

# 春季养生不妨长长“脾气”

■ 罗 榕

经常感觉疲劳、食欲不振,身体却渐渐出现“过劳肥”……在中医眼中,这些情况大多和脾气不足有关,也就是人们常说的“脾气虚”。俗话说“十人九脾虚”,但对中国人来说,脾虚却远不如肾虚来得有名,人们大多忽略了对脾的调养。那么,怎么判断自身脾虚情况?又该如何长点“脾气”呢?

## 国人的“脾”为什么容易虚

脾在五行属土,喜燥而恶湿。中国人“脾虚”多发,主要有三个原因:

### 饮食不节

吃得过饱或经常吃煎烤油炸、辛辣甜腻、过咸、过凉的食物,增加了脾的负担,形成脾虚。此外,长期吃素也可能是因为摄入的食物过凉,导致脾虚问题。

### 过劳或过闲

中国人的肌肉普遍较弱。过去的人靠劳作为生,过劳消耗脾气;现代人人体力活动锐减,从过劳变成过闲,也会削弱脾气,造成脾虚。

### 压力过大

“忧思伤脾”,过度思虑对消化系统影响大,一定程度上增加了脾虚概率。另外,睡眠时间减少,脾胃在夜间得不到充分修复,反过来,受损的脾胃

也会导致睡眠质量进一步下降。

## 脾虚牵连五脏健康

脾胃是人体气血生化的关键,脾虚则百病起,影响全身健康。

### 心脏

脾负责统筹人的气血,供养心脏。一旦脾出了问题,不能益气生血,就会导致人的心血失调,引发心脏疾病。

### 肝

脾胃会影响肝脏,比如脂肪肝出现的根源就在于脾胃无法良好消化食物,使得代谢废物处理困难,堆积在肝脏里,从而影响肝的供血和其他功能。

### 肺

肺气的盛衰,取决于脾胃的强弱。脾胃虚的人往往会导致肺气虚,容易患感冒和其他呼吸系统疾病。

### 肾

长期脾虚的人,肾脏无法得到充足的滋养,可能会导致肾虚。表现为心里烦热、容易盗汗,或者畏寒怕冷、手足冰凉。

## 5个现象看出脾虚

中医认为,脾虚失运会反应在外在表现和症状上,可以从下面5个方

面,判断自己是否脾虚。

### 看五官

脾好的人嘴唇是红润有光的,干湿适度。脾虚的人,会出现面色发黄、口唇发白、干燥。此外,脾虚的人可能会有耳鸣耳聋、流清鼻涕、眼睛疲劳等症状,有些人会表现为睡觉流口水。

### 看舌头

脾虚的人舌头过胖,容易与牙齿挤压形成齿痕,舌苔厚腻水滑。

### 看饮食

脾胃都虚的人,往往食欲不振,饭后感觉腹胀不适,或饭后会如厕。如果突然想吃重口味的东西,也可能是脾胃虚弱的表现。

### 看体型

脾虚导致的津液代谢失常,痰湿堆积在体内就会发胖,身上的肉松软无力,虚弱怕冷。也有人表现为怎么吃都不胖,胃肠吸收功能出问题,经常腹泻。

### 看湿气

中医认为,脾胃虚弱的人大多伴有痰湿。湿困脾、脾气不奋,又加重了水湿的问题,形成恶性循环。

## 6个习惯帮你长长“脾气”

脾胃失调是一种生活方式病,需从日常习惯的改变入手。

### 饮食定时定量

三餐定时,不暴饮暴食。可将山药、小米等做粥食用。脾虚较重者,可在中医师指导下选用中成药。

### 多吃黄色食物

很多黄色的食物有不错的健脾之用,比如小米、黄豆、南瓜、黄花菜等,适当进食,能健脾益胃。

### 减少久坐,适度运动

脾主肌肉四肢,久坐伤脾。建议每天坚持选择一种以四肢肌肉锻炼为主的运动,如慢跑、快走、太极、游泳等,能促进脾经的气血运行,也有一定的醒脾健脾作用。

### 避免忧思过度

每天午休或睡前可以用静坐、冥想等方式让身心放松下来。夜间不要熬夜,熬夜伤阴,更容易加重脾虚。

### 穴位按摩

足三里:位于小腿外侧,膝盖骨外侧下方凹陷往下约4指宽处。经常点按此穴位,辅助祛湿健脾。丰隆穴:位于小腿前外侧,外膝眼与外踝尖的连线中点处。经常按此穴位,有利于祛湿化痰。此外,多做“金鸡独立”的动作,可以有效改善脾虚。左脚单腿站立,将右脚心放到左大腿内侧上端,脚趾朝下,脚跟与大腿根部相抵,双手合十上举。之后换右腿重复以上动作。

## 补充蛋白质可遵循“1+1”和“2+2”原则

■ 于 康

蛋白质的补充分为两种情况,一种是健康人的蛋白质摄入,另一种是已经缺乏蛋白质的人如何补充。

对一般成人来说,如果身体健康,不缺乏蛋白质,那么按照“1+1”和“2+2”的原则来摄入蛋白质就很好。

在每天适量主食的基础上,“1+1”是指一袋250-300毫升的牛奶,加一个鸡蛋。很多朋友在早餐时就可以轻松做到。

“2+2”是指二两瘦肉加二两豆腐(生重),鸡、鸭、鱼、肉、虾都包括在瘦肉里。二两瘦肉可以在午饭吃,二两豆腐放到晚饭吃,这样也符合一天动物性和植物性食物的摄入标准。

很多年轻人,各方面健康指数都很棒,那么也可以在晚餐的时候加一点瘦肉,或者在午餐的时候增加一些豆腐,也就是说“2+2”的量可以稍微加大一些。

如果是蛋白质缺乏的成人,比如吃素的人,饭量特别小或刻意通过节食来减肥的朋友等,这时补充蛋白质的原则就要适当变为在“1+1”的同时,配合“3+3”,也就是三两瘦肉加三两豆腐,这样能补充更多人体所需要的蛋白质。

还要注意,肾炎、肾功能不全等一些需要限制蛋白质饮食的患病人群,饮食要遵医嘱。



近日,在重庆市九龙坡区奥林匹克体育中心新冠疫苗临时集中接种点,医务人员为居民接种新冠疫苗。

为方便群众接种新冠疫苗,重庆市近日在九龙坡区奥林匹克体育中心和南岸区江南体育中心设置并启用大型新冠疫苗临时集中接种点,分别可满足单日5000人次左右和单日10000人次左右的接种需求。

新华社记者 黄伟 摄

## “古方”焕新颜 抗疫再添中药利器

新华社北京电(记者 徐鹏航)“古方”为抗疫再添中药利器。近日,化湿败毒颗粒获批上市。这是中医药科技原创优势转化的重大成果,是对中医药的守正、传承与创新。

国家中医药管理局副局长孙达成表示,以化湿败毒颗粒为代表的“三方”上市,是对中医药在疫情中取得临床疗效、积累科学数据的充分认可。当前中医药发展的制度体系和政策环境更加完善,中医药服务能力和特色优势进一步彰显。

据介绍,化湿败毒颗粒是新冠肺炎疫情暴发以来,在武汉抗疫临床一线的首批国家中医医疗队(中国中医科学院医疗队)筛选出的有效方药化湿败毒方的成果转化,是治疗新冠肺炎有效方药的“三药三方”之一,被纳

入国家新型冠状病毒肺炎诊疗指南。

“疫苗”和“中医药”是中国抗击新冠肺炎疫情的两大利器。中国工程院院士、中国中医科学院院长黄璐琦说,中医药“古方”变成新药上市,可谓中医药传承创新发展的新起点,也是中医药传承精华、守正创新的生动实践。这不单是一个药的上市,更开辟了一条遵循中医药规律,改革中药审评审批制度的路子,具有里程碑意义。

黄璐琦强调,走好中医药创新发展之路,需要不忘本来,吸收外来,面向未来。“要以目标和问题为导向,针对生命科学中一些重大科学问题进行攻关,要从中医药的角度提出我们的理论体系、技术方法,服务于人类卫生健康共同体。”

化湿败毒颗粒是中国医药集团有限公司拥有新型冠状病毒灭活疫苗之后,获得的又一个针对疫病的有效药物。“我们将推动规模化量产,为中医药在应对新发、突发重大公共卫生事件中发挥独特优势和作用提供有力支撑。”国药集团董事长刘敬桢说。

国药集团中药控股董事长吴宪介绍,作为国药集团现代中药板块核心平台,中药控股在受让化湿败毒颗粒临床试验批件、专利及药品注册证书后,积极配合中国中医科学院,负责化湿败毒颗粒的工艺和质量标准研究工作,以先进的制造技术、严格的质量标准和完整的生产全过程管理,促进中药新药的科技成果转化。

据了解,下一步还将推进化湿败毒颗粒海外注册相关工作。