

调好脾胃 平安度夏

中医学经典《黄帝内经》不仅提出“春夏养阳，秋冬养阴”的四季养生原则，还专门论述了夏季的养生方法：“夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。”意思是，夏天的3个月，是万物繁盛壮美的季节，在这一季节里，天地之气已经完全交会，万物开始开花结实。人应当晚睡早起，不要对天长炎热感到厌

倦，要使情绪平和燥，使气色焕发光彩，使体内的阳气得到自然升散，就像把愉快的心情表现于外一样，这乃是顺应夏气、使身体机能旺盛的法则。

中医学认为，脾为后天之本，意即人出生后所有的生命活动都有赖于脾胃摄入营养物质提供能量。进入夏季，腹痛、腹泻、食欲不振等问题很容易缠上脾胃虚弱的人。那么，夏季该怎么养护我们的脾胃呢？

1.晚睡早起

所谓“夜卧”即晚睡，是指随着夏天日落后天完全黑下来的时间入睡，我国中原地区大约为晚8点至9点。而“早起”则指随着太阳的升起，天亮就起床，大概时间为4点30分至5点。因此，结合现代人的作息习惯，建议夏季的起居时间为晚10点之前入睡，早6点起床，保证一天8小时的充足睡眠。

眠。

《黄帝内经》讲“思虑过度，脾气郁结，久则伤正，运化失常”，说明紧张、焦虑等会影响脾胃功能，还说夏季情志的调节应当“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”。夏季人们要戒燥戒怒，不要烦躁、不要发怒，让心情平和。

2.切勿贪凉

少吹空调，吹空调时保护好肩颈、腰腹。夏天天气热，出门要经受暴晒，所以空调房成了人们常待的地方。办公室、商场等场地，总是把空调的温度调得很低。还有不少人从外面回到室内就马上开空调。这些方式都是不正确的。夏天天气热，毛孔会张开，如果出汗后马上吹空调，会损伤我们的阳气。

为了保护身体健康，夏天人们要少开空调，即使开了空调，温度也不能太低。上班时间在空调房里，建议披件小外套或披肩，保护肩颈和腰腹部，避免受凉。

少吃冰冻西瓜、冷饮，易伤脾胃、阳气。夏天是各种水果上市的季节，但是没吃对，也会伤“阳”。例如西瓜能利尿、生津、清热解暑，性寒、脾虚的病人不宜多吃。冷饮、雪糕也是夏天的标配，男性朋友喜欢将啤酒放冰箱里冰一冰再喝，这些冷饮吃多了会使胃肠道内温度骤然下降，局部血液循环减慢，血流量减少，影响胃肠道对营养物质的吸收。从中医角度讲，过食寒凉之物容易伤害脾胃，造成脾胃虚寒，脾虚则运化吸收能力下降，容易导致腹泻、腹痛等。

3.吃对食物

夏季饮食应适度适时，避免暴饮暴食或饥饱无度。人们宜选择清淡、少刺激性、易消化的新鲜食物，避免食用不易消化的生冷、油炸、烟熏及辛辣刺激的食物。在夏季这个养脾的关键时

期，应该结合健脾、祛暑、化湿等方法进行调补，可以吃些绿豆、莲子、丝瓜、陈皮、鸭肉、鲫鱼等。另外，多吃薏仁、茯苓和粳米煮的粥，也能滋养脾胃。

4.适当运动

夏季高温条件下身体消耗增大，体能储备相对较弱，容易倦怠，很多人不愿意运动，但适量运动有助于脾胃消化，增进食欲，因此提倡科学运动。要以

散步、慢跑和太极拳等中低强度的运动为主，每天控制在20至30分钟左右，不要剧烈活动。活动以刚刚出汗为宜，尤其是中老年人不可过度出汗。

5.中医调治

中医治疗的手段多采取辨证论治的原则，因人而异制宜，且用药灵活多变，在调理脾胃方面有着明显优势。

穴位调养：现代医学对足三里穴全面研究表明，针灸或按摩足三里穴能提高多种消化酶的活力，并可调节胃肠蠕动，增进食欲，起到帮助消化的作用。每天用大拇指或中指按摩足三里穴，每次按压5至10分钟，每分钟按压15至20次，按压时要使足三里穴有针刺一样的酸胀、发热的感觉。点按中脘，手掌轻揉神阙，适用于各证型人

群。

拔罐疗法：脾胃湿热、寒湿困脾证可选用膀胱经走罐，脾俞、胃俞、中脘穴留罐。

艾灸治疗：隔姜灸中脘、足三里、神阙、关元、脾俞等穴，适用于脾气虚、脾阳虚人群；艾炷灸中脘、足三里、胃俞等穴，适用于寒湿困脾证人群。

自我推拿：适当的自我推拿可帮助改善脾胃功能。如每天早晚两次自我推拿胃脘部（两手相叠，于上腹部按顺、逆时针方向，分别揉摩30至50次），能提高胃肠动力和免疫功能。

6.药粥食疗

绿豆粥：绿豆性寒味甘，有清热解毒、降火消暑的功效，适合脾胃湿热证人群。

陈皮粥：陈皮性味苦辛，有理气健脾、燥湿化痰的功效，适合寒湿困脾证人群。

益胃粥：取益胃汤之义，具有养阴益胃之功效。取沙参、麦冬、冰糖、细生地、玉竹，先煎出药汁，再加入大米煮成稀粥即成，适合胃阴虚证人群。

（周口市中医院肝胆脾胃二病区 梁玉华）

这样做 让肠胃舒服一“夏”

炎炎夏日，暑热难耐，大家为了消暑“各显神通”，在肆意享受舒适的冷气、透心凉的饮品和惬意小烧烤的同时，麻烦悄悄来临，急性胃肠炎找上门了。

急性胃肠炎是夏秋季的常见病、多发病，多由细菌及病毒等感染所致，主要表现为腹痛、呕吐、腹泻，可伴有发热、头痛、乏力等症状。该病症类型及严重程度与人们摄入微生物、毒素的类型和量有很大关系。不同人的抵抗力不同，也会导致症状差异。如病情较为严重且没有经过治疗的患者，则可出现电解质和液体的大量流失，会危及生命。尤其是抵抗力弱的孕产妇、婴幼儿与老人，有此类症状时需格外重视。

该病的主要病因是人们进食被污染的食物或水，即食物中毒。成人常见的致病菌为沙门氏菌、痢疾杆菌、大肠埃希菌等。另外，人们进食生冷、有毒及刺激性强的食物，酗酒、海鲜过敏、重金属中毒等都可引起非感染性急性胃肠炎。

如何预防急性胃肠炎？

- 1.注意饮食卫生：避免食用被苍蝇、带菌者污染的不洁饮食；隔夜食物吃之前要彻底加热；避免饮用生水；不食用生肉、变质食物、冰箱里长期存放的食物或冰冻的食物等。
- 2.在旅行中与他人及物品接触时应注意手卫生，饭前便后勤洗手。
- 3.营养饮食，提高免疫力。
- 4.在医师指导下使用抗生素，避免长期大量使用抗生素。

发生急性胃肠炎该怎么办？

- 1.胃肠炎急性期要多休息、多饮水，避免劳累，戒烟戒酒。
- 2.合理饮食调节使胃肠功能逐渐恢复，由于胃肠功能障碍，吸收功能下降，故患者的饮食需需注意以下事项：

以清淡及富含水分为宜，忌油腻、刺激性食物及海鲜、生冷食物。暂停饮用牛奶及其他乳制品、果汁等，避免引起高渗性腹泻。急性期病情较重者，可采用流质饮食，如浓米汤、面汤、鸡汤、浓豆浆、豆腐脑等。流质饮食在食物选择、烹饪方法、营养价值上均有限制，只宜短期采用。增加进餐次数，少食多餐。病情较轻者可采用低渣半流质饮食，食物要求细软、易消化，如白米粥、蛋羹、面条等，不含韭菜、芹菜、莲藕等粗纤维蔬菜。不吃油炸以及干豆类等易引起肠胀气的食物。腹泻停止后可逐渐恢复普通饮食。

- 3.轻症患者一般在经过补液、饮食控制与充分休息后短时间内可自愈。当出现剧烈腹痛、大便次数明显增多（每日5次以上，甚至10余次）、排黏液脓血便、高热、口干、少尿或无尿、倦怠、休克等症时，建议及时就医。

（周口市中医院肝胆脾胃二病区 张婉君）

科室简介：周口市中医院肝胆脾胃二病区是河南省中医区域诊疗中心，2022年12月底搬迁至市中医院新病房楼（5号楼17楼）。病房环境整洁舒适，主要收治食管、胃肠、胰腺、肝胆及内镜下治疗等方面疾病的患者。

在主任郭海军、护士长张月丽的带领下，肝胆脾胃二病区以病人为中心、以科研为龙头、以教学为两翼、以技术求发展，集医、教、研、护为一体，开展了督灸、通阴三阳灸、拔罐、毫针、刺络放血等多项中医特色治疗方法，对有胃胀、腹痛、泄泻、便秘的患者以及亚健康人群有显著疗效。

协办单位

周口市中医院