

脾胃虚弱需要注意什么饮食?

涂秋琼

四川省中西医结合医院 四川 成都 610097

摘要:人们常会出现腹泻、腹胀等疾病,影响到日常生活,产生不适,长此以往,会干扰到精神状态,加快衰老,脾虚是引发上述症状的主要因素,脾的作用主要为运化,属于后天之本,为机体提供气血。患者脾功能受损,食之无味,食欲减少。进食少量食物后,会出现腹胀,四肢乏力,人懒没劲。本文围绕脾胃虚弱,从中医辨证角度出发,探讨其饮食注意事项,切实改善病情。

关键词:脾胃虚弱;饮食;中医辨证

脾胃虚弱是一种中医术语,存在多种中医证候,例如脾胃虚寒、胃气虚、中气下陷、脾阳虚、脾气虚、脾不统血、胃阳虚、胃阴虚等,该病最基本类型为脾气虚,引发因素有脾气不足,无法发挥正常健运功能。该病影响因素较多,常见的有久病耗伤,脾气失运、劳累过度 and 饮食不节等,久而久之,会引发腹冷浮肿、大便稀溏和形寒肢冷等表现。重视饮食,养成健康饮食习惯,既可以防控脾胃虚弱,也能帮助患者减轻症状,那么对于脾胃虚弱你了解多少?日常饮食要注意什么呢?

1 脾胃虚弱判断方法

脾胃虚弱者可以仅有下述三个方面进行判断。

(1) 观察形体

机体过于消瘦,仿佛一阵风吹来,就会承受不住,用一句常用语解释,就是一阵风就能吹跑;或者部分患者虽然表现出发胖,但内里虚浮,根本就不结实,软绵绵的毫无力气;患者说话时常表现出有气无力状态,精神不济,机体衰老速度快。

(2) 观察五官

就脸色而言,当脸色发黄、暗淡时,若未马上就医,可能渐渐发展为萎黄,形容枯槁,机体消瘦,脸颊不饱满,泛黄气。患者容易出现流口水症状,《黄帝内经》中有言,脾和涎之间关系密切,而“涎”即从侧面反映出脾主气水,是其外在表现形式。当脾气衰弱时,“涎”不听从患者意志,出现流口水现象,特别是睡觉时发生频率最高。关注口唇,通常情况下,如果人们脾胃功能正常,则口唇润泽有光,干湿湿度,颜色或红润,或为浅豆沙色,当其颜色无华,出现脱皮、干燥等现象,意味着脾虚^[1]。观察鼻尖,发现其颜色发白,且呈现出枯槁状态,意味着脾胃虚衰,影响到胃气,无法上荣。

(3) 常见症状

该病具有较长病程,腹泻时而重,时而轻,患者排

泄物无臭味,颜色较淡,大便稀溏,存在食物残渣(未被充分消化),用餐后容易腹泻,如果进餐量较多,患者大便量增加,出现腹胀的概率较高,日常生活中形态瘦弱,面色萎黄,食欲不振,神疲倦怠,脉虚无力,苔薄白,舌质淡。常见症状主要有:没胃口,即患者吃饭不香,无食欲;造饱,用餐量远低于平时,但自觉腹部饱胀;便秘,就算是患者未出现大便干结,患者排便也会受到影响,出现困难;大便稀烂,患者食用油腻、寒凉和生冷食物情况下,会出现该表现^[2];睡眠质量降低,主要表现有多梦、容易惊醒、早醒或者难以入睡等。若同时符合上述大部分症状,同时舌淡,脉弱无力、苔白和存在齿印,则大概率为脾胃虚弱。应重视日常生活,做好饮食调理。

2 脾胃虚弱饮食原则

2.1 饮食禁忌

忌辛辣刺激食物,不能食用辛辣、刺激食物,包含酒、咖啡、浓茶和辣椒等,上述食物会对机体黏膜障碍造成破坏,对溃疡面或者消化道黏膜产生刺激,导致脾胃虚弱加重。我们经常说在空腹状态下不宜饮用酒、茶和咖啡等刺激性饮品,讲述的就是同一个事,上述物品会对患者脾胃产生刺激,导致其分泌量增加,对黏膜屏障产生攻击^[3]。忌生冷食物,包含冰镇饮料、雪糕等食物,火龙果、雪梨等寒性水果,生冷食物会对脾胃产生刺激,导致阳气受损,体内湿寒加重,疾病迁延,难以痊愈。忌难消化食物,不可食用难以消化、韧度高、油腻、坚硬粗糙食物,包含煎炸食物、竹笋、糯米制品和花生等,食用上述食物后,会摩擦胃黏膜,导致其负担加重,出现损伤。

2.2 饮食原则

日常饮食时应注意温度适宜,保证不烫不凉;少食用或不食用腌制食物,原因主要为腌制食物中可能存在

致癌物质,含盐量过高,应少吃;做好防寒工作,胃部一旦受凉,会损伤到胃功能,患者应重视保暖,切忌受寒;主张细嚼慢咽,帮助胃肠减轻负担,进餐时充分咀嚼,时间越长,次数越多,唾液分泌量越多,能保护胃黏膜;尽量不食用油炸食物,这类食物消化困难,会导致消化道负担加重,如食用过多油炸食物,会导致消化不良,导致血脂增高,影响到机体健康;定量定时用餐,确保餐量适宜,既不能过多,也不能太少,规定好时间,无论是否饥饿,均应定时进食,另外进食时应防止过饱或者过饥;择时饮水,最适宜饮水时间为餐前60min和晨起空腹状态,如果于餐后饮水,胃液被稀释,另外汤泡饭也会对消化能力产生影响;防范刺激,戒烟,吸烟时患者胃部血管受到影响,处于收缩状态,干扰到胃壁细胞,血液供应量减少,胃黏膜抗病能力减弱,进而形成胃病;注意补充维生素,特别是维生素C,其能保护患者胃部,胃液中含有适量维生素C,可以有效护胃,加强抗病作用。基于此,应多为患者提供维生素C丰富的蔬果。

3 脾胃虚弱适宜食物

针对脾胃虚弱者,形成规律、健康的生活习性,注意饮食调护,保持心情愉悦,具有重要作用,下列食物能发挥出明确健脾功效,可以在做菜时搭配这些食物,也可以用其煲汤煲粥,起到健脾化运等作用。

(1) 山药

山药性平,味甘,被纳入肾经、肺经和脾经,能起到补肾涩精,生津益肺和补脾养胃等功效,民间有美称,将白色山药比作人参。《神农本草经》中提出,山药可以长肌肉,能够补中益气 and 虚羸。对山药进行麸炒,可以调节泄泻便溏和脾虚食少。山药的主要作用有:健脾养胃,山药具有滋补脾阴之功效,发挥出健脾养胃作用,能有效改善嘴唇干燥、皮肤发热、食欲不振、手足心热和身形瘦削等症状。俗语常言瘦人多火,大多表现为阴虚内热,秋冬季节应注意滋补,可采取山药^[4]。《本草求真》中说山药原本是一种食物,将其加进汤剂,能起到除热、补脾益等作用,能滋补脾肺,兼具长肌肉、润皮毛等功效;生津益肺,山药可以益肺阴、补肺气,用于滋补不腻也不滞,本品中含有丰富黏液质和皂甙,均能起到滋润作用,常被用于肺阴虚损,就健康人群而言,常食用山药,也可发挥出生津益气作用,保健功能明显;补肾涩精,《本草经读》中提出山药可以补肾填精。由此可见,男子遗精、尿频和夜尿繁多者,可适当食用山药。

(2) 小米

小米微寒,味甘咸,归入人体胃经、脾经和肾经,能起到益肾补虚、健脾除热等作用,同时可以利水消肿。《本草纲目》提出小米可以用于治疗反胃热痢,将其熬粥,能增加食欲,滋补虚损,益丹田。民间常说“小米养胃”,这一理论早已深入人心。以小米为食材,将其做成锅巴,可以消积止泻和补气健脾;以小米糠为食材,取得小米糠油,存在收敛、杀虫、祛风和止痒等作用。但应注意的是小米性寒,若患者为寒证,可以同时联合红糖、生姜和红枣等食品。

(3) 薏米

薏米归入人体肺经、胃经和脾经,能起到利湿,补肺,健脾和清热等作用。生薏苡仁有些许寒凉,具有除痹止痛,清热排脓,利水渗湿等功效,常被用来治湿温病,风湿痹痛,肺痈,水肿,小便不利等。对其进行炒制后,取得麸炒薏苡仁和炒薏苡仁,性平,可以健脾止泻,常用来治疗纳少腹胀和脾虚泄泻。制作炒薏苡仁,先取适量薏苡仁,将其清洗干净,放到容器中炒制,采取中火进行翻炒,直到表面变黄,小鼓包,然后取出。制作麸炒薏苡仁,先烧热锅,将麦麸倒入,马上会起烟,将薏苡仁加入,然后快速搅拌,直到其泛黄,鼓包后,将其取出,将麦麸过滤掉。

(4) 牛肉

天气炎热时,吹冷气、喝冷饮、吃西瓜等凉性食物,尽管具有消暑作用,但如果进食过多,会导致脾胃受损。如空调温度较低,阴虚、气虚者,被寒邪侵犯的概率更高,出现头颈颈痛、怕风流涕等现象,饮食应注意和中散寒和温经解表。罗颂平教授提出可以采取姜蓉牛肉羹,材料包括生姜50g,黄牛肉200g,紫苏叶3片,小葱和芫荽各2棵,适量红薯粉。其中生姜能够健胃助阳,起到和胃止呕、祛痰止咳等作用,可调节胃肠功能、加强食欲。黄牛肉能温补脾胃,可以补气,强壮筋骨,具有和黄芪类似功能。加入适量芫荽、葱白和紫苏,能温胃和中。

(5) 番薯

又被称之为甘薯和红薯,能够益气通便、补脾和血。《随息居饮食谱》提出,将番薯煮食,可以益颜色、益气力、补脾胃和御风寒。《纲目拾遗》中有言,番薯可以肥五脏、暖胃和补中。脾胃虚寒者,可以采取番薯,将其视为主食,可经常食用。

(6) 大枣

能够益气血、补脾胃,《神农本草经》中提出,大枣可以安甲养脾。李时珍认为大枣可以有效改善脾病,气血不足、胃弱食少、脾虚便溏者可多食用。

4 不同辨证分型食疗方法

食疗起源于战国时期,在《黄帝内经》中有所记载,经过漫长时间发展,积累了大量经验。所谓五谷为养,五畜为益,五果为助,五蔬为充,强调健康和饮食之间密不可分。唐代学者孙思邈写下《千金方》,其提出治疗疾病前,先采取食疗,指的主要是如采取食疗后,疾病未愈,可提供中药。忽思慧是元代著名营养学家,其所著《饮膳正要》,是一本全面、专业的营养学专著。王孟英是清代医学家,其认为食疗最简单,应用方便,效果明确。现代医学提出,通过食疗,能为机体补充大量营养物质,加强机体素质,可以扶正祛邪,既能够防未病,又可以加强抗病能力。实施食疗时应重视食性,即食物的配伍禁忌、升降浮沉、四气五味和食物归经等。

(1) 脾胃气虚型

该型患者常见症候有食纳减少,用餐后四肢浮肿、脘腹胀满,或出现大便溏薄,小便不利,身倦无力,面色萎黄,精力不济,懒言气短,脉搏缓弱,舌淡苔白。

可采取以下食疗方法。方一为选取炒山楂15g,淮山药15g,适量红糖,加入水,没过食物后煎煮,获取到汤汁,令患者平均分成3-4次,令患者服用,坚持一段时间。方二,选取1个猪肚,1g白胡椒,首先敲碎胡椒,将猪肚清洁好,在猪肚内部放入花椒,保留稍许水分。用线将头尾扎紧,放进砂锅中,开文火,缓慢炖煮,直到其软烂,加入少许盐巴,令患者服用,频率为1次/2-3天,共进行3-5次。

(2) 脾胃阳虚型

患者主要症状有脘腹痞胀、进食量减少,心神倦怠,形寒肢冷,腹部在按压状态下或温暖环境中感觉到舒适,便溏,口淡但不渴,脉搏或沉弱或沉细。

食疗法为选取适量生姜,将其清洗干净,然后切成片,加入米醋,对其进行浸淹,维持24h。每次选取3片生姜,加入适量红糖,用沸水对其进行冲泡,然后温浸少许时间,代替茶水,令患者饮用,可以时常服用。

(3) 中气下陷型

主要症状有肢软乏力,气短,食用少量食物即会出现腹泻、腹胀等现象,观察患者腹部,或脱肛,或下垂,脉虚,舌淡苔白。

食疗法为选取羊肉500g,生姜50g,当归25g,党参25g,黄芪25g,清洗干净生姜和羊肉,切成小块,采取纱布将药物包裹好,将其置入砂锅内部,加入适量清水,先用武火将其煮沸,然后转换为文火,共煎煮2h。将药渣去除,加入盐巴适量,令患者服食,1次/d,共进

行5-10d。

(4) 脾不统血型

主要症状为神疲倦怠,面黄无华,食用少量食物后出现腹胀,脉虚,舌淡苔白。食疗法为选取粳米50g,阿胶末30g。先熬煮粳米,在快熟前将阿胶末加入,搅拌均匀,然后持续煮片刻,关火,令患者早晚服用,坚持数日。

(5) 胃阴虚型

口唇红润,伴有口干咽燥,胃脘不舒,大干呕呃逆等现象,几乎感觉不到饥饿,小便短黄,大便不爽,脉细,舌红少津。

食疗法为选取粳米60g,大枣5枚,玉竹9g,石斛12g。在玉竹和石斛中加入适量水,煎汤,将残渣过滤掉,将粳米和大枣加入,熬粥,1次/d,令患者服食7-8d。

(6) 寒湿困脾型

患者头身困重,脘腹胀闷,食欲降低,伴有呕吐,口干但不渴,小便不利,女性患者白带变多,脉濡缓、苔白腻。

食疗法为选取桂皮9g,白术120g,鸡内金60g,生姜60g,白扁豆60g,大枣肉250g,适量白糖。将上述食物焙干,然后研磨成面,加入白糖,搅拌均匀,将其做成小饼,放入锅中,将其烘熟。在空腹状态下令患者当做点心,每次食用2-3个,共进行7-8d。

(7) 湿热蕴结型

主要症状有纳呆疲乏,脘腹胀闷,发热,尿赤,便溏不爽,口干,部分患者全身皮肤(包含颜面)均发黄,出现瘙痒感,脉濡缓、苔黄腻。

食疗法为选取适量西红柿和西瓜,将西瓜籽去除,采取洁净纱布,将西瓜肉绞碎,获取到汤汁。用沸水冲烫西红柿,进行剥皮处理,同样借助洁净纱布将其绞碎,获取到汤汁。将两种汤汁混合在一起,代替饮料,令患者随时服用。

(8) 胃火炽热盛型

患者出现口渴,呕恶,嘈杂善饥,牙龈肿痛,口臭便秘,齿衄等症状,尿黄,脉滑数,舌红苔黄。

食疗法为选取少许食盐、鸡内金6g。将二者研磨成粉末,餐前随温水一同饮用,1次/d,进行数天。

(9) 胃寒型

患者喜热,胃脘冷痛,呕吐痰涎,泛吐清水,四肢发冷,脉弦紧、苔白滑。

食疗法为选取红糖9g,米醋100g,将二者搅拌均匀,令患者缓慢饮下,1次/d,共进行数天。

(10) 食滞胃脘

常见症状有为脘腹胀痛，厌食，呕吐酸馊，拒按，暖气，大便不爽，脉滑，苔厚腻。

食疗法为选取党参15g、陈皮30g、焦三仙15g，黄米) 50g，这里的黄米指的主要对大米进行灼烧，令其呈焦黄状态，加入4碗水，进行煎煮，共取得1.5碗汤汁，代替茶，令患者饮用，1次/2d，共服用4-6d。

脾胃虚弱是一种中医名称，中医提出湿气和脾关系密切，夏天是脾虚多发季节。对患者进行辩证分型，结合各证型特征，选取适宜食疗法，掌握常见具有补脾健运功能食物，明确注意事项，掌握配伍禁忌，为患者进行调补，抑制病情进展，促进脾胃功能改善，提升生活质量。

参考文献

- [1]王润娟.小儿脾胃虚弱的临床表现及饮食疗法[J].母婴世界,2015(20):51-51,53.
- [2]李洪莲.参苓白术散配合饮食调理治疗小儿脾胃虚弱泄泻42例疗效观察[J].临床医药实践,2011,20(6):477.
- [3]刘梦雅,成映霞,白敏,等.香砂六君子汤对脾胃虚弱型功能性消化不良大鼠的干预机制研究[J].中国实验动物学报,2023,31(2):232-239.
- [4]李发秋,冯梅,张静敏.加味异功散联合双歧四联活菌片对脾胃虚弱型小儿厌食症临床症状及血清胃肠激素、微量元素的影响[J].临床和实验医学杂志,2023,22(8):875-879.