

# 拒绝胃痛：中医护理的有效方法

□陆彩艳

胃痛，作为一种常见的消化系统疾病，严重影响着人们的生活质量。在西医的胃痛治疗中，我们通常会采取药物治疗、改变生活方式等方法来控制或缓解症状。然而，中医作为中国传统医学的重要组成部分，其独特的护理方法同样对胃痛有着显著的疗效。中医学认为，胃痛不仅仅是一个局部的病变，更是人体内环境失衡的外在表现。本文将向大家介绍中医在护理胃痛方面的有效方法，希望能为广大胃痛患者提供一条不同于西医的治疗路径。

## 一、中医对胃痛的理解

中医学认为，胃痛主要是由于饮食不节、情绪失调、劳累过度、寒湿侵袭等原因，导致脾胃功能失调、气血运行不畅所致。根据中医的辨证施治原则，治疗胃痛要根据具体的病因、病性以及患者的体质差异采取不同的治疗策略。

## 二、中医饮食疗法

在中医理论中，“脾胃为后天之本”，意指人体的健康状况和脾胃的功能强弱有着直接的关系。脾胃功能正常，人体才能获得充足的气血，进而保持各脏腑的正常运作。因此，在中医治疗胃痛的过程中，饮食调养占据了非常重要的地位。饮食调养的首要原则是“得五味”，即饮

食五味调和，健脾养胃。中医推荐的食疗方针对胃痛有特定的疗效。例如：

1.山药粥：山药含有丰富的淀粉、蛋白质，以及多种维生素和矿物质，可以滋养脾胃，增强消化吸收功能。对于脾胃虚弱引起的胃痛有很好的调理作用。

2.八宝粥：通常由红枣、莲子、桂圆、枸杞、小米等食材组成，这些食材共同作用，既能补气又能养血，对于因气血不足导致的胃痛有显著的缓解效果。

3.莲子粥：莲子性平味甘，能养心安神，同时对脾胃有很好的补益作用，尤其适合心脾两虚的胃痛患者。

除了上述粥品，中医饮食疗法还会根据季节的变化和个人体质的差异，调整食材的选择和烹饪方法，以达到最佳的治疗效果。

## 三、中药治疗

中药治疗胃痛，强调辨证施治，即通过详细了解患者的体质、病因、病状等信息，对症下药。中药成分复杂，作用机理多样，能够从多方面调节人体的内环境，恢复脾胃的功能。

黄连：具有清热燥湿、泻火解毒的功效，适用于因内热或湿热所致的胃痛。

干姜：性味辛热，有温中散寒的作

用，适合寒湿内侵导致的胃痛。

白术：味甘性温，能健脾止泻，适用于脾虚湿阻型的胃痛。

在实际应用中，中医师会根据患者的具体症状和体质，配伍多种药材，制成个性化的方剂，如四君子汤、六君子汤等，以期达到治本和标本兼治的效果。中药的使用，不仅仅局限于口服，还可能通过煎煮、外敷、蒸汽吸入等多种形式来发挥其疗效。

## 四、针灸疗法

针灸是通过刺激体内特定穴位来调节气血，达到治疗疾病的效果。在治疗胃痛时，常用穴位包括足三里、中脘、内关等，这些穴位可以调理脾胃，缓解胃痛。

## 五、推拿按摩

中医推拿按摩是通过外部力量作用于体表的特定部位，刺激经络，调整脏腑功能。针对胃痛，可以选用腹部按摩，如顺时针轻柔地按摩腹部，可以促进肠胃蠕动，帮助消化。

## 六、情志调养

中医认为情绪状态与脏腑功能密切相关，长期的情绪压抑或激动都会影响脾胃的功能。因此，在日常生活中，应保持平和的心态，避免情绪过于激动，学会合

理排解压力，对治疗胃痛有积极的帮助。

## 七、艾灸疗法

艾灸是利用艾绒的温热刺激作用，通过灸法对特定穴位进行温热刺激，以调和气血，强身健体。对于胃寒型的胃痛，艾灸可以起到很好的温中止痛作用。

## 八、生活方式的调整

除了上述治疗方法，生活方式的调整也是中医治疗胃痛中不可忽视的一环。中医建议胃痛患者应注重休息，避免过度劳累；合理安排饮食，不暴饮暴食，少食辛辣刺激性食物；并注意环境变化，避免寒湿对身体的侵袭。

胃痛的治疗是一个长期而复杂的过程，需要患者有足够的耐心和恒心。中医护理提供了一种全面调治的方法，不仅仅是针对症状的缓解，更是从整体上调整和修复身体的不平衡状态。通过饮食调养、中药治疗、针灸、推拿按摩、情志调养、艾灸疗法以及生活方式的调整等一系列措施，中医助你拒绝胃痛，恢复健康的生活。当然，任何治疗方法都应在专业医师的指导下进行，以确保安全有效。希望本文能够为广大胃痛患者提供有益的参考，让更多的人了解并实践中医护理在胃痛治疗中的独到之处。

(作者单位:广西百色市中医医院)

# 糖尿病饮食日常知识

□覃小燕

糖尿病是一种常见的慢性疾病,其管理中饮食调整起着至关重要的作用。合理的饮食不仅可以帮助控制血糖水平,还能预防并发症,提高生活质量。本文旨在提供全面的糖尿病饮食指南,帮助糖尿病患者更好地理解 and 实施健康饮食。

## 一、糖尿病饮食的基本原则

糖尿病饮食的基本原则包括均衡饮食、控制总热量摄入、适量碳水化合物、高质量蛋白质、健康脂肪以及丰富的膳食纤维。均衡饮食有助于稳定血糖水平,减少高血糖或低血糖的风险。

## 二、碳水化合物的选择与控制

糖尿病饮食管理要合理控制碳水化合物摄入,因为它们直接影响血糖水平。应优先选择那些GI值较低的碳水化合物,因为它们对血糖的影响较小,有助于血糖稳定。这类食物包括全谷物(如燕麦和糙米)、豆类以及部分低GI的蔬菜。要避免高糖食品和精制碳水化合物,高糖食品和精制碳水化合物会迅速提升血糖,应尽量避免。这类食物包括白面包、甜点和含糖饮料等。它们不仅血糖指数高,而且营养价值相对较低。

## 三、蛋白质的摄入

蛋白质在糖尿病饮食中重中之重,适量高质量蛋白质有益糖尿病管理。选择健康蛋白质来源,建议选择瘦肉、鱼类、禽肉、豆类和低脂乳制品作为蛋白质来源。这些食物不仅提供必需的氨基酸,还含有多种维生素和矿物质。蛋白质有助于增加饱腹感,从而帮助控制饮食和体重。此外,与碳水化合物相比,蛋白质对血糖水平的影响较小。

## 四、健康脂肪的选择

选择正确的脂肪对糖尿病患者非常关键,它有助于保持整体健康和血糖控制。优先选择健康脂肪,推荐食用单不饱和和多不饱和脂肪酸,这些脂肪酸对心脏健康有益。健康的脂肪来源包括橄榄油、坚果、鱼油和亚麻籽油。限制不健康脂肪,应尽量减少反式脂肪和饱和脂肪的摄入。这些类型的脂肪常见于加工食品、烹饪用油脂和某些肉类,可能对血糖控制和心血管健康产生不利影响。

## 五、膳食纤维的重要性

膳食纤维在糖尿病饮食中必不可少,因对血糖控制和消化健康有益。膳食纤维

有助于缓慢消化过程,从而减缓血糖升高的速度。这对于维持血糖稳定非常有帮助。膳食纤维能提升饱腹感,纤维素能够增加食物体积,带来更持久的饱腹感,这对控制饮食和维持健康体重非常有益。膳食纤维还能促进肠道健康,摄入足够的膳食纤维对于保持肠道健康至关重要。它有助于促进肠道内有益菌群的生长,对整个消化系统的健康非常有利。建议多摄入蔬菜、水果、全谷物和豆类等富含纤维的食物。

## 六、饮食的个性化

要根据个人的健康状况、血糖水平和体重目标来调整饮食。在制定饮食计划时,重要的是在确保营养均衡的基础上,同时考虑到个人的口味和饮食偏好。

## 七、饮食计划的制定

听取专业建议,营养师可以基于患者的健康状况和生活习惯提供专业的饮食指导,帮助制定符合个人需要的饮食计划。营养师的指导将帮助患者实现血糖控制和其他健康目标,同时考虑到营养的均衡性和饮食的可持续性。

## 八、注意饮食的多样性

包含多种颜色的蔬菜和水果在饮食中

非常重要,因为它们提供丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于整体健康。选择全谷物而非精制谷物,以获取更多的纤维和营养。选择优质蛋白质来源,包括瘦肉、鱼类、豆类和低脂乳制品,提供必要的蛋白质同时控制脂肪摄入。

## 九、糖尿病饮食中的限制

为了有效控制血糖,应避免或至少减少高糖食品的摄入,例如甜点和含糖饮料。要限制高脂肪和高盐食物,减少高脂肪和高盐食品,尤其是加工食品和快餐,以预防体重增加和心血管疾病。

## 十、监测血糖的重要性

通过监测血糖,患者可以了解不同食物对血糖的具体影响。定期监测血糖并根据监测结果调整饮食,是控制血糖水平的关键步骤。

糖尿病患者的饮食管理是一个长期且持续的过程,需要患者、家庭成员和医疗团队的共同努力。通过合理的饮食调整 and 生活方式的改变,可以有效控制血糖,减少并发症,提高生活质量。记住,糖尿病并不意味着不能享受美食,而是需要更加智慧和细心地选择食物。(作者单位:广西贺州市人民医院)

# 中医方法在预防脑血管病复发中的应用

□杨路庭

在现代医学飞速发展的今天,中医理论仍然具有其独特的科学性和实用性。对于脑血管病患者而言,除了西医的治疗方案外,中医方法也是一种非常有效的预防复发的途径。脑血管病是一种严重威胁人类健康的疾病,其复发率较高,严重时可能导致死亡或者长期残疾。因此,如何有效地预防脑血管病的复发,是当今医学界和广大患者十分关注的问题。本文将从中医的角度,带大家了解预防脑血管病复发的方法,并希望能为患者提供一些实用的建议。

## 调理饮食, 均衡营养: 在中医理论中, 脑血管疾病的产生与人体的脏腑功能失衡、气血瘀滞有关, 而饮食是调理脏腑、调和气血的重要手段。因此, 我们可以通过合理的饮食调理来预防脑血管病的复发。首先, 我们要确保膳食中的营养均衡。这意味着我们在日常饮食中需要合理搭配蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等多种营养素。例如, 适量摄取富含不饱和脂肪酸的食物, 可以降低血脂水平, 防止血管硬化, 从而对预防脑血管病具有积极作用。其次, 我们可以选择一些具有中医药理功能的食物。例如, 黑木耳、红枣、山楂、莲子等, 这些食物在中医里被认为具有活血化瘀、养心安神的功效, 对于防止血液粘稠, 改善心脑血管功能有着积极的影响。此外, 我们还可以在

日常饮食中加入一些中草药, 如丹参、川芎、红花等, 这些草药都具有促进血液循环, 消除血液瘀滞的效果。再者, 中医强调“早餐吃好, 午餐吃饱, 晚餐吃少”, 通过合理的饮食时间和量也能够帮助我们调整脏腑功能, 维持气血平衡。同时, 我们也要避免食物过于油腻、辛辣、寒凉, 防止损伤脾胃, 影响脏腑功能。最后, 中医还强调饮食与四时的关联, 比如春季多食酸味以养肝, 夏季多食苦味以养心, 秋季多食辣味以养肺, 冬季多食咸味以养肾。这样的饮食习惯能够帮助我们顺应自然, 调养脏腑, 预防疾病。总的来说, 调理饮食是中医预防脑血管病复发的重要方法之一。通过合理、均衡的饮食, 我们可以有效地调整脏腑功能, 促进气血流通, 从而达到预防脑血管病复发的目的。

**中草药调理, 增强身体抵抗力:** 对于脑血管疾病的患者而言, 中草药能够提供一种调理身体、增强身体抵抗力的有效方式, 从而预防脑血管疾病的复发。中药素有“千年古方, 疗效显著”的美誉, 其中就包括了很多对心脑血管健康有益的药材。比如, 丹参可以活血化瘀, 帮助改善血液循环; 川芎则有扩张血管, 降低血压的作用; 红花不仅可以活血化瘀, 还可以清热解毒; 黄芪能够增强免疫功能, 提高身体的抵抗力。这些中草药的合理使

用, 可以有效地帮助我们调理身体, 预防脑血管疾病的复发。然而, 中草药的使用并非随意的, 需要根据个体的身体状况和疾病特点进行个体化的配方。这就需要专业的中医师进行辨证施治, 制定出最适合的药方。同时, 我们也要记住, 药物只是辅助, 生活中的良好习惯才是预防疾病的关键。即使在服用中草药的同时, 我们也应保持良好的饮食习惯, 适当地进行身体锻炼, 保持良好的精神状态。在现代医学的证据支持下, 越来越多的研究表明, 中草药在预防和治理脑血管疾病方面具有独特的优势。它们通过调节身体的内环境, 增强身体的免疫和自我修复能力, 从而帮助我们更好地抵抗疾病, 恢复健康。通过合理的中草药调理, 配合良好的生活习惯, 我们可以有效地增强身体的抵抗力, 预防脑血管疾病的复发。

**适当运动, 强身健体:** 适当的运动可以帮助改善心肺功能, 增强血管弹性, 改善血液循环, 降低血压, 减少血栓形成的风险, 从而有力地预防脑血管病的复发。中医也极力提倡适当的运动。在中医的理论中, 运动被视为一种“行气”的方式, 可以帮助促进气血运行, 疏通经络, 调和阴阳。此外, 适当的运动还可以帮助消耗多余的热量, 减少脂肪的堆积, 降低血脂和胆固醇水平, 这对于防止血管硬化, 减少脑血管病复发的风险十分重要。不过, 我们在进行运动时, 也需要注意一些问题。首先, 运动要适

量, 不能过度, 以免对身体造成损伤。其次, 运动方式要选择适合自己的, 不能盲目跟风。对于中老年人和体质较弱的人, 可以选择一些强度较小, 节奏较慢的运动, 如太极拳、散步、瑜伽等。

**精神调养, 心态平和:** 对于脑血管病患者而言, 保持良好的心态可以帮助降低血压, 改善心脏功能, 减少血液中的应激激素, 从而有助于降低脑血管病复发的风险。中医精神调养的方式有很多, 如静心养生、冥想、音乐疗法等, 这些都是通过调整心态, 放松心情, 以达到身心和谐, 预防脑血管病复发的目的。此外, 我们还可以通过阅读、写作、绘画等方式来放松心情, 舒缓压力。在日常生活中, 我们应该学会调整自己的心态, 对待生活中的压力和困扰, 要有积极的态度, 避免过度焦虑和抑郁。同时, 我们还应该保持良好的社交活动, 与家人和朋友保持良好的交流, 这对于维持心态的平和, 预防脑血管病复发具有积极的作用。

总的来说, 中医方法预防脑血管病复发是一种全方位、全过程的保健方式, 提倡的是一种整体、全面的调理方法。它不仅注重改善生理状况, 调理身体, 还强调精神调养, 心态平和。让我们从现在开始, 用中医的智慧, 保护我们的健康, 预防脑血管病的复发。

(作者单位:山西省长治市中医研究所附属医院)