

年终聚餐多 当心暴饮暴食伤脾胃

临近春节，不论是家人团圆，还是朋友欢聚，都离不开美酒佳肴，也少不了糖果零食，稍不节制，身体就会不堪重负，出现胃胀、胃痛等不适症状。中医认为，脾胃是人体“气血生化之源”“后天之本”。脾失健运，酿生痰湿，内伤脾胃，百病由生，因此节假日更需要养护好我们的脾胃。

这六种行为易伤脾胃

肥甘厚味 比如红烧肉、油炸鸡腿、奶油蛋糕、巧克力糖果等。它们难以消化会严重增加脾胃负担，产生大量“痰湿”，还会导致肥胖、脂肪肝及冠心病等问题。

生冷寒凉 我们吃进去的食物，是依靠“脾胃阳气”来运化的。而生冷寒凉的饮食最容易损耗阳气影响脾胃运化功能，出现食欲不振、腹痛腹泻等症状。因此脾胃虚弱的婴幼儿、老年人，冬季尽量避开生冷寒凉的食物。

生气委屈 很多人都有类似的体验，一旦特别生气，会有“气饱”的感觉，没有胃口吃不下饭；或者一旦特别伤心焦虑，就容易暴饮暴食，化悲痛为食欲。这都说明不良情绪会明显影响脾胃功能。中医认为“肝主疏泄，调畅情志”，五行中肝属木，脾胃属

土，木能克土，也就是肝的疏泄功能可以促进脾胃运化；如果生气委屈，首先伤肝，肝气郁结就会导致脾胃升降功能失调，久而久之脾胃功能也就弱了。

辛辣刺激 胃具有“喜润恶燥”的特点，辣椒、花椒、葱、姜、蒜等辛辣刺激食物最伤阴液，导致脾胃阴虚。出现口干便秘、痘痘、痔疮甚至胃出血。舌质红，舌体瘦小，舌苔少或者无，甚至有裂纹。

过度忧思 中医认为“思则气结”，思虑太多导致脾气郁结，运化功能减退。比如部分学生因思虑过多导致没有胃口、吃不下饭，逐渐消瘦憔悴。也有部分人依靠暴饮暴食来排解压力，结果更加损伤脾胃导致痰湿内生出现“过劳肥”。

久坐不动 所谓的“久坐伤肉”，其实伤的就是脾，因为脾主肉。比如长期在办公室保持坐姿，容易出现消化不良、脾胃不适，肚子开始像吹气球一样变大，身体也往往觉得疲惫不堪，甚至有舌体胖大、舌苔厚腻等情况。



调理脾胃有妙招

穴位艾灸

神阙：现代人的脾胃虚弱，大都是脾阳虚，艾灸则是升阳的最好方法之一，可以通过艾灸神阙穴达到补益脾阳目的。对于脾胃虚寒、慢性腹泻的调理有不错的效果。

足三里：足三里是胃经上的大穴，每天艾灸十分钟，调理脾胃效果好。

中脘：饭后半小时，用指端或掌根在中脘穴上揉按，约3分钟-5分钟。可以有效改善胃胀暖气等消化不良症状。

药膳调理

砂仁茯苓猪肚汤

食材：砂仁、茯苓各15克，猪肚200克。

做法：以上食材清洗干净放入砂锅中大火烧开后，小火炖2小时。

功效：化湿和胃，健脾止泻。

适应症：春节期间暴饮暴食或脾胃虚弱所致消化不良，表现为胃痛、胃胀等。

山药芡实薏米汤

食材：山药、芡实、炒薏苡仁、生黄芪、白术各10克，猪排骨200克。

做法：把以上食材处理干净放在锅里面用大火烧开后，中火炖1.5个小时即可。

功效：益气健脾，醒胃祛湿。

适应症：熬夜后所引起的乏力疲劳，精神不振。

据《扬子晚报》

怀不上宝宝 试试中医疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

受环境因素、自身因素等影响，越来越多的人出现了不孕不育这种情况。中医学有着独特的理论体系和治疗效果，在助孕方面发挥着重要作用。记者日前采访了潍坊市中医院东院区妇科主治中医师刘文燕。

刘文燕表示，受孕是一个复杂的过程。正常的受孕必须夫妻双方肾气盛，天癸至；于女子须任脉通，冲脉盛，月事以时下；于男子须肾精壮盛，精气溢泻，然后阴阳相合，精血相搏，胞宫方能孕育。所以生殖的根本是以肾气、天癸、精血作为物质基础。肾气充盛，天癸成熟，冲任二脉功能则正常，孕育功能则正常。

“治疗不孕不育要因人制宜，四诊合参，根据

患者情况制定个体化治疗方案，注重局部与整体相结合，用‘两辨法，一结合’（辨证与辨病法、中西医结合）治疗方案。”刘文燕说，两辨法即辨病与辨证相结合，加强治疗的针对性。如女性排卵障碍性不孕多责之于肾虚，涵盖的病种有异常子宫出血、多囊卵巢综合征、高泌乳素血症、未破裂卵泡黄素化综合征及卵巢早衰等，可以补肾为主，兼以疏肝化痰活血；输卵管性不孕可由气滞湿热、寒凝痰滞等所致，治以活血化痰通络，内服外治兼施。中药外敷热熨、穴位贴敷等疗法对输卵管性不孕也有较好疗效。

一结合就是中西医结合治疗，要把握中西医结合治疗的切入点，提高治疗效果，降低治疗副反应。

决明子枕头并非人人适用

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

许多人喜欢使用各种不同功效的药枕，决明子枕头就是其中非常受欢迎的一种。潍坊市人民医院中医科主任潘光辉提醒，决明子枕头并不是人人都适合使用，需要根据自身的体质和需求选择。

潘光辉表示，决明子味苦、性微寒。入肝、肾经，能清肝火、益肾阴而明目，为目赤肿痛及目暗不明之要药。入大肠经，能清热润肠通便，为治热结肠燥便秘之佳品。

“将决明子放在枕头里，如果使用得当，可起到改善颈椎、清肝明目、安神促眠、促进血液循环的作用。”潘光辉说，处在亚健康状态的年轻人以及患有颈椎病的人群，可以选择决明子做枕头。一些睡眠不好的老年人也可以选择。有需要减肥、降压、缓解压力的市民也可以使用。

潘光辉提醒，决明子枕头如果使用不当，会引

起副作用。由于决明子有润肠通便的作用，长期使用决明子枕头，可能会伤及孩子身体的元气，也会引起腹泻、恶心等症状，所以儿童最好不要使用。除了决明子枕头，其他药枕儿童也要谨慎使用。

此外，决明子性凉，孕妇以及肠胃不好或寒性体质的人群也要慎用。

需要注意的是，市面上的决明子枕头等药枕种类繁多，市民应选择大品牌或者质量可靠的，如果药枕价格过低，就要注意枕头里面的填充物是否合格，否则长期使用会适得其反。

此外，决明子枕头里的决明子种子，遇潮后可能发霉变质，因此在使用时要注意保持枕头的干燥，经常将决明子枕头在太阳下晒一晒，否则里面可能会滋生细菌。



预防呼吸道疾病 这样消毒才放心

做好消毒工作可以有效降低呼吸道疾病感染风险。那么，日常消毒该怎么做呢？

手部消毒：

1.勤洗手，在流动水下用肥皂或者洗手液，按照七步洗手法洗净双手。

2.使用免洗手消毒剂，取适量手消毒剂于掌心，双手揉搓，使其均匀涂抹至手每个部位，揉搓消毒至干燥。

室内空气消毒：

1.开窗通风，保持室内空气流通。根据具体天气情况每日通风2次-3次，每次不少于30分钟。开窗时注意保暖。

2.通风条件不良时，可采用机械通风或者循环风式空气消毒机进行空气消毒。室内有人的情况下不可采用化学方法对空气进行消毒。

地面消毒：

1.配制浓度为500毫克/升含氯消毒液（配制方法举例：某含氯消毒液有效氯含量为5%，配制时取1份消毒液，加入99份水）。

2.用抹布或拖布沾取上述消毒液后进行擦拭。

3.消毒作用时间不少于15分钟，然后用清水擦拭干净，通风后人员方可进入。

注意事项：

1.科学适度消毒，避免过度消毒，消毒产品按照说明书规范使用。

2.消毒剂有一定刺激性，配制及使用时应注意个人防护，佩戴口罩、手套等。

3.含氯消毒剂有一定腐蚀性，注意消毒后用清水擦拭去除残留，防止对被消毒物品造成损坏。

诸城市疾病预防控制中心 孙培刚