

长假将至，

中医教你这样为脾胃“减负”

新华社记者 田晓航



春节假期将至，饮食不规律叠加天气寒冷，容易引发消化不良、胃痛胃胀等节日病。如何运用中医药方法促消化、健脾胃？2月12日，国家中医药管理局举行发布会，邀请中医专家为呵护脾胃健康支招。

中医认为，脾胃为气血生化之源。在脾胃病的预防和调护方面，中医药具有鲜明特色和独特优势。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍，国家中医药局高度重视脾胃病

防治，遴选确定了53个脾胃病科作为国家中医优势专科，围绕中医优势病种制定并推广了14个脾胃病相关中医诊疗方案，促进诊疗规范。

在中医看来，春节期间饮食丰富多样、油腻食物和零食增加，会加重脾胃运化负担。如何预防脾胃病？

中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东建议：缓慢进餐、先吃蔬菜；餐中注意搭配，例如吃一口肥腻食物搭配几口清爽蔬菜；不宜大量喝酒或大量食用油炸干硬食物；注意食物的寒热平衡；餐后可以散步、按摩腹部、冲泡消食茶饮等方式消食。

运动是调理脾胃的好方法。中国中医科学院广安门医院党委书记刘震说，八段锦总体上可以疏通经络、调和气血、增强中气，其中，“调理脾胃须单举”一式能够促进脾胃消化功能，但运动宜以微汗为度，且饭后不宜立即运动。

为防止过多油腻或偏咸食物伤及脾胃，北京中医药大学消化病研

究院院长李军祥建议对这些食物“浅尝辄止”，同时可进食小米粥等清淡食物来平衡，或进食山楂等酸味食物帮助消化，烹饪时也应注意减盐去油。

饺子是过年必吃的美食，但过食也会加大脾胃压力。李军祥说，可在饺子馅中加入马蹄以减轻油腻，还可选用白萝卜、香菇、山药等健胃消食的食材作为馅料，调味宜清淡；食用时应细嚼慢咽，吃完喝点饺子汤帮助消化。

儿童脾胃娇弱，如发生积食、厌食等症状，中医有无温和、安全的外治方法帮助调理？

唐旭东说，儿童不宜吃得过饱，出现积食应立即暂停食用油腻食物、干果、甜食等，将主食换成汤类、粥类、烂面条等易于消化的流质或半流质饮食；一岁以下婴幼儿可用腹部按摩、推拿等方法调理；两岁以上儿童可加用食疗、贴敷等方法。

假日里，亲朋好友聚餐难免小酌两杯，但在中医看来，过量饮酒会酿湿生热，影响脾胃的运化功能。

专家提示，喝酒前可饮用牛奶、豆浆或食用发面馒头、葛粉“垫底”，饮酒的同时注意喝水及食用冬瓜、黄瓜等食物，以排出湿热或缓解不适。

慢性胃炎和胃溃疡等脾胃病患者在春节期间尤需注意健康饮食。刘震说，这类人群应严格避免辛辣刺激的食物，避免食用过热、过冷、高酸食物、甜食以及坚果等粗糙食物；不宜在进食的同时大量喝汤或喝水；应选择温性、易消化食物，充分咀嚼食物；还可随身携带健脾理气的药物。

春节期间一旦发生胃肠道问题，应该如何用中医药方法应对？

专家提示，出现腹泻、呕吐等情况应禁食四至六小时，通过舌苔、排泄物等进行简单辨证，选用相应中成药。病毒性胃肠炎患者发病初期宜先辨别“寒湿证”或“湿热证”，从而分别选用藿香正气口服液、葛根芩连丸等药物治疗；在康复期内可以中药参苓白术丸或山药薏米粥调理脾胃。

新华社北京2月12日电

建设城市文明公益广告

文明出行 平安是福



格尔木市融媒体中心 宣