

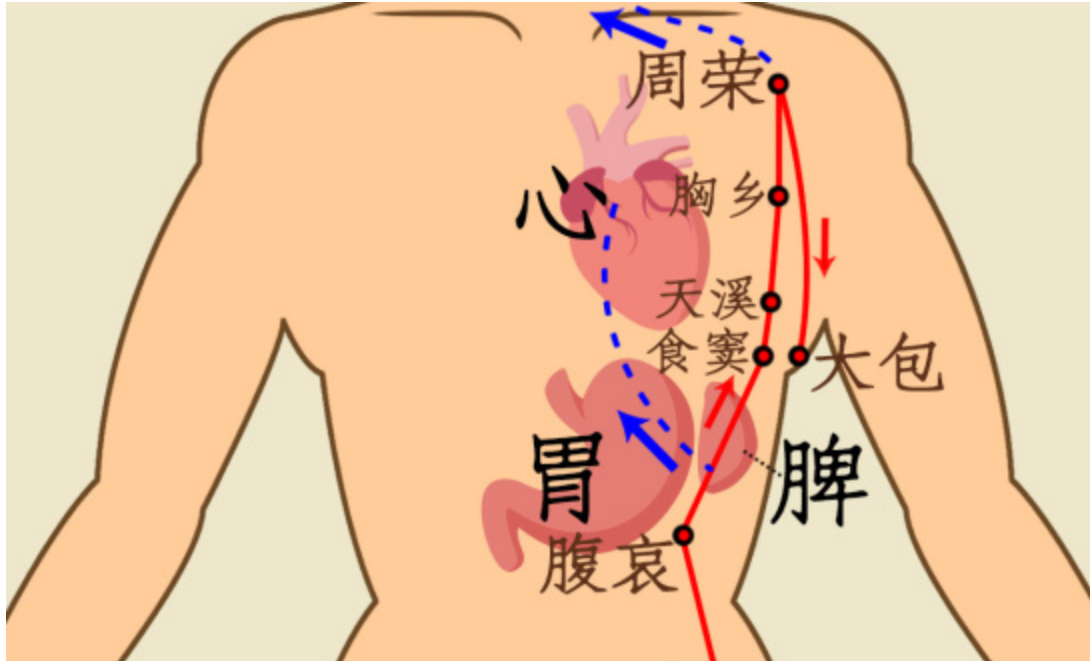
【养生看我】 中心医院专家教您养脾胃

2022-11-28原文



关于中医脾胃病

中医脾胃病主要指与脾胃生理、病理相关的疾病及其他脏腑与脾胃相关的疾病。如：胃痛、痞满、腹痛、呕吐、呃逆、反胃、便秘、泄泻、胁痛等（相当于西医的急慢性胃炎，消化性溃疡，胃痉挛，胃下垂，胃神经官能症，消化不良，肠炎，肝炎,胆囊炎等）。



古人关于中医脾胃病的研究

中医认为“脾胃为后天之本”，“脾胃为气血生化之源”。

李东垣在《脾胃论》中说：“百病皆由脾胃衰而生也”，可见脾胃在人体中的重要性。



张仲景说过“四季脾旺不受邪”，是说一年四季我们都要关怀呵护我们的脾胃，只有脾胃功能正常，人才能不容易受病邪的侵扰。

现代社会，人们工作、学习压力大，饮食不规律，“垃圾食品”食用过多，导致各种脾胃病高发。

脾胃病怎么办

脾胃病是三分靠治七分靠养，饮食方面一定要注意以清淡易消化饮食为主，避免吃辛辣刺激生冷的食物，避免烧烤、油炸类的食物，还有避免吃不容易消化的食物，吃饭时要细嚼慢咽，避免暴饮暴食，可少食多餐。



平时作息要规律，要保证充足的睡眠时间，避免熬夜，保持心情愉快，避免焦虑紧张情绪。同时给予饮食调理，如山药、茯苓、小米等对胃炎有一定作用，患者可以用来熬粥，做成药膳食用。同时积极运动，可适当进行一些有氧运动，比如步行、太极、八段锦等。



如果通过调整饮食和作息长期未得到改善，应及时就医，医生根据患者的临床症状辨证用药，或使用艾灸、针刺、穴位敷贴等专业中医康复手段帮助康复。

- 艾灸：对于脾胃虚寒引起的病症，可艾灸神阙、足三里、三腕穴等，能起到温中补虚、散寒止痛、调和脏腑气血阴阳的功效，一般无副作用、绿色、安全、有效。



- 针刺：根据具体的症状，循经辨证取穴，如气虚除取基础穴外，再加补气的关元穴，湿重加除湿的丰隆穴等等，可起到健脾益气，除湿通络止痛等功效，在调理脾胃的同时不会对其他脏腑产生不良影响。



- 穴位贴敷：通过药物对穴位的刺激来调理脾胃，一般不会对内脏产生不良反应，患者无痛苦。



康复医学

擅长：
疡、胃下垂、
石、消化不良
起的反胃、
秘等的中医治

👉 点击关注我们官方微信 👈



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...