



第6版：健康关注

上一版 < > 下一版



2009年12月25日 星期五

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
[☰ 上一期](#) [☰ 下一期](#)

[← 上一篇](#)

[放大](#) [缩小](#) [默认](#)

中医教你养胃

中医将包括胃肠道等重要器官在内的整个消化系统称为“脾胃”。中医认为，脾胃是“后天之本”，非常重视脾胃的养护。

莫让情绪伤胃

《黄帝内经》上说“思虑过度，脾气郁结，久则伤正，运化失常”，说明紧张、焦虑等会影响脾胃功能。那些边吃饭边思考问题，把商务谈判、工作会议带到饭桌上的做法不可取。另外，细嚼慢咽是养胃的重要原则。

自我按摩改善胃功能

中医认为，适当的自我按摩可帮助改善胃功能。如每天早晚两次自我推拿胃脘部（两手相叠，于上腹部按顺、逆时针方向，分别揉摩各30~50次），能提高胃肠动力和免疫功能。另外，晚上睡觉之前，洗脚之后按摩足三里穴，也有显著的养胃功效。

适当运动健胃

中医认为，适当的运动有养胃健脾之功。最简单的养胃运动发生在我们的嘴巴里——每天早晨用舌头搅动出津液并吞下去，有生津和胃的功效。

此外，人体五脏六腑在脚上都有相对应的穴位，从经络看，胃经是经过脚的第二趾和第三趾之间，经常活动脚趾可以起到健脾养胃的作用。活动脚趾时可采取站立或坐位，双脚放平，紧贴地面，与肩同宽，脚趾连续做抓地-放松的动作60至90次，对脚部经络形成松紧张交替刺激。做此动作时可赤脚或穿柔软的平底鞋，每日可重复多次。

汤等放凉了再喝

寒冷季节，人们习惯于喝滚烫的热饮，包括热汤、热茶。殊不知这些热汤水随着消化道一路流到胃里，会引起消化道和胃黏膜的损伤，为胃溃疡和慢性胃炎提供了可乘之机。

粥是养胃佳品

专家认为，稀软温热的粥属于养胃佳品。如果可能，每天喝一次粥是最实惠简单的养胃妙招。针对不同的人群和不同的体质，可以在白粥中加入一些药材。如体质偏热者可用蒲公英、夏枯草煲粥；体质偏凉者可适当加党参、黄芪等。早餐吃牛奶燕麦粥，可以养胃和脾；晚餐吃小米粥，暖胃安神；玉米粥、南瓜大米粥等杂粮粥，可以清肠胃；牛肉粥补中益气，滋养肠胃；羊肉粥益气补虚，温中暖下，壮胃健脾；糯米大枣莲子粥养胃健脾，还可防治缺铁性贫血。（云集）

[← 上一篇](#)

[放大](#) [缩小](#) [默认](#)

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened