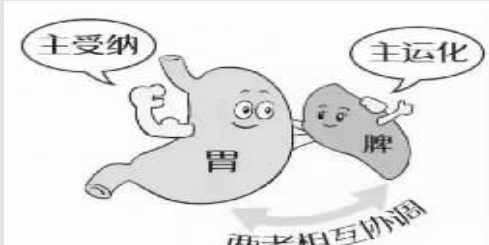


中西医结合调脾胃,标本兼顾更省心

很多成年人长期受腹胀反酸、胃部隐痛、排便紊乱等慢性脾胃问题困扰,而不良的饮食作息习惯和精神压力是主要诱因。人们调理肠胃往往容易陷入两难:西医见效快,但容易反复,而中医虽不易反复,但起效慢。临床证实,中西医结合调理脾胃可标本兼顾,既能快速缓解不适、固本养胃,还能降低复发率。



中西医看待脾胃病的底层逻辑

中西医看待脾胃病的底层逻辑不同,也是二者可以互补调理的核心原因。

西医认为,脾胃是人体消化器官,慢性胃病多源于胃黏膜损伤、胃肠动力不足、胃酸分泌紊乱、消化道菌群失衡,诊疗往往聚焦器官本身,以消除局部病变、快速缓解临床不适为核心目标。

中医认为,脾胃是后天之本、气血生化之源,并不单指脾、胃、肠等具体器官。脾胃统筹全身消化运化、水液代谢和脏腑气机运转,脾胃功能失调多由饮食不节、情志失调、脾阳亏虚、肝脾不和引发,是全身脏腑阴阳失衡的外在表现,调理核心是扶正固本、调和中焦气机。

中西医结合实现标本兼治

1. 西医治标,快速缓解不适 针对反酸、烧心、胃胀痛、胃部痉挛等急性发作症状,西医干预见效直接。通过规范用药,调节胃酸分泌、增强胃肠

蠕动、保护受损胃黏膜,短时间内可消除上述不适症状,快速改善进食障碍,阻断轻微炎症反应,提升日常体感。

2. 中医治本,修复脾胃本源 这是中医调理的核心优势。西医只能修复胃肠局部病灶,无法改变偏颇体质。多数慢性胃病患者本质存在脾虚胃寒、肝郁犯胃、中焦寒湿等体质问题,通过中医辨证调理,温补脾阳、疏肝和胃、健脾祛湿,纠正脏腑失衡状态,修复脾胃自身运化能力,是解决胃病反复发作的根本内因。

3. 协同增效,降低副作用 长期服用西药,容易损伤脾胃阳气,扰乱肠道正常菌群,搭配中医养护方案,可以缓冲药物对消化道的刺激,养护胃肠黏膜屏障,减少长期用药带来的肠胃负担,让整个调理流程更加温和安全。

避开常见养胃误区

1. 症状消失就停止调理 多数人一旦胃部症状好转就立刻停药,忽视日常养护,一旦饮食作息稍有不慎,胃病就会立刻复发,慢慢迁延成顽固性慢

性脾胃病。

2. 盲目进补养胃 很多人认为胃病就是“太虚了”,继而盲目进补。其实,脾胃病分湿热、寒湿、肝郁、食积等多种证型,湿热型胃病过度温补,反而会加重胃胀反酸,非但不能养胃,还会加重脾胃运化负担。

3. 重治疗,轻养护 正所谓“脾胃疾病三分治、七分养”,再好的药物也抵消不了暴饮暴食、嗜食生冷、熬夜焦虑等不良习惯带来的损伤,脱离生活养护,任何调理方案都将事倍功半。

日常养胃要点

急性发作期以西医疗法快速控制症状,平稳期可停用西药,依托中医食疗、作息调养固本培元。日常三餐定时定量,忌食生冷辛辣、甜腻生湿食物;保持情绪舒缓,避免焦虑动怒肝气犯胃;不熬夜,升发脾胃阳气。轻症通过生活干预稳固脾胃功能,重症遵医嘱阶梯式联合干预,不可自行乱用偏方和肠胃药物。

平江县中医医院

李想军

久坐伤腰

久坐一族该如何养护腰椎?

久坐已是现代人生活中的常态,尤其是办公一族和学生群体。长期保持坐姿会使腰椎持续承受上身的负重,椎间盘受到挤压,时间一长,极易诱发腰肌劳损和椎间盘突出,引起腰酸胀痛等不适,如何养护腰椎已成为现代人群不可忽视的健康问题。

久坐为何会诱发椎间盘突出

许多人在坐位时总是习惯于弯腰驼背或向前倾伏,这一错误坐姿可使腰椎的正常生理曲度受到挤压而伸直,使腰椎后部肌肉、韧带长时间处于紧张状态而受到牵拉,不但会加速肌肉劳损的速度,还会让椎间盘受到成倍的压力。同时,久坐不动让血液循环速度减慢,腰部软组织得不到充分的血氧供给,代谢废物不能及时排泄,会导致腰椎稳定性降低,使得本来已经存在的椎间盘退变将进一步加重,甚至

诱发纤维环破裂,一旦髓核突出,压迫周围神经,会加剧腰痛症状。

坐姿调整:从根源减少腰椎压力

想要减轻久坐给腰椎带来的损伤,就必须先调整坐姿,从根本上减轻腰椎的压力。坐位时,要确保臀部充分地坐在椅面上,腰要挺直,肩膀自然松弛下垂,两脚置于地面上,使腰椎处于自然生理曲度;椅子靠背较硬时,可在后背放一腰垫,起到支撑腰椎、分担上半身体重的作用,避免腰椎长时间悬空受力。另外,每30~45分钟应站起来活动1~2分钟,让腰部肌肉得到伸展和放松,促进局部血液循环。

定时活动:打破久坐的损伤循环

除调整坐姿外,规律的活动对减轻腰椎压力至关重要。很多人常常全身心地投入到工作或娱乐之中,一坐就是数小

时,殊不知,久坐对腰椎组织的伤害不容小觑。起身活动的时间不必过长,即使是简单的舒展腰部或旋转身体,也能让紧绷的腰部肌肉放松下来,有助于腰椎恢复到正确姿势,同时可改善局部血液循环,有利于代谢废物的排泄,以免损伤加重。除按时起身活动外,还可利用零碎时间进行腰部拉伸运动,如腰椎屈伸或靠墙站起,有助于腰椎回到自然曲度。

良好的生活习惯辅助腰椎养护

选择软硬适中的床垫,保持腰椎自然曲度,床垫太软易导致腰部塌陷,加重腰椎负担;注意腰部保暖,避免因寒冷刺激导致腰部肌肉痉挛,增加腰椎压力;平时可通过平板支撑、“小飞燕”等动作,增强核心肌肉群力量,以提高腰部肌肉对腰椎的保护和支撑能力,减少腰椎受损的可能性。

汨罗市中医医院骨二科 彭强

中青年高血压中医该怎么防?

很多人以为高血压是老年病,而现实数据是,越来越多的年轻人被确诊为高血压。中医将高血压归为“眩晕”“头痛”范畴,病根在肝、脾、肾。具体来说,工作压力大、心情郁闷,肝气郁结,郁而化火,火往上冲,就心烦、脸红、头晕;熬夜耗阴,肝阴不足,压不住肝阳,阳亢更盛;吃得太油腻太咸,伤了脾胃,痰湿堵住血管,就会头重脚沉。时间一长,血瘀脉道,血管变硬,血压就会持续升高。所以,血压升高是全身脏腑功能失调的信号,必须综合调理。

日常调理从四个方面入手

中医讲究“治未病”,对于年轻人来说,日常调养比吃药还重要,具体应从吃、动、睡、心情四个方面入手。

1. 吃饭记住“三少三多” 总原则是低盐,每天盐摄入量不超过5克(一啤酒瓶盖),酱油、咸菜、火腿肠、外卖都要算进去。另外,少油腻、少甜食、少烈酒,油腻生痰湿,甜食助湿,烈酒动肝阳,都不利于降压;多蔬菜、多粗粮、多优质蛋白,如绿叶蔬菜、冬瓜、芹菜、黑木耳、香菇、燕麦、糙米、鱼肉、鸡肉、豆腐等。

2. 运动要缓,记住三个小动作 不建议剧烈运动,尤其是肝火旺的人,以散步、太极拳等缓和运动为主,微微出汗就行。中医推荐和缓导引,每天坚持10分钟,比跑半小时还有效。

动作一: 双手托天 两脚与肩同宽,双手交叉翻掌向上托举,同时脚跟微抬,像伸懒腰一样,慢慢抬头看手背,保持5秒,然后缓缓下落,重复6次,能舒展全身气机,帮助降压。

动作二: 单举手臂 一手掌心向上托举至头顶,另一手用力下按,像在拉一根绳子,左右交替各做6次,可调理脾胃,帮助消化,减少痰湿。

动作三: 腹式呼吸 坐或躺,全身放松,手放肚脐上,吸气时肚子鼓起,呼气时肚子收回,越慢越好,每分钟呼吸4~5次,每次练5分钟,早晚各一次。

3. 睡好子时觉,堪比吃补药 中医认为“子时养肾”(晚上11点到凌晨1点),这个点必须睡着。长期熬夜,肝肾阴液耗光,血压更难控制,睡前可以泡泡热水脚,15分钟即可,加一两片生姜或艾叶更好。

4. 心情顺,就是免费降压药 《黄帝内经》说“恬淡虚无”,意思就是别太较真。每天抽5分钟静坐,闭眼数呼吸;遇到烦心事,站起来伸个懒腰,看看远处,可缓解紧张情绪;还可以按摩太冲穴(脚背第一二趾骨间凹陷处),每次3分钟,以感到酸胀为度,能疏肝降火。

长期管理,中西结合最保险

平时测血压别只关注数字高低,还要结合自身感觉,同时关注睡眠、情绪、舌苔。若晚上睡觉时感到心慌,或安静时心跳快,可能是肝阳浮动,除了按医嘱服药外,还可以按揉内关穴(手腕横纹上三指处)缓解。

其次要遵医嘱服药,不能随便停,尤其是血压超过160/100毫米汞柱时,或已经有心、脑、肾等重要脏器损伤的,必须在医生指导下,中西药联用,并定期复查。中医调理可改善体质,减少血压波动,但不能替代降压药。

浏阳市第二医院 刘彤