

# 身体出现哪些信号,才是脾胃虚弱呢?

中医有言:“脾胃为后天之本,气血生化之源。脾胃五行属土,如自然界的大地一样,有着收纳、承载、运化的作用,我们每天食用的食物,需要经过脾胃的消化吸收,才能供应身体所需要的营养。然而,随着工作和生活压力的增大,经常熬夜、不规律饮食、暴饮暴食等原因,脾胃也受到了不同程度的伤害。

日常生活中,我们常听到“脾虚”“脾气虚”“脾胃失调”这些说法。那么,脾虚时,身体会发出哪些信号呢?

## 一、脾胃失调有八大信号

**脾胃虚弱:** 常常脸色暗淡无光,白天精神不振、四肢无力,甚者头晕,常表现为食欲差,胃胀,大便稀烂等;平时情绪不佳或者工作生活压力大的人群,也常出现腹部或两肋胀满,胸闷气短,不思饮食等肝郁脾虚的表现。

**脾虚湿盛:** 伴有身体困重,大便溏黏,舌胖苔腻,舌边齿痕明显。

**脾阳不足:** 常感腹部寒冷,食生冷寒凉的食物容易出现腹泻。

**脾胃湿热:** 时觉胃痛或食欲差,口干,小便色黄,大便不畅。

## 二、日常调养脾胃牢记这几招

**饮食规律有节:** 养脾胃,首先饮食应有规律,三餐定时、定量、不可暴饮暴食。脾胃虚弱:可多吃玉米、黄小米、山药、红枣、扁豆牛肉、猪肚等健脾和胃的食物。脾虚湿盛:可选择木瓜、冬瓜、赤豆、薏苡仁、芡实等具有祛湿作用的食物。脾阳不足:酌情食用葱、姜、胡椒,不吃生冷寒凉的食物,以免伤脾。脾胃湿热:少吃羊肉、鸡肉、韭菜以及辣椒、花椒大料等。

**摩腹和穴位按摩:** 摩腹:既可健脾助运化,又可培补元气。现代研究表明,摩腹可以调节胃肠蠕动,加强胃肠道的血液循环,防止胃肠消化功能失调。摩腹以脐为中心,顺时针按揉,

以舒适为度,心念专一体位可采取坐式或仰卧式,每天5-10分钟。注意:饭后、饥饿、消化道疾病出血或炎症期间不宜摩腹。

**按摩:** 经常出现腹胀的人,可以按揉中腕、内关、合谷理气和胃;小腹凉,可灸神阙、关元、气海温中散寒;湿气重,可配合丰隆、阴陵泉健脾化湿;调理脾胃、补中益气可以常按足三里。

## 坚持适当的运动锻炼:

**运动导引方面,** 五禽戏之“熊戏”及八段锦之“调理脾胃臂单举”可健胃运脾。熊戏之“熊运”重在双中焦自我摩运、熊晃”一式通过旋拧中焦及切换前后重心,牵伸足太阳脾经和足阳明胃经,能通经络,和脾胃,消食滞。脾以升为健,胃以降为和,八段锦中“调理脾胃臂单举”则导引脾胃两经的升降,配以上肢动作之开合,回照中焦,补益中央脾土。温馨提示:此外,保持心情愉悦,保证充足睡眠,避免熬夜,对于保护脾胃也很重要。(来源《人民健康》)

# 在日常生活中该如何改善打鼾?

睡眠呼吸暂停低通气综合征是指在睡眠过程中反复出现呼吸暂停和低通气,是一种全身性疾病。同时又是引起猝死、道路交通事故的重要原因。随着超重和肥胖人群的不断增多,该病的发生率也随着相应升高。也因为许多人错误地认为打鼾不是病,不需要进行系统的检查和治疗,而忽略此疾病。那么,出现这种疾病有哪些信号?在日常生活中,该如何改善打鼾?

## 一、睡眠呼吸暂停低通气综合征有何信号?

1. 呼吸暂停:睡眠过程中口鼻呼吸气流消失或明显减弱。
2. 低通气:睡眠过程中口鼻气流较基线水平降低>30%并伴脉搏血氧饱和度下降>4%,持续时间>10s或者是口鼻气流较基线水平降低≥50%并伴SpO2下降>3%,持续时间>10s。
3. 打鼾:鼾声不规律,自觉憋气,甚至反复被憋醒,常伴有夜尿增多、晨起头痛、头晕、口干、白天嗜睡明显,记忆力下降,严重者还可出现心理、智力、行为异常等,可合并高血压、冠心病、心律失常、非酒精性肝损害等。

## 二、该如何改善打鼾?

1. 规律起居
  - (1) 增强体育锻炼,保持良好的生活习惯。
  - (2) 戒烟戒酒,吸烟能引起呼吸道症状加重,饮酒会加重打鼾、夜间呼吸紊乱及低氧血症,尤其是睡前饮酒。
  - (3) 肥胖者,要积极减轻体重。
  - (4) 重视血压的监测,按时服用降压药。因为鼾症患者多有血氧含量下降,故常伴有高血压、心律紊乱、血液粘稠度增高,心脏负担加重等,容易导致心脑血管疾病的发生,所以要特别注意观察血压变化。
2. 睡前禁止服用镇静、安眠药,以免加重对呼吸中枢调节的抑制。
3. 采取侧卧位睡眠姿势,以右侧卧位为宜,避免在睡眠时舌、软腭、悬雍垂松弛后坠,加重上气道堵塞。
4. 避免劳累。
5. 避免从事高空作业或是驾车。
6. 合理饮食
  - (1) 蛋白质含量高的食物,如豆制品、虾类。
  - (2) 具有改善睡眠质量的食物,如黑芝麻、温牛奶、酸枣仁。
  - (3) 富含维生索的食物,橙子等。
7. 忌:
  - (1) 辛辣刺激性食物。
  - (2) 油腻的食物,肥肉会造成颈部的脂肪组织沉积,加重对气道的压迫,加重呼吸暂停的发生。
  - (3) 高糖分的食物,可造成血糖水平的增高有肥胖等诱发因素。
  - (4) 酒精,酒精对组织具有刺激性的作用会影响神经功能,加重舌头后缀发生。
  - (5) 燥热的食物,如荔枝。
8. 穴位按摩
 

中医认为鼾症,是肺气不宣,痰堵气道造成的,所以止鼾可从宣肺祛痰入手每天早晚各1次,每个穴位按摩5分钟。

天枢穴:可调理胃阳,补虚化湿。

阴陵泉:调节脾脏的功能,脾主运化,利水渗湿。

迎香穴:可调节鼻部的气血循环,使得鼻部的症状缓解改善。(来源《人民健康》)

# 秋季过敏性鼻炎该如何防护?

又到了过敏性鼻炎高发的秋季。哪些是导致鼻炎秋季易发的主要诱因?我们又该如何针对它们进行相应的防护呢?上海交通大学医学院附属仁济医院变态反应科(过敏科)的两位医师郑青、郭胤仕认为,温度变化的刺激、秋季花粉的过敏和螨虫过敏都可能是造成秋季过敏性鼻炎的原因。

郑青介绍,在夏秋交替之际,气温由暖转凉,昼夜温差变大,对呼吸道形成的刺激明显。而过敏性鼻炎患者原本就处于呼吸道高敏感的状态,对温度的变化要比常人更加敏感,故易在秋季高发。因此,过敏性鼻炎患者在秋季更需注意保暖防风,适时增减衣物。同时,预防感冒避免鼻炎加重,但也需积极明确诊断,以免与秋季感冒混淆。

郭胤仕告诉记者,其实花粉过敏的好发季节除了春季还有秋季,而过敏性鼻炎也是花粉过敏的主要表现之一。我国的夏秋季花粉主要以草花粉为主,比如蒿属、葎草、豚草等,地域不同也会有所差异。而花粉过敏往往和食物过敏有着交叉过敏组。例如对艾蒿过敏者可同时对芹菜、蘑菇等食物过敏。因此,过敏性鼻炎患者需要积极查找过敏原。如果明确对花粉过敏,除了减少外出、佩戴口罩眼镜,注重个人卫生以外,还可根据每种花粉不同的致敏特性来进行更有针对性的回避和治疗。

此外,22摄氏度左右的天气非常适合螨虫生存,因此秋季也是螨虫繁殖的最佳时期。所以,存在螨虫过敏的过敏性鼻炎患者在秋季更应注重除螨除霉,保持房间的干燥卫生,而在换被褥时也可尽量选择不易滋养螨虫的人工材质。

两位医师表示,其实,过敏性鼻炎是慢性疾病,慢病管理的关键在于平时的疾病控制。因而,坚持过敏性鼻炎“四位一体”的综合治疗,即“良好的患者教育+正确诊断及避免接触过敏原+适当的药物对症治疗+标准化特异性免疫治疗(脱敏治疗)”,将过敏性鼻炎尽量维持在平稳或轻度状态,才最有助于抵御季节变化等诱因所带来的影响。此外,洗鼻、鼻部保暖按摩等也是用于鼻炎治疗和减缓发作的辅助措施。(来源《工人日报》)

# 霜降进补首选这9种食物,冬天抗寒有基础

霜降,含有天气渐冷、初霜出现的意思,是秋季的最后一个节气,预示着天气进一步变冷,早晚气温变化增大。而人体亦会顺应天地阴阳二气的变化,阳气逐渐收敛潜藏,以顺应秋收之性,为冬天的潜藏做好准备。

深秋五行属金,在人体五脏属肺。霜降时节进补要以“润燥、固表、益气”为主,注意少食凉食,饮食宜清淡、爽口,多食新鲜水果和蔬菜。为什么说“补冬不如补霜降”?霜降时节可以适当多吃哪些食物?人民好医生《个人健康手册(二十四节气·霜降篇)》为您解答。

**柿子**  
在我国的一些地方,霜降时节要吃红柿子,可以御寒保暖,同时还能补筋骨。柿子一般在霜降前后完全成熟,这时候的柿子皮薄、肉鲜、味美,营养价值高,其所含维生素和糖分比一般水果高1~2倍左右。

**白萝卜**  
民间自古就流传着“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”之谚语,现代也有人称萝卜为“土人参”。白萝卜有

增进食欲、帮助消化、止咳化痰、除燥生津的作用。

**山药**  
山药虽然貌不惊人,但营养丰富,除含有多种维生素和矿物质外,还含有淀粉酶、多酚氧化酶等多种有益成分,能促进消化、改善胃肠功能,具有健脾养胃助消化的功效。

**莲藕**  
莲藕既可生用也可熟食,生用可清热、凉血、散瘀,熟用有健脾开胃、益血生肌的功效。

**南瓜**  
南瓜富含胡萝卜素,它在人体内会转化成维生素A,而维生素A有保护呼吸道和上呼吸道黏膜的作用。

**栗子**  
很多人总觉得身体懒洋洋,睡不醒,可能是伤了脾胃了,这时应选择补肾强筋、健脾养胃的食物。比如素有“干果之王”美誉的栗子,可煮粥、也可蒸制栗子糕。

**梨**  
中医认为梨具有生津润燥、清热化痰的作用。生吃生津解渴,熟吃润肺止咳。

**牛肉**  
牛肉肉质鲜美,营养丰富,能及时补充人体必需的蛋白质、维生素和矿物质。同时其性寒凉,特别适合体热上火者食用,所以秋季润燥首选吃鸭。

**牛肉**  
牛肉蛋白质含量高,脂肪含量低,凡身体虚弱者,吃牛肉最为相宜。但牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化,故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。

中医强调,霜降进补,调养脾胃是关键。只有脾胃的消化和运化功能足够强,进补的好东西才能真正被人体吸收和利用,否则“虚不受补”,甚至还会引发其他健康问题。此外,霜降过后,气温下降明显,因此要注意避风寒,特别要注意头颈部、腰腹及膝关节的保暖。同时配合适当的锻炼,增加抗寒能力。(来源《人民好医生》)

# 关于支原体肺炎的19个热点问题

近期,支原体肺炎高发,它的主要症状有哪些?能预防吗?有后遗症吗?成人、儿童都会得吗?家长如何做到早期识别,及时带孩子就诊?……关于支原体肺炎的19个热点问题,人民网·人民好医生客户端为您一一解答。

**1、什么是支原体肺炎?**  
答:支原体是介于病毒和细菌之间的一种微生物,是自然界中常见的病原体。肺炎支原体是其中一种。感染肺炎支原体后不一定会引起肺炎,只有肺炎支原体侵入下呼吸道,才可能出现支原体肺炎。

**2、支原体肺炎有传染性吗?**  
答:有传染性,人群对肺炎支原体普遍易感。支原体肺炎是5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎之一,是一种常见的呼吸道感染性疾病。近年来,低龄儿童出现的比例有所增加,3岁以下婴幼儿感染也时有发生。

**3、肺炎支原体如何在人群中传播的?**  
答:肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播,在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中,均可携带病原体。肺炎支原体感染患者、无症状感染者,是主要传染源。该病潜伏期1~3周,在潜伏期内至症状缓解数周,都具有传染性。

**4、儿童支原体肺炎主要症状有哪些?**  
答:最典型的症状是发热、咳嗽,咳嗽有一定特点,初期是阵发性、刺激性干咳,随着病情进展会出现咳嗽咳痰,部分症状严重的孩子会出现喘息、呼吸困难、发绀等表现,应高度警惕,尽快就医。

**5、除了儿童青少年,成人也会得支原体肺炎吗?**  
答:成人和儿童均可能感染支原体肺炎。支原体肺炎的易感人群以儿童和青少年为主,但是成人在免疫力低下、抗病能力减弱的情况下也会感染。

**6、成人感染支原体肺炎会出现哪些症状?**  
答:成人感染支原体的症状和儿童相似,但发热时间及程度相较儿童青少年偏轻,常见的症状主要为乏力、全身酸痛、低中度的发热以及阵发性刺激性的咳嗽等。

**7、支原体抗体阳性,就说明感染支原体肺炎了吗?**  
答:支原体抗体阳性只是提示感染过支原体,不一定是近期感染,因为支原体感染后支原体抗体存在时间较长,是否感染支原体肺炎要结合临床表现确定。除了支原体抗体外,还可以做咽拭子、鼻咽拭子支原体核酸检测等。相对来说,支原体RNA检测特异性较好,可以反映近期的支原体感染情况,但是否为支原体肺炎,需要医生根据临床表现综合判断。另外,近期除了支原体外,病毒感染患儿较多,也需要医生在诊断时加以鉴别。

**8、为什么明明感染了,血象却是正常的?**  
答:支原体肺炎病程与病情严重程度有关,一般轻症肺炎病程较短,重症肺炎病程较长。支原体肺炎病程一般2周至4周。最佳治疗窗口期为发热后5天至10天,及时识别、及时就诊很关键。

重症患者病程一般3周至4周,体温正常,咳嗽咳痰也会持续一段时间,有的可能出现喘息。极少数患儿可能有肺不张、闭塞性细支气管炎等后遗症危险。

**12、支原体肺炎这么厉害,有没有疫苗?**  
答:目前还没有预防支原体肺炎的疫苗,养成良好的卫生习惯对避免感染很重要。

**13、为什么儿童支原体肺炎感染易反复发作?**  
答:由于支原体为支气管黏膜下炎症,病原体不容易消除,药物治疗需要2~3个疗程或更长时间。支原体肺炎复发的主要原因是治疗疗程不足,没有彻底清除病原体,当机体抵抗力下降时出现再次发病。

**14、支原体肺炎有后遗症吗?**  
答:支原体肺炎病程多在2周左右,一般预后良好,不遗留后遗症。少数可发展为危重症,常以呼吸困难和呼吸衰竭为突出表现。

**15、孩子出现哪些情况需及时就医?**  
答:近期各类呼吸道感染较多,如果孩子发热持续三天,体温没见好转或病情反复,有明显

咳嗽,呼吸频率增快,或伴有喘息、呼吸困难、发绀、头痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、精神差、抽搐等要及时就医。

**16、家长如何识别重症支原体肺炎?**  
答:早期发现重症和危重症病例,避免后遗症等严重后果非常关键。如果家长发现孩子出现以下情况中的任何一项,都需要高度警惕,及时就医。

- (1) 持续高热(39℃以上)≥5天或发热≥7天,体温高峰无下降趋势。
- (2) 出现喘息、气促、呼吸困难、胸痛、咯血等之一。
- (3) 精神差,头痛、抽搐、频繁呕吐、不能进食等。

**17、孩子确诊支原体肺炎,如何做好居家护理?**  
答:轻症的支原体肺炎无需住院,在家庭护理中建议做到以下几点:

- (1) 保证充分的休息和能量摄入,保证水和电解质平衡,不主张感染后或出现发热、咽喉疼痛、流鼻涕、咳嗽等症的孩子带病上学。
- (2) 正确服用退烧药,六个月以上的孩子,可以选择布洛芬(间隔6~8小时)或者对乙酰氨基酚(间隔4~6小时),二者任选其一即可,一天不超过4次,但不能同时服用两种退烧药,也不建议交替使用。如果是两个月以上且六个月以下的孩子,只能选择对乙酰氨基酚。
- (3) 一般来讲,不推荐使用镇咳药,如果孩子明显影响孩子休息,可酌情应用。可以使用祛痰药物,包括口服和雾化药物,也可以采用叩击排痰,帮助孩子排出痰液。
- (4) 要注意通风、保持清洁,有过敏体质或过敏体质家族史的儿童避免接触烟草、宠物、花草等。
- (5) 有条件的多子女家庭做好隔离,以免相互传染。

**18、预防支原体肺炎,具体怎么做?**  
答:(1)少去人员密集、通风不良的公共场所,必要时戴好口罩。

- (2)咳嗽、打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,将用过的纸巾扔进垃圾桶。
  - (3)做好手卫生,经常用肥皂、洗手液在流动水下洗手。
  - (4)注意室内通风,每次通风不少于30分钟,以保持空气新鲜。
  - (5)做好卫生,床单被褥等经常清洗,在太阳底下晾晒。
  - (6)均衡饮食,充足睡眠,加强体育锻炼,增强体质,提高抵抗力。
  - (7)学校、幼儿园等场所要做好通风消毒,避免聚集性感染。
- 在支原体肺炎高发季节,患有湿疹、鼻炎等儿童,或有过敏体质家族史、基础疾病的儿童,更要

做好防护。有过敏体质或过敏体质家族史的儿童感染支原体后,气道的损伤比一般儿童重,气道分泌物可能更多更黏稠,孩子自己咯出来的难度较大,更易出现气道堵塞,肺内病变进展较快。

## 19、中药治疗支原体肺炎,有什么好办法?

答:在疾病前期,发热较重阶段,可应用麻杏石甘汤。疾病中期,热退而咳嗽不止,多使用宣肺泄热,化痰止咳之法,应用桑杏汤、止咳散、清肺汤、三子养亲汤等经典方加减,多使用贝母、桔梗、瓜蒌、黄芩、杏仁、连翘、金银花等药物。疾病后期,咳嗽迁延不愈,则使用疏肝健脾,养阴润肺多种治疗方法相结合,配合中医外治法,如针灸、拔罐、穴位贴敷等治疗方法,对咳嗽、喘息效果较好。

温馨提示:请根据专业医生开具的处方购买或使用相关药品,不可自行购药服用。(来源《人民好医生》)

