

健康过大年 养胃很关键

□中国中医科学院望京医院脾胃病科 史海霞

春节期间，走亲访友少不了聚餐。我们虽然放假了，脾胃却要开始忙碌了。春节期间，人们总是抵御不住美食的诱惑，一不小心就吃撑了，即我们常说的功能性消化不良，它是“春节胃”最常見的代表性疾病之一。我们该如何应对“春节胃”，打好“保胃战”呢？下面，我们就来介绍一些后天之本——脾胃的养护方法。

中医认为，“脾胃乃后天之本”。我们吃进去的食物都要经过脾胃的消化才能被人体吸收，从而生化气血，营养全身。脾胃的运化正常，机体才能获得营养物质；如果脾胃的运化功能失常，就会直接影响营养物质的吸收，进而对人体的健康产生影响。因此，顾护脾胃功能是保持身体健康的基础。如何根据不同年龄段的特点，有针对性地顾护脾胃呢？

中青年：备点消酒肉的好搭档

中青年是聚会最多的群体，免不了吃吃喝喝，大鱼大肉、觥筹交错。若损伤脾胃，易造成积滞，引起以腹胀、早饱等为主要表现的消化不良。

补水降火防口疮

□上海中医药大学附属龙华医院中医外科副主任医师 王云飞

冬天，在暖气房里待久了，很多人出现口角发红、发痒、脱皮，甚至水疱等症状。人们不禁问，为何大冷天也会得口角热疮呢？

中医认为，口角热疮的发病多与火有关。但这个“火”有实火、虚火之分。“实火”多见于“心肺郁热”，见于平时身体比较结实的人，嗜好油腻甜食，又喜欢饮酒、吃辛辣刺激的食物等。发病的表现有口角处红斑、水肿、流滋，伴有颜面部红肿、口气热臭、大便偏干等一些热盛的表现。而另一种是“虚火”，即“阴虚火旺”，与工作劳累、缺乏锻炼、连续熬夜等有关。局部跟全身的表现有所不同，局部皮肤黏膜皲裂、粗糙、脱屑，伴有手足心发热、口干、腰酸等症状。

容易发生口角热疮者要特别注意预防。首先，平衡膳食，少吃辛辣刺激食物，多吃富含B族维生素的食物，比如绿色新鲜蔬菜、玉米、豆类、小米、瘦肉、禽蛋等。同时，在煮饭、烧菜时也要注意，B族维生素很不稳定，遇水容易分解，加热时易被破坏，因此米不要反复淘洗，蔬菜加热时间不宜过长。其次，重视面部的清洁卫生和滋润保健，饭后及时将嘴角擦干，多饮水，提高机体、皮肤的滋润度。嘴唇口角干燥起皮时，可涂抹防裂油、鱼肝油、油脂性护肤霜等。最后，给容易上火的朋友推荐几个降火食疗方，如鲜萝卜汁、绿豆粥、西瓜及苦丁茶、菊花茶。“虚火”除了口角炎以外，还容易腰酸不适，建议多吃些百合、银耳、莲子、枸杞等。

汤药保质期有多久

每次去医院开中药，医生一般会给开一周或者半个月。为了方便患者，很多医院的中药房可以代煎中药。那么，您知道代煎或者自家煎好的中药如何保存呢？

煎煮中药分为两种，一种是患者带回家煎煮用器皿盛放的汤剂，一种是医院代煎用真空密封包装的汤剂。一般来说，患者带回家自行煎煮的中药，都建议服用当日煎煮，不建议隔夜服用。在室温过高的情况下，三次顿服过程中放入冰箱冷藏保存。若有特殊情况，无法当日煎煮，放置在冰箱冷藏室的中药汤剂存放时间不宜超过两天，以免药液变质影响疗效。

目前，代煎中药汤剂均采用自动煎药机煎煮，药液直接真空密封包装。由于不同方剂的成分不同，变异程度差异大，且药液中糖分、淀粉、蛋白质等含量越高，越容易发生变质。同时由于汤剂代煎好后，在患者取药回家冷藏前常有半天到一天的室温保存，室温保存时间越长，也越容易发生变质。所以，建议代煎中药放入冰箱冷藏室保存，保存时间为7天~15天，但最好不要超过7天。若发现药液袋鼓起或药液变味、有气泡等异常现象则为变质，不可服用。

（夏婕妤）

在脾胃防护上，建议不要暴饮暴食，少吃易产气的豆类、面类、牛奶、煎炸食品，少喝啤酒和碳酸饮料。《本草纲目》言：山楂有“消肉积之功”，所以“凡脾弱食物不克化，胸腹酸刺胀闷者，于每饭后嚼二三枚，绝佳”。除山楂外，柚子也能“去肠胃中恶气，解酒毒，治饮酒人口气，不思食口淡，化痰止咳”。山楂和柚子可以帮助中青年人消除肉食积滞和解酒，建议在准备年货的时候备上一些这两种水果。

除了水果，点按足三里也是一个非常有效的方法。足三里是足阳明胃经的合穴，五行属土，与脾胃相应；足三里又属胃络脾，根据“经脉所通，主治所及”的原理，用于治疗脾胃病，有“肚腹三里留”之称。患者取坐位或卧位，用拇指抵住双侧足三里，用力揉捻，以酸胀感向足背传导为宜，每次约3分钟。经常点按足三里，可协调阴阳，增强胃肠蠕动，促进消化。

老年人：学3招健脾胃助消化

随着年龄的增长，老年人的脾胃功能会逐渐减弱，平时也容易出现腹胀、纳差等消化不良症状。春节期间，家人团聚，难免多吃上三五口，更容易食积滞。

1.消食导滞神曲粥

对于老年人，建议煮碗神曲粥，有消食导滞、补益脾胃的功能。配方：神曲15克，粳米60克。做法：先将神曲捣碎，加适量水煎煮20分钟，去渣取汁，加入粳米，继续煎煮成粥。每日早餐温热服食1次。

2.消化不良扳脚趾

□湖南中医药大学第一附属医院肿瘤科 李青

中医讲究药食同源，大米在中药学里叫粳米，其药性平和，味道甘甜，归脾、胃、肺经，具有补中益气、养胃生津、健脾止泻的功效，在中医经典方白虎汤、清暑益气汤等均有应用，而现代也经常使用粳米煮粥、煲汤。《本草纲目拾遗》云：“米油，力能实心窍，最肥人。其滋阴之功，胜于熟地也。”“米油”说的就是米煮的汤汁，有益气、养阴等功效。

米汤中含有大量的烟酸、维生素B₁、B₂和磷铁等无机盐，一定的碳水化



□江苏省中西医结合医院骨伤科 邓蓉蓉

生活中一些不经意的动作会导致腰痛。或许弯腰拿东西，“咔嚓”一声，腰动不了；长时间打麻将，起身后，腰弯不下去了……到医院就诊，拍了片子，医生说骨头没问题，开点膏药回家贴



俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰。”中医认为：“鼻为苗窍之根，耳为神机之根，乳为宗气之根，脚为精气之根。”因此，双脚对于人体来说格外重要。

按摩二、三脚趾趾缝间的内庭穴，可达到健胃助消化的作用。消化不良、腹胀、胃酸、口臭、便秘者，可顺着脚趾的方向按摩内庭穴，有泻胃火的作用；脾胃虚弱、腹泻、受凉或进食生冷食物后，可逆着脚趾的方向按摩此穴。

3.晨起后叩齿咽津

叩齿能健齿，老人齿健则食物更容易被嚼细，减轻胃研磨消化的负担。脾在液为涎，脾胃互为表里，涎为口津，是唾液中较清稀的部分，其中含有多钟消化酶，能够促进和帮助食物消化。叩齿催生唾液，咽之有助于胃腐熟食物和脾的运化、升清。因此，可以达到保健脾胃的作用。

其中，叩齿是传统的养生方法。

喝米汤 益脾胃

合物及脂肪等营养素，老年人或久病后患者喝完能补益元气，预防便秘，促进康复。婴幼儿脾胃偏弱，在开始添加辅食时，米汤不失为一种很好的选择。对于哺乳期妇女，米汤还能促进乳汁分泌，使脾气健运，气血有源。普通人冬春换季时常容易感冒，饮用米汤可预防感冒，防咽喉干涩。

日常生活中以米汤助药力也屡见

防病治病 巧按穴

按摩穴位解腰痛

吧。“自己的腰痛自己救”，除了贴膏药，如何快速有效缓解腰痛呢？下面给大家分享一下腰痛的穴位按摩小技巧。

首先，要判断腰痛的原因，有单侧腰肌劳损的腰痛、扭伤后腰椎小关节紊乱的腰痛，有坐骨神经痛、腰肌无力的肌肉酸痛和女性生理期的腰痛等。针对腰痛原因不同，按压对应穴位才能有效缓解症状。

腰痛点对急性腰扭伤效果佳 运动、弯腰负重等造成的腰扭伤，腰椎活动不利，可以尝试点按“腰痛点”。腰痛点有两处，分别位于手背上食指与中指的骨头分界点中间，以及无名指与小指的骨头分界点中间，可以使用

牙签进行穴位刺激，每日2次~3次，每次1分钟~2分钟。点按穴位的同时活动腰部，能够促进局部气血流通。

分白、下白可缓解坐骨神经痛 骨伤科主任医师王庚启临床常使用分白、下白治疗少阳经走向（下肢前外侧）的腰椎间盘突出症引起的坐骨神经痛，颇有疗效。分白、下白分别位于第2、3掌指关节和第4、5掌指关节后1寸半，是中白、上白穴的倒马穴，主治肾虚之腰酸背痛、坐骨神经痛、腰椎退行性变等。点按刺激分白、下白穴力量透达骨髓，更能加强补肾之功效。

经期腰痛按肾俞 肾俞位于腰部

方法：叩齿结束，要辅以“赤龙搅天池”。即叩击后，用舌在口腔内贴着上下牙床、牙面搅动，用力要柔和自然，先上后下，先内后外，搅动36次。可按摩齿龈，改善局部血液循环，加速牙龈部的营养血供。当感觉有津液（唾液）产生时，不要咽下，要继续搅动，待唾液渐渐增多后，以舌抵上腭部聚集唾液，鼓腮用唾液含漱（鼓漱）数次，最后分三次徐徐咽下（咽津）。

小儿：坚持捏脊疗法好处多

所谓醒酒方，就是亡羊补牢的办法。醒酒的作用就是保护胃黏膜，加快机体的新陈代谢，从而减轻喝酒引起的头痛、呕吐等症状。

护胃防呕方 金石斛10克、淡竹叶10克、生姜6克，水煎取液，慢慢饮用。具有清热护胃，防止呕吐的效应。

清解头痛方 葛根15克、葛花15克、生甘草6克，水煎服。具有缓解血管痉挛，解除头痛头晕的作用。

养胃阴汁 酒后喝一些果汁，有利于缓解酒精对胃黏膜的刺激。如苹果汁、梨汁、猕猴桃汁等，以新榨取的果汁为宜。

有的人醉酒后，大量喝浓茶或醋，以图解酒。浓茶是兴奋剂，对缓解醉酒不利，醋是收敛剂，对保护胃黏膜反而有害。真正感到口渴时，不如喝一些白开水。

备些醒酒小偏方

□河南省中医院主任中医师 毛德西

小汪成天在外跑业务，有喝酒的嗜好，平时有个头疼脑热的常来门诊治疗。最近，他又来就诊，与过去不一样，这次是头脑涨。我看他脸红扑扑的，问他是否又喝酒了，他说：是！喝多了，一夜没睡好觉。把脉开方后，他却断断续续地说：“快过年了，应酬特别多，有什么解酒药您给我开一点。”我说：“世上没有解酒药，只有醒酒方，能够缓解一下症状！”接着，我给他讲解了醒酒的一些小偏方。

所谓醒酒方，就是亡羊补牢的办法。醒酒的作用就是保护胃黏膜，加快机体的新陈代谢，从而减轻喝酒引起的头痛、呕吐等症状。

护胃防呕方 金石斛10克、淡竹叶10克、生姜6克，水煎取液，慢慢饮用。具有清热护胃，防止呕吐的效应。

清解头痛方 葛根15克、葛花15克、生甘草6克，水煎服。具有缓解血管痉挛，解除头痛头晕的作用。

养胃阴汁 酒后喝一些果汁，有利于缓解酒精对胃黏膜的刺激。如苹果汁、梨汁、猕猴桃汁等，以新榨取的果汁为宜。

有的人醉酒后，大量喝浓茶或醋，以图解酒。浓茶是兴奋剂，对缓解醉酒不利，醋是收敛剂，对保护胃黏膜反而有害。真正感到口渴时，不如喝一些白开水。

甩掉肉肉有妙招

□天津中医药大学第一附属医院针灸特需病房 庞娜

美食当前容易放纵，过年这几天，很多人的体重噌噌往上涨。单纯节食减肥是收效甚微的，调整脂肪代谢是减肥的重中之重。下面为大家介绍与肉肉说Bye Bye的小妙招。

足三里

定位：取穴时取坐位，用手从下往上触摸小腿的外侧，膝盖骨方摸到凸起（胫骨外侧髁），并以此水平向斜下方摸到另一凸起（腓骨小头），在这两个凸起之间的凹陷处即是穴。该穴具有调理脾胃、通经活络等功效。

操作手法：患者取坐位，将拇指指腹放按于穴位处，其余四指弯曲置于小腿外侧，以拇指做点按运动，每组做20次~30次，每次做4组~5组，以小腿微微发胀为宜，两侧交换进行。

丰隆

定位：取穴时取坐位，本穴位于人体的小腿前外侧，取穴可从腿的外侧找到膝眼和外踝这两个点，连成一条线，取这条线的中点，然后再找到腿上的胫骨，胫骨前缘外侧大约两指的宽度，和刚才那个中点平齐就是本穴。该穴具有调和脾胃、健脾化痰的功效。

操作手法：患者取坐位，将大拇指置于本穴，点按3分钟~5分钟，而后顺时针按揉本穴两分钟，至小腿有微胀感为宜。

值得注意的是，除了按摩穴位，大家也要管住嘴、迈开腿，共同开启健康代谢模式。坚持下去，一定会见到成效。

（杨璞整理）



说，猪油有耐高温、稳定，用于高温烹饪更安全。

中医认为，猪油有补虚、润燥的作用。《外台寿世方》中记载，每天晚上用熟猪油涂在脸部和嘴唇上，能有效治面唇干燥。相对于植物油，动物油含有多种维生素。不过需要注意的是，如果摄入过多猪油，也是不健康的，偶尔用猪油来尝个鲜是比较不错的选择。此外，对于老年人、肥胖和心脑血管病患者也不宜经常摄入猪油烹饪的菜肴。

（杨璞整理）

春节养生 少不了“猪”字菜

□南京市中西医结合医院治未病中心副主任中医师 夏公旭

春节的脚步越来越接近，人们开始忙着购置年货。市场上，消费者热衷于购买与“猪”字有关的年货，以期为来年讨个好彩头。

荤菜类 猪肉

中国人的家宴尤其是年夜饭中，最常见的荤菜莫过于猪肉了，红烧肉、炖排骨、鱼香肉丝等都是主角。吃了这么多年猪肉，它到底有什么功效，又有哪些饮食禁忌呢？

解读：猪肉属于偏补的食材，能补肝肾、补胃气。《千金·食治》中记载猪肉“宜肾，补胃气虚竭”，《本经逢原》中记载其“精者补肝益血”，《随息居饮食谱》中记载猪肉可以“补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤”。

但体内有湿热和痰瘀的人不适合吃猪肉，特别是肥腻的猪肉，《本经逢原》中提醒猪肉“助湿生痰。”服用中药

的人也不可多吃猪肉，《本草经集注》中提示：“服药有巴豆，勿食猪肉。”《滇南本草》中记载猪肉反乌梅、大黄等。《本草纲目》中记载，猪肉不但反乌梅，还反桔梗、黄连、胡黄连，犯之令人泻利。及苍耳，令人动风。如果与百花菜、吴茱萸同食，会诱发痔疾。

蔬菜类 猪油菜

很多人对猪油菜不太熟悉，但如果说着菠菜、叶用甜菜可能会熟悉一点，这种菜的别名就叫猪油菜。它原产于欧洲，东汉时引种到我国。

解读：猪油菜是一味中药，具有健脾健胃、补中下气、化瘀止血等功效。其性味甘凉，具有清热解暑的作用。食疗功效主要用于治疗麻疹透发不快，热毒下痢，闭经淋浊，痈肿伤折。《嘉佑本草》中记载其能“补中下气，理脾气，去头风，利五脏。”《随息居饮食谱》中记载其“清火祛风，杀虫解毒，涂垢油，稀痘疮，止带调经，通淋治痢，妇人小兒尤宜食之。”

猪油菜的叶有涩味，柄带泥土气，要用开水焯过，才能去除涩味。最常见

的一种做法是，用蒜头、豆豉爆香清炒。如果下馆酒后炒香即食，口感爽脆。

水产类 猪尾巴鱼

猪尾巴鱼的尾巴比一般鱼的要长很多，学名叫沙光鱼。江苏省连云港地处南北交界，北方之寒冷，南方之温湿，皆于此地交汇。喜温惧寒的沙光鱼于此处繁衍生息。

解读：沙光鱼肉质细嫩，味鲜美，既可红烧，又可做汤，冬季是食沙光鱼的黄金季节。据《食物本草》载：沙光鱼有“暖中益气，食之主壮阳道，健筋骨，利血脉”等功效。

糕点类 猪油糕

猪年的糕点自是少不了猪油糕。猪油糕又名脂油糕，是江苏苏州地区汉族糕类名点。早在清代就已著名，《元和唯亭志》称其为“吴中佳制”。猪油糕洁白晶莹，葱香翠绿，糯软润滑，入口油而不腻。

解读：苏式糕点在中国传统糕点发展史上占有重要的地位，其制作技

艺成为非物质文化遗产。然而，在130余种的传统糕点品种中，只有猪油糕是咸味的，其他则都是甜味的。咸猪油糕以糯米粉为主要原料，配以细米粉、猪板油、精盐、葱香制成。各家店铺制作时因糯米粉与粳米粉的配比略有差异，使得成品的口感略有不同。

油品类 猪油

说到以前过年的食用油，就不得不提猪油，有的地方叫大油。近些年来，猪油突然成了“不健康”的代表。事实真的如此吗？

解读：很多人认为猪油不健康，是因为其饱和脂肪含量太高，会导致胆固醇水平上升。但猪油中饱和脂肪仅占40%左右，不饱和脂肪约为60%。饱和和脂肪酸是一种健康脂肪，一味排斥猪油实在没必要。相对于植物油来说，猪油的烟点温度更高，更不容易产生反式脂肪酸。也就是