”，保持规律的作息时间，让身体得到充分的休息。每天尽量在晚上 11 点前入睡，保证 7-8 小时的睡眠时间，有利于肝脏排毒和身体的自我修复。此外，要注意季节变化对身体的影响。春季阳气升发，可适当进行户外活动，如踏青、散步，以顺应阳气的升发；夏季炎热，要避免长时间暴晒，注意防暑降温，但也不宜过度贪凉，以免损伤阳气；秋季气候干燥，可多吃一些滋阴润燥的食物，如梨、百合等；冬季寒冷，要注意保暖，尤其是腰部和足部，避免寒邪入侵。

- 4.穴位按摩：中医降压“良药”
穴位按摩是中医养生的一大特色，通过刺激特定穴位，可调节人体气血运行，起到预防和 治疗疾病的作用。在预防高血压方面，有几个穴位效果显著。
太冲穴位于足背，第 1、2 跖骨结合部之前的凹陷中，是肝经的原穴。经常按摩太冲穴，可起到平肝泄热、舒肝养血的作用，对于因肝气郁结、肝火上炎引起的高血压有很好的预防效果。按摩时，用拇指指腹按压太冲穴，力度以稍有疼痛感为宜，每次按压 3-5 分钟，每天可按 摩 2-3 次。
涌泉穴位于足底，蜷足时足心最凹陷中，是肾经的起始穴。按摩涌泉穴能起到滋阴补 肾、引火归元的作用，对于肾阴亏虚、虚阳上亢导致的高血压有帮助。可在每晚睡前用热水泡脚后，用拇指或食指指按揉涌泉穴，每次 10-15 分钟，以局部发热为度。
还有百会穴，位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处。按摩百会穴能升阳固脱、醒脑开 窍，对于调节血压、改善头晕头痛症状有一定效果。可用食指和中指并拢，轻轻按压百会穴，每次 1-2 分钟，每天可多次按摩。
预防高血压是一场需要恒心与毅力的健康长跑，唯有将中医“治未病”理念深植生活，把情志调摄、饮食调养、起居规律和穴位按摩 变成日常习惯，方能收获长效健康。从当下开始行动，以中医智慧滋养身心，我们终将筑起 抵御高血压的坚实防线，拥抱轻盈自在的健康人生。

（作者单位系霍山县中医院）

