

警惕脾胃发来的求救信号

■ 郑卫文 陈霞（云南省中医医院滇池院区脾胃科）

您有没有时常感觉疲惫、厌倦、提不起精神，严重时还厌食、恶心、呕吐等？不要轻视这些症状，这是脾胃发来的求救信号，有可能脾胃出了问题。

◆ 注意这些求救信号

1. 面色蜡黄

“黄”是五脏中脾所对应的颜色，一旦脸色暗淡发黄，再出现食欲不振、进食后感腹部胀满不适、便溏或腹泻，多半是脾胃功能出现问题。如果不及时治疗，脸色会逐渐变成没有光泽的“萎黄”或伴有浮肿的“黄胖”。

2. 眼袋过大

脾胃功能直接影响肌肉功能，如果脾胃功能虚弱，运化失职，皮肤和肌肉就容易缺乏营养，表现为皮肤松弛没有弹性，时间久了可出现眼睑下垂，最终形成眼袋。

3. 流口水

这里所指的流口水是指睡眠中的流涎（涎就是人们常说的口水）或口中分泌的液体多过平时。中医认为：“五脏化液，其脾在涎。口为脾窍，涎出于口，涎为脾之液。”口水过多预示着脾胃功能不好。

4. 口唇无血色、干燥

一般来说，脾胃有问题也会表现在口唇上。脾胃很好的人，其嘴唇红润、干湿适度、润滑有光。反过来说，如果一个人的嘴唇干燥、脱皮、无血色，就说明脾胃不好。

5. 睡眠不好

胃不和，卧不安。现代医学认为，多数情况下胃肠道受大脑支配，所以大脑会影响胃肠道的功能状态，而胃肠道也会反过来影响大脑。胃肠道功能不好的人，睡眠质量也会降低，出现入睡困难、梦多、易醒等问题。

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，让人神清气爽、精力旺盛。

◆ 有可能是以下因素所致

1. 饮食不节

脾胃喜欢有规律的生活，进食定时、定量、定质，

且细嚼慢咽。但有些人常常饥一顿饱一顿，或边吃边说、边玩耍，时间一长必然导致脾胃虚弱。

2. 不吃主食

中国传统崇尚“民以食为天”，尤其是年节期间，饮食肥甘厚味。由于吃的食物种类繁多，不少人基本不吃主食。但这违背了“五谷为养”原则，脾胃自然会变得越来越虚弱。

3. 饮酒无度

酒是五谷所酿，本是五味精华，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，会刺激胃黏膜，增加脾胃肝胆负担，对身体极为不利。

4. 熬夜

中医认为，熬夜伤阴，易引起阴虚、气虚，不仅伤脾胃，其他脏腑也会受影响。

◆ 如何养一个健康脾胃

1. 调饮食、养习惯

首先，饮食规律、有节制，少食辛辣肥甘食物。

其次，进食一些养胃健脾食物，如山药、小米、南瓜、卷心菜等。

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

忌熬夜，常睡“子午觉”，即晚上不要晚于11点睡，中午可安排一个短暂的午休。除了睡觉，每天运动半小时到1小时。

3. 畅情志

精神心理因素能通过影响胃肠激素的分泌从而调节胃肠功能，因此保持好心情，避免过度情绪刺激，是对脾胃最好的养护之一。🐟