



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
中医康复中心
副主任医师 赵宏波



中医认为，脾的主要生理功能是运送营养物质到达全身，为其他各个器官提供营养。而胃的主要生理功能在于受纳水谷、腐熟水谷，以及通利下降。脾胃同居人体中焦，协同发挥作用，是人体对食物进行消化、吸收并输布的主要脏器。人出生之后，生命活动的继续和精气血津液的化生和充实，均需赖于脾胃运化。生活中，应该如何调理脾胃？我们请首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心副主任医师赵宏波和您聊一聊。

脾胃虚寒这样调

□本报记者 陈曦

■为什么会脾胃虚寒？■

引起脾胃虚寒的原因主要有先天因素、情志因素、饮食因素等。

先天因素 脾胃功能的强弱一般与先天因素有关，若先天发育良好，则脾胃功能更佳；若先天发育不良，则脾胃功能较正常人更弱，间接也会影响人体的生长发育，从而需要更多后天的干预。

外邪侵袭 外来之邪包括风、寒、暑、湿、燥、热，如果防护不当，再加之人体正气不足，外邪侵犯肌表，都会损伤脾胃。因此，平时生活中也应注意防护，尤其在冬天，要注意保暖，避免寒气入里，中伤脾胃，出现症状。

情绪因素 情绪因素在现代社会越来越成为各类疾病致病的主要因素，在脾胃病方面也同样。若患者长期情绪抑郁、焦虑会导致肝气郁结。根据中医五行原理，肝属于木，而脾属于土。根据五行相克，木克土，所以肝气郁结会影响脾的功能，导致脾失和降，卫气不固，不能抵御外

邪侵扰，引发脾胃虚寒。日常生活中，要注意保持情绪平稳。不可急躁发怒，保持饮食清淡，早睡早起。

饮食因素 人每天都要进食食物以维持生命，因此，进食的量、寒热温凉都会影响到脾胃。随着科技的进步，现代社会的人，尤其是年轻人，在天气炎热的时候，喜欢进食凉食；很多天气寒冷的地区，人们喜欢进食高热量食物以御寒，上火后也喜欢进食寒凉，因为生冷食物对脾胃的伤害极大，中伤脾胃会导致脾胃虚弱。同时，不规律的饮食也会加重脾胃负担。因此，患者平



时要注意规律饮食，禁食生冷。切忌暴饮暴食，或者过饥过饱，

都容易损伤脾胃功能，从而加重脾胃虚弱症状。

■脾胃虚寒与什么有关？■

脾胃虚寒首先与个人体质有关，虚性体质，尤其是阳虚体质的人，稍有起居或者饮食不当，就容易出现腹痛、腹泻、腹冷等脾胃虚寒的症状。

其次，与每个人平时的生活饮食习惯有关，经常暴饮暴食或

饮食生冷，脾胃负担较重，容易运化失司，久则脾胃虚寒。

还有就是工作、生活中压力较大，经常心情抑郁，导致肝气横逆犯脾胃，遇到一些麻烦或者挫折，不能自我调节、保持积极向上的心态。

■如何调理脾胃？■

想要调理脾胃，可以从饮食、情绪、药物、中医外治等方面入手，具体如下：

饮食 保持好的生活饮食习惯，可以吃一些健脾胃的食物，如山药、小米、南瓜等，应注意清淡饮食、避免过饥过饱、避免肥甘厚味；还要注意保暖，防止寒邪外犯。

情绪 经常保持心情舒畅，可以采用有氧运动、听轻音乐等方式，如遇到不开心，要自我调节情绪，缓解压力，使肝气调达。

药物 可以选择一些健脾温胃的中成药，如附子理中丸、小

建中颗粒、人参健脾丸、健胃消食片、六君子丸等。

中医外治 患者通过推拿、艾灸、中药香囊等，都可以起到很好的调理脾胃的效果。中药治疗须经辨证论治，患者如有不适，建议到正规医疗机构就诊，不要自行随意用药，以免产生不良反应。



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

营养不良也会引起脂肪肝



长期不良饮食习惯会导致营养摄入不均，出现蛋白质不足或氨基酸摄入种类不平衡等情况，形成营养不良性脂肪肝。机体缺乏合成载脂蛋白所必需的氨基酸，会影响肝脏的脂代谢，导致脂肪在肝脏大量堆积，即形成脂肪肝。吃适量含有脂肪的食物，不仅有助于延长饱腹感，可减少热量持续摄入，还利于机体吸收身体必需脂肪酸和脂溶性维生素。

晚上运动有助扛饿



很多人有一颗想运动的心，但无奈从早到晚，很难空出一段完整的时间来锻炼。有人还会担心晚上运动后会导致身体兴奋，影响睡眠。研究发现，晚上7—9点运动，不仅不会影响睡眠，测试者血中胃饥饿素浓度也较低。如果你想运动的话，这或许是个合适的时间。

红灯

花洒3个月应除一次水垢



花洒有水垢会导致出水紊乱、水流分叉、水柱大小不一、忽大忽小，不仅影响洗澡的舒适度，还可能成为病菌的温床。因此，使用花洒应该每三个月除一次水垢。可按照1:1的比例在白醋中加入清水，然后将花洒头在白醋中浸泡3小时，再配合牙刷刷洗，冲洗干净后，将花洒安装回去，再通水冲洗，这样能够达到清除水垢、消灭细菌的效果。

常健身的人多吃鸡蛋白



高强度运动后，一般推荐摄入足够的蛋白质，以补充运动后肌肉蛋白的丢失，如蛋白粉、鸡蛋白、鸡胸肉等。相较鸡蛋白，蛋黄含有更多脂肪，含量高达32%以上。因此，推荐健身人群只吃鸡蛋白来增加蛋白质摄入，以免摄入过多能量。

丰台区市场监管局

开展重点产品质量安全专项检查

为切实维护辖区市场秩序和质量环境稳定安全，丰台区市场监管局结合上级重点产品质量安全保障会议工作部署，近期以电动自行车、燃气灶具产品为检查重点，组织开展了质量安全专项检查。

紧盯源头治理，强化电动自行车销售行为监督 加大城乡接合部、销售聚集地、农村等地区销售电动自行车门店的检查频次和力度。查验车辆生产企业、商标、型号、蓄电池规格型号，以及产品合格证等信息与目录信息一致性，重点检查经营者是否存在经营性拼装改装行为、是否销售防撞钢梁等非法配件、是否在销售场所显著位置公示产品目录和违法违规举报电话等情况，严厉打击非法拼装改装及销售不合格电动自行车、电池和充电器的违法违规行。

做好风险防范，组织燃气灶

具及配件、燃气泄漏报警器产品风险隐患排查 重点检查家用燃气灶具产品无熄火保护装置、瓶装液化石油气调压器存在可调节输出压力大小旋钮结构等明显不符合相关强制性国家标准行为，核实产品是否存在未标注产品名称、厂名、厂址等不符合法定要求的情况。

督促经营主体完善落实进货检查验收制度 提升经营者的责任和安全意识。对检查中发现的未规范履行进货检查验收制度、进销货台账记录不清晰、未留存相关信息凭证等问题，执法人员已当场责令整改。

下一步，丰台区市场监管局将持续强化执法检查力度，加大对违法违规行为的处理和震慑，坚决防范系统性、区域性、行业性质量安全风险隐患，营造规范有序、安全稳定的市场环境。

(包欣宇)

5个方法给花朵保鲜



鲜花虽美，但往往两三天就会枯萎。试试这几个方法，可以帮助延长花期：

防止水分蒸发 将花茎基部切成斜面或十字，也可用小锤子将茎基部敲碎，这样吸水面积更大。

用营养剂保鲜 在花瓶中放营养剂，或几滴啤酒、汽水，能起到保鲜作用。

消毒灭菌 阿司匹林具有使叶片气孔关闭和杀菌防腐的作用，1升水中放入1片碾碎的阿司匹林，能延长花期一周左右。

注意换水 隔2-3天要换

水一次，每次换水时切掉1厘米的枝口。

放对位置 鲜花避免放在取暖器、空调旁和阳台上，也不要放在成熟的水果附近。

(王婧)