

## 冬至进补先养脾胃

## 四类人常会“虚不受补”

健康悦读

JIAN KANG YUE DU

今天进入一年24节气中的冬至了。进入冬至后,天气寒冷,脾胃消化能力相对较强,吸收较好。所以,身体较虚弱的人冬天应加紧进补,来年才会精力好、力气壮。但很多人还是常常会质疑:我平时很注意饮食,吃了不少补品,但流感、支气管炎等老毛病还是会来!还出现腹胀、腹泻等症状,体质亦丝毫无增强的现象,在中医看来,就是“虚不受补”的表现。专家表示,在进补之前,最好先调理脾胃。

殷江霞

## 四类人常会“虚不受补”

脾为后天之本,只有脾胃功能正常,消化吸收能力才好,进补才能有效。而四类人常常大量进食人参、鹿茸、阿胶等高级滋补品,不仅得不到增强体质的好处,反而还会出现一些肠胃不适的症状。安徽中医附院的养生保健专家指出,一般以下四类人常会出现“虚不受补”的现象:一向脾虚的人,进补后承受不了,就会发生腹胀、不能消化甚至拉肚子等现象。胃寒的人进补后消化不了,会发生腹痛。肝郁、心情不好的人也不受补,进补后会感觉

胃中吞酸嘈杂,恶心欲呕。

专家认为,对冬不受补的人,应在进补前先调理脾胃。不辨体质就进补,则“脾胃易损,百病丛生”。

## 进补先辨体质再调脾胃

在临床上,脾气虚进补后出现各种不良反应的情况最多见。通常,脾气虚的人群,在进补前应先健脾,比如可以服用参苓白术散、人参健脾丸,也可多用山药、扁豆、薏苡仁、白术等煲汤饮用。等脾胃功能有所恢复、脾不虚时再进补,才能保证吃进去的补品能够正常消化吸收。

还有一些人,平日里好食辛辣肥

甘,日久化热生火,积热于肠胃,表现为胃部灼热、嘈杂。进补后,常常会腹胀而不能消化。这就属于脾胃有火的表现。专家指出,这一类人进补前应先清火,可用麦冬泡水喝,或喝苦丁茶,或吃菜时多吃苦瓜、黄瓜、青菜,等胃火退后再进补。

另外,老年人消化力弱,常会积滞宿食,而出现厌食,进补后会出现胃部饱胀,口臭便臭等。应先“消食和胃”后再进补。比如饭前先服陈皮、山楂、神曲等开胃药,饭后可服香砂养胃丸,身体较好的可适当服用平胃散或保和丸。平常可用炒谷、麦芽泡水喝。

## 天冷了,要预防宝宝“冬季中暑”



寒冷的冬天,孩子竟然会热得中暑,这并不是笑谈。一位怕孩子着凉的奶奶给孙女裹了7件衣物防寒,结果导致孩子呼吸急促,大汗淋漓,持续发热,被医生诊断为“冬季中暑”。安徽省立儿童医院专家提醒家长,气温骤降常致使医院小患者扎堆,但其中很多患儿都是因为家长过度呵护而致病的。

王炜 童有兵 记者 胡敬东

刘女士的女儿思甜刚半岁,平时主要是孩子的奶奶照顾,但从昨晚开始,思甜一直哭闹不止,进而发热不退。在省立儿童医院急诊科,经医生询问,原来宠爱孙女的老人唯恐孩子着凉感冒,白天便给孩子裹上毛毯、披肩,晚上睡觉也是电热毯、热水袋齐上阵,加上家里门窗常处于紧闭状态,室内空气不流通,使得孩子如同生活在一个“人造夏季”的环境里,以致发生了所谓的“冬季中暑”。

省立儿童医院急诊部主任解启莲介绍,“冬季中暑”又称捂热综合症、蒙被综合症等,多发生于1周岁以下的婴幼儿,特别是刚刚出生不久的新生儿。在急诊室内,思甜因为不适而哭闹不止,医生解开思甜最外面的披肩,发现里面还里三层外三层地裹了共7件衣物,而最贴身的一件衣物已经完全被汗

水浸湿。

解启莲指出,婴幼儿器官发育尚不成熟,对环境的调节能力差,家长注意给婴幼儿保暖没有错,但要注意方法。此外,婴儿过冬最好穿宽松衣服,不要给宝宝裹得密不透风,“这样做不仅限制宝宝的活动,还对心肺造成挤压,限制呼吸,长此以往,易引起肺部感染并影响胸廓发育。”

解启莲强调,“冬季中暑”起病通常较急,家长应了解相关处理知识,如松开宝宝的衣领扣,擦干汗水,减少包裹衣物,让宝宝脱离高温环境,同时也要防止冷空气侵袭而着凉。另外,不宜使用退烧药,以免药物作用下宝宝出汗过多引起脱水,可以给宝宝用温水洗澡或擦澡并及时清除宝宝的口鼻分泌物,严重者应及时送医院就诊。

23岁的女孩因胃溃疡去世  
胃病,三分治七分养

北京23岁的女孩方言12月16日因胃溃疡去世。一时间,网上网下对白领健康的话题讨论十分热烈。随着工作压力的增大、生活节奏的加快,不少人常常出现胃痛、胃胀等不适。而众多的胃药广告在传递这样一个信息:“胃部不适快吃药”,所以人们自己赶紧买药吃以缓解。消化科专家强调,这样的做法很不可取,极可能掩盖一些严重的疾病。胃部不适,首先应该进行检查,明确病因,然后再选药进行治疗。而对于胃部疾病来说,三分在治疗,七分在于平时养护。

殷江霞

## 胃病不能吃什么 8条“注意”原则

**少吃油炸食物:**这类食物难消化,加重消化道负担,多吃会引起消化不良。**少吃生冷刺激性食物:**这类食物对消化道黏膜产生刺激作用,易引起腹泻或消化道炎症。**规律饮食:**有规律地进餐,有助于消化腺的分泌,更利于消化。**定时定量:**要做到每餐食量适度、三餐定时,避免过饥或过饱。**细嚼慢咽:**对食物充分咀嚼次数愈多,随之分泌的唾液也愈多,对胃黏膜有保护作用。**饮水择时:**餐后立即饮水会稀释胃液,用汤泡饭也会影响食物的消化。**注意防寒:**胃部受凉后会使胃的功能受损,故要注意胃部保暖不要受寒。**避免刺激:**应少饮酒,少吃辣椒、胡椒等辛辣食物。

## 三分治七分养 食疗很重要

安徽中医附院的专家认为,对于各种疾病来说,三分靠吃药,七分靠调养,消化病要做好“五养”,即保暖护养,饮食调养,忌嘴保养,平心静养,运动静养。对于大部分胃病患者来说,都怕凉,因此,在生活起居上应该注意保暖。很多白领都有泛酸、打嗝、腹胀等毛病,由于不善调理,再胡吃海塞,胃病往往越来越重。

很多上班族早上为了赶时间,面包从冰箱里拿出来就往嘴里送。面包片、馒头片等主食都是碳水化合物,这样吃下去,往往会刺激胃酸分泌,加重泛酸;但是如果把面包片、馒头片烤一烤再吃,就能起到“养胃”的作用。这是因为,烤焦的面包片和馒头片上会形成一

层糊化层,这层物质可以中和胃酸、抑制胃酸分泌,起到保护胃黏膜的作用。“这是一种古老的食疗方法,主要适合慢性浅表性胃炎患者,对大部分胃肠不好的人都适用。”

## 心情不好吃不好更伤胃

中医认为,忧思恼怒、情志不遂或饮食不节,致肝失疏泄,胃失和降,或久病损伤脾胃,导致运化失职,痰凝气滞,热毒血瘀,交阻于胃,积聚成块而发为本病。

专家认为,对于胃癌高危人群,最终表现为胃功能失调,这是最直接的表现。比如西医认为的慢性胃炎、胃溃疡等。“因此,在还没有得胃病或已经有胃炎等病症时,食物应该以柔软、容易消化的食物为主。特别是慢性胃炎、残胃炎、胃溃疡,吃的问题不解决好,就不可能治好病。”

外籍眼科专家  
在我省完成第一台手术

星报讯(夏鹏程 记者胡敬东/图)昨天下午3:00,世界一流眼科专家奥斯贝尔教授下了省内第一台手术,手术中,奥斯贝尔教授为安徽定远的14岁小男孩杨X行角膜皮样瘤切除+角膜缘干细胞移植术,手术进行了40分钟,取得圆满成功。这位眼科专家告诉记者,与中国同行的合作给他留下了深刻印象;“这里的手术室非常好,与国外相比已经差别不大。”

从今年开始,随着安徽省立友谊医院与古巴国家医疗服务中心筹备的安徽中古友谊眼科医院的开诊,越来越多高水平的国际眼科专家将长期在合肥工作。

省食品药品监督管理局提醒:  
化妆品需妥善保管

星报讯(孙斌园 记者胡敬东)爱美人士平日离不开使用各种化妆品,但对如何妥善保管化妆品却不太了解。省食品药品监督管理局昨日提醒公众,保管化妆品应该注意以下几点:

**防污染** 大包装化妆品打开后分出一部分装在容积小的器具中,其他部分重新封存。使用中的化妆品,用后需旋紧。

**防晒** 强烈的紫外线有一定的穿透力,产品易被氧化和破坏。

**防热** 存放化妆品处温度宜在35℃以下。

**防冻** 温度过低会使化妆品中的水分结冰,乳化体遭到破坏,对皮肤产生刺激。

**防潮** 潮湿的环境会使含有蛋白质、脂质的化妆品变质。包装瓶或盒盖如果是铁制的,受潮后容易生锈,腐败膏霜。

闪腰落枕  
中医教你治

有很多人经常是大病不得小病不断,闪腰落枕等这些常见疾病总是不期而至,中医教你正确治疗。

●**闪腰** 闪腰也就是急性腰部扭伤,常因日常坐姿不正确,或是腰部突然用力过猛、进行超限活动、受到外力碰撞等原因导致腰部软组织受到损伤。

**治疗:**可按摩“上仙穴”,这个穴位在人体第五腰椎的正下方凹陷部位,在人的双侧肋弓下缘的连线和脊柱的交点相对应的第二腰椎,再往下数三个突起便可以找到第五腰椎。用手指尖端按压穴位,慢慢加大力量,并且旋转按压。

●**落枕** 导致睡觉落枕常因夜间睡觉时不正确的姿势引起,又或者是在睡觉的时候受凉了,颈部受风寒导致。

**治疗:**可以按摩一下缓解落枕的穴位,这个穴位的位置在人体的手背上,在手指中指和食指相对的掌骨间,也就是从中指和食指尽头起,往外一拇指宽的部位。在按摩的时候,大力来回地按压,两只手指也要按压。