

三伏已过半 固护脾胃正当时

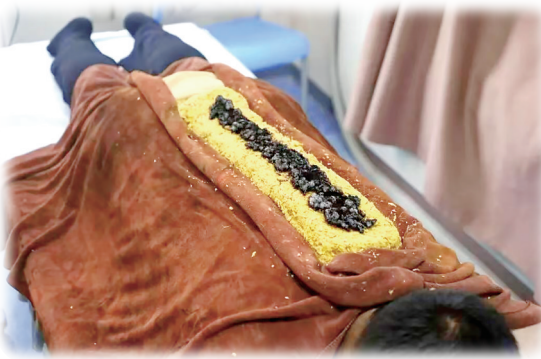
时至中伏,暑热蒸腾、湿气弥漫,是全年阳气最盛、脾胃却最为脆弱的时节。街头冰西瓜、冰淇淋、冰镇奶茶随处可见,许多人大汗淋漓时贪食寒凉,虽能短暂解暑,却给脾胃健康埋下隐患。市中医院治未病科专家结合中医“春夏养阳、长夏养脾”理论,科普三伏天固护脾胃、温补脾阳的健康知识。



任脉灸。



火龙罐。



火龙灸。



温阳罐。



三伏贪凉,为何最伤脾胃?

中医经典理论认为,长夏对应脾脏,脾喜温燥、恶寒湿。三伏天人体阳气向外宣发,体内脏腑处于外热内寒的状态,脾胃本身阳气偏弱。这时大量摄入冰饮、冰镇瓜果、冷冻生食,寒凉之邪直犯中焦,如同给正在运化工作的脾胃浇上冷水,直接耗伤脾阳,阻滞气机运转。

长期贪凉损伤脾胃,身体通常会发出以下预警信号:

消化系统表现为胃部冷痛、食凉即泻、腹胀反酸、食欲减退、大便溏稀黏腻等

问题。全身则表现为四肢冰凉、身体困重、舌苔厚白、口淡无味。伏天积攒的脾胃寒邪,入秋后易诱发胃肠敏感、虚寒胃痛、慢性胃炎,久而久之形成常年体虚怕冷的体质。

不少人认为自己体质偏热,食用寒凉食物不会造成明显影响。事实上,即便是热性体质,也不建议过量进食或空腹食用寒凉之物;脾胃虚寒者、老年人、儿童、女性以及慢性胃炎患者,更应严格规避生冷饮食,守护脾胃健康。

三伏养胃饮食指南:宜吃、少吃、忌吃三类分明

推荐多吃:健脾清补、温而不燥的食材

健脾祛湿的主食可选择小米、炒薏米、山药、芡实、白扁豆、去芯莲子等。日常熬制山药小米粥、炒薏米芡实粥,晨起食用,可改善夏季腹胀、身体乏力等不适。

时令温性蔬果可选择南瓜、胡萝卜、土豆等;适量搭配乌梅、山楂等酸味食材醒脾开胃。日常煮制乌梅温茶,可替代冰镇饮品,兼顾解暑与护脾胃的功效。

蛋白质优先选择清蒸鱼肉、鸡胸肉、嫩豆腐、鸡蛋等清淡优质食材,坚持少食多餐,减轻脾胃消化负担,避免暴饮暴食。

解暑饮品宜摒弃冰水,可选择生姜红枣温茶、陈皮普洱、紫苏姜茶。大量出汗之后优先饮用温水或淡盐水,遵循小口慢饮的原则,及时补充水分,避免损伤脾胃阳气。

少量浅尝:寒凉蔬果

西瓜、甜瓜、火龙果、绿豆、苦瓜等寒凉蔬果并非完全不能食用,但需把控方式和用量。核心要点为:绝对不冰镇,不空腹食用,单次少量摄入。脾胃虚弱人群食用西瓜时,可搭配适量生姜,借助生姜的温性中和食材寒性,减少对脾胃的损伤。

这些饮食是损伤脾阳的重灾区

各类冰品冷饮是损伤脾阳的首要诱因,冰淇淋、冰镇饮品、冷冻生食、冷藏凉菜等均需规避。同时,冰啤烧烤、寒凉凉拌菜等食物,容易助湿生痰、阻滞脾胃运化,加重体内寒湿,三伏期间需严格忌口。

三餐定时定量,每餐以七分饱为宜,

暑热天气脾胃运化能力有所减弱,切忌暴饮暴食。所有瓜果需放置至常温后再食用,大汗淋漓、身体燥热时,切勿立刻摄入寒凉食物。饭后不要马上直吹低温空调,避免寒邪经由体表侵入,内外受寒损伤脾胃。

多项中医适宜技术助力三伏温阳调脾胃

三伏是一年当中温阳散寒的黄金时段,针对夏季贪凉引发的脾胃虚寒、湿气偏重、胃凉腹胀等问题,各类中医适宜技术可借助夏季自然界充沛的阳气驱散中焦寒邪,从本源养护脾胃阳气,实现冬病夏治。

脾胃三伏贴将特制温阳健脾中药粉调配成膏,贴敷于脾俞、胃俞、中脘、足三里等关键穴位,药物经皮肤渗透吸收,可有效温通经络、温补脾阳、散寒化湿,适用于脾胃虚弱、餐后腹胀、换季胃痛、大便溏稀、体虚易腹泻人群,亦可调理儿童脾胃积食问题。

督脉火龙灸在背部督脉、膀胱经隔姜施灸,依托艾热温通全身阳气。中医认为,督脉为阳脉之海,可补充人体本源阳气,祛除脾胃堆积的寒湿,适用于畏寒怕冷、胃凉腹痛、四肢冰凉、体内湿气过重,以及长期吹空调的久坐人群。

任脉灸即腹部铺灸,聚焦脾胃运化核心区域,温热药效可直达胃脘与肠道,散寒行气、调理胃肠蠕动,改善腹凉、食凉胃

痛、虚寒便秘、消化不良等问题,还可同步调理女性脾胃虚弱与宫寒症状。

火龙罐融合艾灸、点穴、罐疗、推拿多重功效,艾热渗透脾胃经络,疏通瘀堵、缓解气滞腹胀,适合腹胀嗳气、积食不化、体内湿气重、久坐腹部僵硬的人群。

温阳罐采用温和负压罐疗方式,刺激性低、适用人群广,可有效疏通背部、腹部经络,实现祛寒除湿、轻补脾阳的效果,耐受性高,尤其适合脾胃虚弱、容易疲劳,长期受空调湿气侵扰,惧怕高温、无法耐受重灸的中老年及体虚人群。

三伏已过半,阳气逐步收敛,此时养脾阳远比单纯解暑更关键。夏日贪凉滞留的脾胃寒邪,秋冬易引发胃痛、乏力、湿气反复等问题。控制饮食、忌生冷是三伏养胃的核心,若已出现胃凉、腹胀、便溏等虚寒症状,可抓住剩余伏天的黄金调理期,借助特色中医外治法温阳健脾,借天时调理脾胃,实现一夏养阳、秋冬少病。

(周口市中医院治未病科 毛倩倩)