

一健必读

消化不良

采食

## 多是脾虚惹的祸

**核心提示** 现在上班族长期处于较大工作压力下,会出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状,这与脾胃不和与诸多不良生活习惯有关。脾脏虚弱易引起食欲不振、腹泻、消化不良等症状。从中医的观点来说,要改善这些症状,宜从养脾入手。

## 1 脾也被称为人体的“后天之本”

从营养均衡的角度考虑,不少营养学家都推荐人们尽量丰富自己的食物种类,以便更均衡地摄入各种营养,维持身体健康,也有营养学家倡导人们一日三餐应尽量遵循“早吃好,午吃饱,晚吃少”的规律。对于上班族来说,饮食的不规律化越来越普遍,包括饮食时间的不规律,即有些人的晚餐会持续到很晚或三餐的间隔时间过短、过长等;很多人为了多睡一会儿而不吃早餐上班等。

总的来说,这些饮食不规律的现象,会导致人们出现胃痛、腹泻、消化不良等症状,究其原因,中医认为,这与长期不良习惯伤脾有关。从中医的角度来看,脾为“气血生化之源”,人体各个组织器官均需要依靠脾脏生发之“气血”,与人的免疫力有很大的相关性,因此,脾也被称为人体的“后天之本”。在传统的五行中,脾属土,为“气血生化之源”,脾与胃、肉、唇、口等共同构成脾系统,对于脾之于人体的重要性,西医、中医都有见解。

## 2 脾可吸收营养,脾虚易致血虚

脾是人体中枢免疫器官之一,同时也是人体最大的淋巴器官,位于腹腔左上方,质地较脆弱。从西医来看,脾的功能主要体现在造血及免疫等方面,虽然人体出生后,脾的造血功能被骨髓取代,但脾仍可制造淋巴细胞等与免疫系统相关的细胞和物质。此外,脾还具有过滤血液的作用。如果脾功能下降,往往会出现血虚等症状。

而在中医看来,脾对于人体的重要性则主要体现在以下几个方面,首先,脾具有吸收营养的作用,人体摄入的食物,其中的营养成分会在此进行分解并被人体吸收后运送至各个脏器,如果长期营养摄入不合理或饮食不规律,都容易影响脾脏功能,无法及时吸收一些营养成分以维持身体各个器官正常运行,长此以往,脾自然会出

现功能问题。

上述不规律饮食、压力过大等都有可能对脾造成不同程度的损害,更为重要的是,这些不良习惯还可能进一步影响人体免疫系统,导致人体抵抗力低下,出现脾虚症,即中医所称由于脾脏虚弱而引起的病症,如呕吐、泄泻、水肿、出血、经闭、带下、四肢逆冷、小兒多涎等。

## 3 儿童伤脾胃易腹泻

小儿腹泻让很多家长头痛,临床中严重的小儿腹泻可能持续几十天。摄入的食物营养无法得到充分的吸收,小儿容易消瘦,更为重要的是,腹泻的侵袭还容易引起小儿抵抗力低下,其他疾病乘虚而入。

总的来说,小儿腹泻的发生也与多重因素有关,比如,季节交替之际,气温变化较大且没有规律,儿童容易

受此影响引起消化功能紊乱。小儿腹泻可能是由于水分停留在肠内而发生的,即“脾胃功能失调,运化不健”,水湿内生致泻。而且小儿由于自身抵抗力较弱,中医认为,外感六淫、内伤乳食,都易损伤脾胃而引起泄泻。因此,在治疗方面,要消除腹泻的症状,应将重点置于健脾。(据人民网)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健议堂

## 运动前喝茶有助瘦身

研究显示,若能在慢跑、骑脚踏车等中等强度运动前补充富含儿茶素的茶饮,可将脂肪消耗率提高17%,有助于更快达到瘦身目标。

台北医学大学保健营养学系教授刘珍芳表示,运动能消耗脂肪,是因为运动时人体分泌肾上腺素,并通过一连串酵素反应诱发脂肪解运作,将脂肪细胞转化为运动所需能量。不过,运动时人体也会分泌一种名为COMT的酵素,以分解肾上腺素,干扰其分解脂肪细胞的效果。

但近年许多研究都发现,绿茶、乌龙茶、红茶中富含的儿茶素,正是COMT的“大敌”。所以,若能在运动前补充这些茶饮,就能抑制COMT作用,进而维持肾上腺素诱发脂肪解,分解脂肪细胞。

刘珍芳强调,儿茶素的妙用在于维持人体通过运动消耗脂肪的最佳效果,也就是说,运动是必要条件。若大家误以为只喝茶躺着也变瘦,甚至大吃大喝,最后可能会越喝越胖。(据《江南保健报》)

## 眼皮跳或是面肌痉挛

左眼跳财,右眼跳灾,果真如此吗?其实,如果持续单侧的眼皮跳或者一侧的面部肌群抽搐,你很可能罹患了面肌痉挛。

专家介绍,面肌痉挛表现为单侧面部肌肉的阵发性抽搐或者说痉挛,多数病人开始发病时出现眼皮反复跳动,数月后慢慢扩散到面部反复发作的抽搐,在疲劳、情绪激动时症状加重,休息后缓解,睡眠后消失。大脑内的血管,随年龄的增长,屈曲、拉长、硬化,当脑血管长期挤压面神经时,动脉波动产生的冲击波使得面神经出现脱髓鞘病变,面神经内部的神经纤维发生传导短路,进而诱发面肌痉挛。

另外,一般中老年人易患双侧眼睑痉挛、梅杰综合征,发作时双眼睁开困难,眼眶周围肌肉紧张,严重者完全不能睁眼。因此,有相关症状时应及时就医。(据新华网)

## 温馨提示 红枣山药可健脾

对于脾脏的保健,其实平时饮食中也可以做到。葡萄、红枣、粳米、山药等具有健脾的功效,人们在平时的饮食中注重适量多摄入一些这类食物,可以在一定程度上起到养脾的功效。从根本上说,尽量避免不合理的饮食及作息,保持规律生活也是保证身体健康的重要方面。食疗是一方面,如果腹泻、消化不良等症状比较严重,还是建议患者选用药物治疗或前往医院就诊。(据《新京报》)

科学健身

## 频繁仰卧起坐 当心腰椎间盘突出

多少人为了把肚臍变成“6块腹肌”甚至“8块腹肌”,日复一日锲而不舍地练习仰卧起坐。当这种专门刺激腹直肌的动作走向极致,有人的腰椎间盘突出,年纪轻轻就像很多老人家一样开始“腰骨痛”。专家建议,俯卧撑、平板支撑、仰卧举腿等动作可增强腹横肌等躯干核心肌肉群,但锻炼不能过度。

## 案例 做近6000个仰卧起坐后腰椎间盘突出

广州有十几名20岁出头的年轻男子打赌比赛仰卧起坐,连续做了3小时后,剩下两人一决雌雄。他们做了接近6000个仰卧起坐时,感到腰部及左腿剧烈疼痛,最后躺在地上起不来了,随即被送到医院急救。经磁共振检查发现,两人皆为腰椎第4、5节椎间盘突出。

## 建议 频繁仰卧起坐对腰部和颈椎都不好

解放军第458医院康复科专家介绍,腰椎在正常状态下的生理曲线是向前凸出的,因此腰椎间盘的纤维环前缘厚后缘薄。在做仰卧起坐等向前弯腰的动作时,可使椎间盘前缘变窄,后缘增宽,椎间盘内的髓核向后挤压,使椎间盘后部压力增大,如果长时间来回反复折腰,可导致纤维环后部断裂、椎间盘突出,椎间盘内的髓核像鼻涕一样流出来,压迫神经可造成腰部、下肢酸麻胀痛。

急性椎间盘突出并不常见,大多数人是慢性的。患者需要住院并卧床休息,一般使用脱水药物及激素治

疗,对炎性水肿可进行物理治疗。在临床治愈后,以后再用力、弯腰甚至受凉、劳累还可能再突出。

专家表示,仰卧起坐不但对腰椎不好,有些人做的时候喜欢双手向前掰颈椎,也可能导致颈椎间盘突出。做仰卧起坐时要做好热身,根据个人的锻炼基础量力而为。仰卧起坐锻炼的是腹肌,对腰肌的锻炼作用有限,建议腰不好的人多做向后弯的挺腰运动以增强腰肌力量,增强腰椎的稳定性,但这也不能过度,“下腰”以及一些瑜伽动作可诱发椎骨骨折,压迫到脊髓可造成瘫痪。

## 运动方案 三种方法有助练出腹肌

资深健身教练给出了一个练腹肌的运动配方:  
**仰卧起坐:**仰卧在训练垫上,双腿弯曲90度,双手摸着耳朵,以腹肌的收缩力把上身卷起,头部尽量贴近膝关节。每组25个,共做4组。主练:腹直肌。

**平板支撑:**以前手臂、脚尖支撑地面,颈椎保持正直,腹部肌肉收紧,臀部夹紧。2分钟合格,共做2次。主练:腹横肌、整个核心肌肉群。

**仰卧举腿:**仰卧于训练垫上,双腿微曲,以腹肌的收缩力把双腿举起到与地面成90度,然后还原,注意脚不要碰地面。每组30个,共做3组。主练:下腹部。

一些运动爱好者纠结于自己的腹肌是6块还是8块。健身教练表示,一个人的腹肌排列情况是先天因素决定的,上述动作可以练出最后的两块腹肌,但光靠锻炼是不够的,还要控制饮食。

(据《广州日报》)

洛阳加油 一纸倾城  
影响车圈百万人

广告主的“黄金选择”

《河洛生活导报》别册 ——《洛阳加油》文摘周报,洛阳百万私家车主优享生活的专属读物,经中石化、中石油特别授权,现已独家在全市50余家重点加油站及王府井、万达、宝龙等主流商圈停车场,手递手免费直投。

《洛阳加油》每周一期,天天精准投放,单期赠阅10万份,敬请索取,送完即止!  
直投、广告服务电话:63355541 18638888926

广告主尊享精粹读本  
免费赠阅一纸倾城  
品质广告传播首选  
影响有影响力的人群  
全城加油站独家投放  
主流商圈停车场覆盖  
手递手直投百万车主

## 招募启事

洛阳友松老年产业发展有限公司投资兴建的洛阳汉山老干部安养基地,位于宜阳县三乡镇汉山脚下、连昌河畔、光武庙旁,系河南省2013年第一批A类重点建设项目。项目总投资6.5亿元,其中一期投资约3.5亿元;总占地1080亩,总建筑面积24万平方米。项目建成后可入住安养人员3000人,提供1500个劳动就业岗位。安养基地充分利用当地地质结构和特色窑洞文化资源,建设200套五星级窑洞公寓,依山就势建设100套单元式养老公寓,在连昌河畔建设10栋300套养老公寓。

安养基地突出汉文化及“养老、养生、养心、养性”的主题思路,倾力打造集养老养生、医疗保健、温泉度假、文化旅游、生态饮食、文化娱乐等功能于一体的综合性养老服务基地。该基地自然环境优美,服务功能完善,是颐养天年的最佳选择。在社会各界的大力支持下,该项目主体工程即将竣工,现有部分配套工程招募合作伙伴。拟合作工程:园林景观设计(约800亩);养老公寓、接待宾馆、接待服务中心、五星级窑洞等共计约12万平方米二次装修;温泉养生会馆设计与施工;高档养老别墅施工等。要求:合作者需有资质、讲信用、技术过硬、实力雄厚,能确保工期和工程质量。有合作意向者请与洛阳友松老年产业发展有限公司联系。

联系人:吕景峰15837931111 李东民13592060202 联系电话:0379-68744009(项目部)

## 公告(九十七)

王爱芝位于洛阳市西工区行署路4号院38幢2-402号的房产,房屋所有权证号:字第X349886号。经洛阳市西工区人民法院(民事判决书)(2011)西民初字第2426号、河南省洛阳市中级人民法院(民事判决书)(2014)洛民终字第1204号、洛阳市西工区人民法院(执行裁定书)(2014)西执字第536号、洛阳市西工区人民法院(协助执行通知书)(2014)西执字第536号)已执行给孙灵芝所有。因“房屋所有权证”(字第X349886号)未能收回,现依据《房屋登记办法》(建设部168号令)第41条之规定,将王爱芝所持的“房屋所有权证”(字第X349886号)公告予以作废。  
洛阳市住房保障和房产管理局

党在我心中 放飞中国梦

洛阳市创建办 洛阳市文明办