

健康教育

脾胃不好,别先急着补!

漫说健康

“医生,我每天吃鸡蛋补蛋白,怎么越吃胃越胀?”“明明血虚,吃了阿胶糕却总拉肚子,是不是补错了?”……很多人觉得“身体虚就该补”,却忽略了一个关键:脾胃就像家里的“厨师”,如果它累得动不了,你端来再珍贵的食材,它也做不出“营养大餐”,甚至还会把厨房搞得一团糟。今天就来说说,脾胃不好时,为什么再营养的东西也别着急吃?到底该怎么帮脾胃“减负”,让它重新“开工”?

A 脾胃不好,吃营养添“负担”

生活中常有这样的怪象:甲吃着很补的东西,到乙这儿就成了“麻烦”——

水煮蛋是高蛋白冠军,可有人一吃就胸闷、反酸、嗝气,不是鸡蛋的错,是脾胃消化不了高蛋白;

羊肉、牛肉能补阳,可明显怕冷的人吃了反而生痰,不是不需要补,是脾胃无力“转化”这份温热;

四物汤、阿胶糕能补血,可血虚的人吃了却腹胀,不是血补不进去,是脾胃没力气把“外来营养”变成“自己的气血”。

中医说“脾胃为后天之本”,它的核心功能是“运化”,把吃进去的食物变成能被身体利用的精微物质,剩下的糟粕再排出去。就像一个加工厂,机器运转正常时,原料能变成成品。机器出故障了,原料堆在车间里,反而会变成“垃圾”,引发腹胀、反酸、痰浊等问题。更明显的例子是感冒发烧后,有人平时吃海鲜没事,病后一吃就长疹子;有人年轻时敢吃红烧肉,上了年纪再吃就胃胀拉肚子。这不是食物变了,是脾胃“罢工”了,感冒时身体气血都去“抗邪”了,脾胃暂时“停工”,病后需要时间恢复(通常要一周),这时候硬塞难消化的东西,无异于给疲惫的机器增加负荷。

B 脾胃“摆烂”有信号

脾胃不会说话,但它“累了”“不想干活”时,会发出很明显的信号:

“摆烂”状态:吃一点就暖气、腹胀,喉咙里总像有痰,舌苔厚腻。这是脾胃在说“我动不了了,东西堆着发酵了”;

“罢工”状态:吃什么拉什么(完谷不化),拉肚子像水一样,或者反酸烧心。这是脾胃在说“我彻底扛不住了,只能原样送走”。很多人反酸时第一反应是“抑制胃酸”,其实胃酸本是脾胃的“帮手”,想帮着消化食物。就像工人干活时工具掉了,不是先扔了工具,而是该想想怎么帮工人恢复力气。脾胃的问题,根源往往不是“功能过强”,而是“动力不足”。

C 脾胃为何会动力不足

脾胃动力不足,运化失常,在中医里通常有以下几种原因。

阳虚怕冷型:肚子总凉凉的,吃冷的就拉肚子,是脾胃阳气不够,“火力不足”烧不熟食物;

气虚乏力型:吃完就腹胀,说话都没力气,是脾胃气虚,“推动力不够”,食物在肚子里“堵着”;

气滞不畅型:胃胀痛,屁多,是脾胃气“卡住了”,食物动不起来,就像交通堵塞。年轻人可能只是暂时“气滞”,但随着年龄增长,脾胃功能会慢慢变弱,这也是为什么上了年纪后,消化功能越来越差。



(资料图片)

D 养好脾胃,先“减”后“加”

脾胃虚弱时,“不添乱”比“多进补”更重要。就像给疲惫的人先让他休息,而不是塞给他一堆活儿。

第一步:给脾胃“减负”,先吃“好消化的”。中医说“感冒后要清淡饮食”,其实不光感冒,只要脾胃不舒服,都该先“饿饿它”。不是真的不吃,而是吃最容易消化的食物,如小米粥、大米粥(熬得烂烂的,别加太多豆类、坚果);蒸山药、煮南瓜(去皮,温性又好消化);烂面条(少油少盐,别加太多肉肉)。这些食物不用脾胃“费大力气”,能让它慢慢恢复。等什么时候觉得“饿了”,想吃东西了,说明脾胃“缓过来了”,再慢慢加营养,比如先从鸡蛋羹(比水煮蛋好消化)开始,再到瘦肉末,循序渐进。

第二步:帮脾胃“加油”,用对“小帮手”根据脾胃的“动力不足”类型,选对应的“助推器”。

●阳虚怕冷:喝点生姜红枣茶(3片生姜加2颗红枣煮水),或在医生指导下用附子理中丸,给脾胃“加点火”;

●气虚乏力:煮点黄芪小米粥(黄芪10克煮水,滤渣后煮小米),或在医生指导下用补中益气丸,帮脾胃“加把劲”;

●气滞胀痛:胃胀时嚼2颗砂仁(药店买的干砂

仁),或煮点陈皮水(陈皮5克煮水),让脾胃气“动起来”;

●吃多了不消化:用焦三仙(焦山楂、焦麦芽、焦神曲各10克煮水),像给脾胃请个“清洁工”,把堆积的食物清一清。这些方法的核心,都是“阳能化阴”“气能推动”——用温热的、能行气的东西,帮脾胃恢复“干活的力气”。

第三步:脾胃好了,再补才有用。等到脾胃“复工”了,消化顺畅了,再吃有营养的东西,才能真正补进去。

想补蛋白?先从豆腐、鸡蛋羹开始,再到鱼肉、瘦肉;想补血?先把脾胃养好,再用红枣、桂圆(少量)煮水,比直接吃阿胶糕更稳妥;想补钙?先喝几天生姜羊肉汤(加山药、萝卜,帮脾胃运化),而不是上来就啃羊肉块。脾胃就像我们的“老朋友”,你对它温柔,它就给你力量。很多人总说“吃什么都不吸收”,其实不是身体“缺营养”,是脾胃“没力气”。

记住:脾胃不好时,先别急着“补”,先想想怎么让它“歇一歇、动一动”。等它恢复了活力,再简单的食物,也能变成身体需要的“营养”。反之,脾胃垮了,再贵的补品,也只是负担。

(思安)



(资料图片)

高血压的家庭管理到底有多重要?具体该怎么做?日常生活要注意啥?掌握好高血压自我管理的核心要点这些,你就能成为自己血压称职的“好管家”,生活更安心、更从容。

1.规律监测血压:坚持在家中血压测量,是管理高血压的基础。建议使用经过认证的上臂式电子血压计,并掌握正确的测量方法(如测量前休息5分钟,手臂与心脏同高)。记录血压值,以便在复诊时提供给医生,作为调整用药的依据。

2.坚持遵医嘱服药:高血压通常需要长期甚至终身服药。务必按照医生的处方规律服用降压药,切勿因感觉良好就自行停药,或在血压升高时自行加倍服药。漏服药物后,应根据药物类型和漏服时间咨询医生或药师,不要随意补服。

3.采用健康饮食模式:

●严格限盐:每日食盐摄入量不超过5克。除了食盐,更要警惕酱油、蚝油、咸菜、加工食品(如火腿肠、方便面)中的“隐形盐”。

●均衡营养:多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷物和富含钾的食物(如香蕉、菠菜、土豆),有助于促进钠的排出。减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,选择清淡的烹饪方式(蒸、煮、凉拌)。

4.保持规律运动:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车。运动有助于减轻体重、改善血管弹性,从而稳定血压。特别提醒,冬季应避免在清晨(6~10时)进行剧烈户外运动,此时是血压高峰和心脑血管事件高发期,建议选择在上午10时后或下午气温较高时锻炼。

5.管理体重与戒烟限酒:将体重指数(BMI)控制在18.5~23.9kg/m²,减少腰围。吸烟会损伤血管内皮,酒精会升高血压并影响药效,因此必须戒烟并限制饮酒。

6.关注心理健康与作息:长期的精神压力、焦虑和熬夜都会导致血管持续收缩,升高血压。保持心态平和,保证充足睡眠,是血压稳定的重要环节。

7.定期复诊与全面检查:除了监测血压,还应定期到医院进行相关检查,如血脂、血糖、肾功能、心电图、超声心动图等,以评估整体心血管风险并及时调整治疗方案。初诊患者或血压控制不佳者,可考虑进行24小时动态血压监测,以发现“夜间高血压”等隐性风险。(晓雨)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第17条解读——“关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者要做好自我健康管理。”敬请关注。

吸烟对心血管的危害

吸烟对心血管的危害多多,可堵塞血管,引起冠状动脉、外周动脉等疾病,大大增加中风风险。

有研究表明,吸烟者患心绞痛、心肌梗死的风险是非吸烟者的2~4倍;下肢血管堵塞风险增加3~5倍,可能导致间歇性跛行甚至坏疽;使脑血管痉挛风险升高,血栓性中风概率增加50%;烟草毒素会削弱主动脉壁弹性,破裂死亡率高达80%。

吸烟对心血管造成危害的原因包括:

1.化学物质直接损伤血管
烟草燃烧产生的尼古丁会刺激交感神经,导致心率加快、血管收缩,长期作用使血管内皮受损,形成微小裂痕。一氧化碳则降低血液携氧能力,迫使心脏加倍工作,加速动脉硬化进程。

2.促进动脉斑块形成
吸烟会引发慢性炎症,导致低密度脂蛋白(LDL)在血管壁沉积,形成脂质斑块。同时,吸烟者血液中的纤维蛋白原水平升高,增加血小板聚集风险,使斑块更容易破裂并形成血栓。

3.影响血脂代谢
吸烟会降低“好胆固醇”(HDL)水平,同时升高甘油三酯和“坏胆固醇”(LDL),进一步加剧脂质在血管壁的堆积。

戒烟后,心血管将得到有效恢复。
短期改善:戒烟24小时内,一氧化碳从血液中清除,血压和心率开始下降;2周后血液循环明显改善。

长期获益:戒烟1年,冠心病风险降低50%;戒烟5年,中风风险与不吸烟者持平;戒烟15年,心血管疾病总体风险接近从未吸烟者。



禁烟控烟
健康你我

(王健)

身上莫名其妙出现血痣,要当心!

健康科普

血痣是什么?就是身上那些红红的像个血泡一样的痣,一般高出皮面,压一下会褪色,而且容易破容易出血。

血痣有大有小,小的就是一个小红点,大的有小红豆那么大,手上、腿上、胸前、背后、肚子上都有可能会长。

血痣提示肝胆病变

中医认为,身上长血痣意味着肝经淤堵、脂肪痰湿的积滞,中医名著《外科心法要诀》里记载:“血痣初起似痣形,渐大如豆其色红,揩破外皮流鲜血,肝经怒火郁血成。”

所以血痣的成因,是“肝经怒火郁血”。血痣越大越多,肝的代谢功能越差,脂肪代谢差,容易血脂过高,胆固醇过高。容易发生脂肪肝、肝硬化、胆囊炎等疾病。

除痣防病多拍经络

痣的形成是一个持续的过程,很多人都会发现,原来没有痣的地方,后来会长出痣;原来只是一个小红点或者斑块,日久也会渐渐凸出来变成痣。极少数还会发生恶性增长,形成黑色素瘤或



推肝经:坐在床上,右腿向前伸直,左腿弯曲平放,双手交叠,压在大腿根部,沿着大腿内侧肝经的位置,稍用力向前推到膝关节的,反复推动,四五遍,然后换另一只腿同样的手法。



方法:
如图①②③④
四个点,每敲打四下算一次。
每天敲打(用力点)
左右大腿各
50次就可以了。

敲胆经:每天在大腿外侧的四个穴位点,用力敲打,每敲打四下算一次,每天敲左右大腿各五十次,也就是左右各两百下。