

态，而胃肠道也会反过来影响大脑。所谓“胃不和，卧不安”。胃肠道功能不好的人，睡眠质量也会下降，出现入睡困难、梦多、易醒等症状。

6. 精神不佳

脾胃运化失常容易导致健忘、心慌、反应迟钝等。相反，脾胃健运能让大脑得到滋养，就会神清气爽、精力旺盛、思维敏捷。

这些不良习惯是主因

出现以上症状，有可能是以下原因导致，对照一下，看您是否有。

1. 饮食不节

脾胃喜欢有规律的生活，进食定时定量定质，还要细嚼慢咽。但不少人经常饱一顿饥一顿，或边吃边说话、玩耍，时间一长必然导致脾胃虚弱。

2. 不吃主食

很多人食欲开始变差，是因为喜欢肥甘厚味饮食，或吃得名目繁多，基本不吃主食，这违背了“五谷为养”的原则，脾胃当然会变得越来越虚弱。

3. 饮酒无度

适量饮酒，可以祛风散寒、醒脾开胃，有益身体健康。但大量饮酒，酒精会刺激胃黏膜，增加脾胃、肝胆负担，对身体极为不利。

4. 熬夜

现在熬夜已经成为一种非常普遍的情况，特别到了大假期间，亲朋好友相聚就更加明显。中医认为，熬夜伤阴，容易引起阴虚、气虚，不仅伤脾胃，还累及脏腑。

如何养一个健康的脾胃

1. 调饮食、养习惯

首先，规律饮食，饮食有节，少食辛辣

肥甘之物。有规律的饮食可帮助身体形成条件反射，有助于消化吸收。

其次，进食养胃健脾食物，如山药、小米、南瓜、卷心菜等。山药能补脾养胃、生津益肺、补肾涩精，对于消化不良、易出虚汗、脾胃虚弱者有较好效果。小米也是补胃健脾的好手，能强健脾胃、滋阴养血、预防消化不良，对缓解腹泻、呕吐有较好的帮助。南瓜性温、味甘，所含果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食品刺激，促进溃疡面愈合，适宜于胃病患者。卷心菜有健脾养胃、缓急止痛、解毒消肿、清热利水的作用。

再次，养成充分咀嚼食物的习惯，能更好地刺激唾液分泌，对胃黏膜形成更好的保护。

2. 慎起居、适劳逸

熬夜伤阴，容易引起脾胃气阴两虚，出现饥不欲食、口干不欲饮、咽干唇燥等症状，好的睡眠可有效保护胃黏膜。生活中，要想有个好身体，必须会睡“子午觉”，就是晚上睡觉不晚于23时，中午可以安排一个短暂的午休。

除了睡好觉，每天还要加强运动，半小时到1小时为宜。身体虚弱的人应循序渐进，注意运动前做好热身活动，逐步增加运动时间；脾胃病患者不宜饥饿时运动；胃下垂患者应在饭后2小时再进行运动。只有注意劳逸结合，脾胃之气旺盛，才能保持身体健康。

3. 畅情志

中医认为，情志对人体的健康有较大影响，过度忧思则伤脾，过怒则伤肝。现代研究也证实，精神心理因素与胃肠生理功能可以通过脑-肠轴互相影响。因此，保持好心情，放宽心，避免不良情绪刺激，是对脾胃最好的养护之一。 