

中医教你调理脾胃

文 / 宁夏回族自治区中医医院暨中医研究院 杨苗苗



“快快快”，现代人在很多事上都追求快——饮食也不例外，而这也致使很多人脾胃不好，患有消化系统疾病的人越来越多。那么，此时应该如何调理脾胃呢？今天，就让小杨中药师为您介绍一下。

一、什么是脾胃病

《黄帝内经》中记载：“脾胃者，仓廪之官，五味出焉”“胃者，五脏六腑之海也，水谷皆于胃，五脏六腑皆禀气于胃”。说明脾胃在人体生命活动中发挥着极其重要

的作用。脾胃发生病变，则脾升胃降的功能失调，将对人体健康造成很大的影响。

脾胃病多是外感邪气、饮食内伤、情志不调、脏腑功能失调等因素导致阴虚阳亏、气机郁滞、胃失濡



养而引起，如饮食不节、偏食嗜食、进食生冷熏炙之物等影响脾胃的运化功能，或情绪过激、思虑过度、劳心劳力、房事不节等损伤元气。

二、脾胃病的治疗

现阶段，对于脾胃病使用西药进行干预是主要的治疗方法，虽然有一定的临床效果，但是常会引起一些不良反应，安全性无法保证。相比较而言，中医疗法是在中医基础理论指导下，运用“望闻问切”等方法对人体五脏进行诊断，采用汤剂治疗，同时佐以规律饮食，针对性更强，安全性也更高。

下面，针对不同类型的脾胃病，我们来看一看应该如何治疗。

1.脾氣虛

常见症状为气短乏力，食欲不振，面色无华，失眠，妇女月经不调等。可以使用归脾汤加减治疗，功

效健脾、益气、养心。日常还可熬煮补脾粥服用，以达补虚之效：将党参15 g、山药10 g、陈皮5 g、薏苡仁10 g（打碎）洗净，加清水浸泡15分钟，开火熬煮；水开后继续熬煮15分钟，滤掉药渣，保留药汤；再加入小米50 g，继续熬煮20分钟，盛出温服。

2.脾氣不升

以疲劳最为典型，常见症状为头晕目眩、下腹坠胀、便意频频、脏器脱垂、肌肉松弛等。可以使用木香顺气丸，能防治脾胃虚弱、中气不足导致的肺不藏气、升降失调等。日常还可熬煮黄芪葛根猪肚汤服用，以达升举脾气之效：准备猪肚1个、红枣2 g、葛根10 g、黄芪10 g、食盐适量备用。将红枣去皮、去核，与葛根、黄芪一同放入洗净的猪肚中；向砂锅中加水，先以武火煮开，然后转文火煎煮2小时，再添

加适量食盐调味。

3.脾陰虛

常见症状为嘴唇干裂、咽干口燥、不思饮食、食后腹胀、大便干燥、舌红少苔等。可以使用麦门冬汤、益胃汤、清燥救肺汤加减治疗，功效益、养阴、和胃。日常还可熬煮薯蓣饮服用：取生山药200 g，加白砂糖适量，煎汤取汁，或将山药打成汁，其口感类似藕粉，每天少量多次饮用即可。

4.脾生濕

常见症状为舌苔厚腻、口臭、口黏、大便黏腻、肥胖、爱长斑痘等。可以使用藿香正气散加减治疗，功效清热化湿，能防治饮食不调或过食肥甘厚腻导致的湿热郁滞及痰饮等证。日常还可熬煮祛湿茶服用：将黄芩5 g、荷叶5 g、藿香5 g、薏苡仁10 g（打碎）洗净，加水煎煮，代茶服用。

5.脾困

以犯困最为典型，常见症状为头脑不清、四肢困重、食欲不振、少气懒言、动则气短，以及恶心、腹胀、腹泻等。可以使用补中益气汤加减治疗，具有补中益气、升阳举陷的功效，能防治脾胃气虚引起的感冒。同时，可以选用藿香、佩兰制成香囊佩戴，或将藿香、佩兰、太子参制成醒脾茶代茶饮。

由上可知，中医药在调理脾胃病方面以汤剂为主、以饮食为辅，通过调整患者脾胃的升降、阴阳、清浊，起到健脾和胃的效果。其看似平淡，但在临床治疗中有较好的疗效，实为调理脾胃之良法——既调理气血阴阳，巩固后天之本，又增强了抵抗力，值得传承。