

# 免疫力“胃”你而来

中医有云：百病皆由脾胃而生。保护好脾胃，就是在增强自身与外界细菌、病毒战斗的资本。“守胃”就是在守免疫力，不妨抓住春夏养生时机，好好养胃、护胃。

特殊时期，人们由于减少外出、饮食不节制、缺乏运动、睡眠不规律等原因，肠胃负担加重，功能性消化不良、慢性便秘、肠易激综合征等胃肠疾病让很多人备受困扰。那么，该如何保护我们的肠胃呢？



## ■类维静 喻晓

### 五大原因致胃肠道疾病高发

中医认为，胃肠疾病多与饮食不洁与不节、情志不遂、劳逸失调、感受外邪、脾胃素虚等因素有关。

**【饮食失宜】**不合理的饮食结构和饮食习惯会诱发或加剧胃肠疾病。比如，过食寒凉，寒冷会刺激胃黏膜收缩，减少胃酸分泌，导致消化不良；还可刺激平滑肌，引起收缩痉挛，造成疼痛；同时，寒冷会加速胃肠蠕动，造成腹泻。

此外，暴饮暴食会加重胃肠负担，导致消化不良，增加泛酸的机会。急性胃扩张会引发胃穿孔，甚至引发急性胰腺炎、急性胆囊炎。

**【情志不遂】**心理问题被认为是很多疾病的诱因，部分人在疫情期间过于焦虑，会诱发腹痛、腹胀、腹泻或便秘等问题，这就是我们常提到的肠易激综合征。

**【劳逸失调】**特殊时期，很多人缺乏运动，胃肠蠕动减慢，会出现消化不良、腹胀、便秘等情况。同时不少人的作息规律被打乱，熬夜、赖床，还有些人早饭不吃，却常在深夜吃宵夜，很容易引发胆囊炎、胃功能紊乱。

**【感受外邪】**中国人的饮食习惯——共餐制，很容易造成幽门螺杆菌的交叉感染，而幽门螺杆菌常常引发胃炎、消化道溃疡。剩饭、剩菜或熟食不加以适当贮存，就

易被细菌污染，使胃肠道感染，也会造成恶心、呕吐、腹泻甚至胃肠炎。

**【脾胃素虚】**本身有慢性胃炎、慢性肠炎或消化道溃疡病史的患者，特殊时期就医减少，服药依从性变差，也易加重胃肠疾病。

### 如何有效预防胃肠道疾病

**饮食总原则：新鲜、清淡、适当、适量、规律**

第一，三餐规律，摄入适量的新鲜水果、蔬菜、优质蛋白及谷物；

第二，避免坚硬、生冷的食物，切勿过饱，切忌暴饮暴食以免加重胃的负担；

第三，进餐时尽量做到细嚼慢咽，既有助于消化，又能减轻胃的负担，减少胃黏膜的损伤；

第四，慢性胃病患者忌食辛辣煎炸刺激食物，尽量避免进食过热、过酸，或过于寒凉及熏烤的食物，减少对胃的不良刺激；

第五，胃酸过多者忌食过甜、过酸的食物，如红薯、番茄及较酸的水果等；

第六，容易腹胀的患者应尽量少吃容易胀气的食物，如土豆、红薯、芋头、米粉、豆制品等；

第七，如果胃酸、胃部灼热感比较明显，应尽量避免烟酒、咖啡、浓茶、碳酸饮料等刺激性食物。

**生活总原则：适当运动，作息规律**

何谓适当运动？比如，平时可以

学做五禽戏，五禽戏是模仿虎、鹿、熊、猿、鹤五种动物的神态与动作，由汉魏时期神医华佗创编，是中国传统导引养生的一个重要功法，也是中医防病治病的一种有效手段。五禽戏要求意守、调息和动形相互协调配合，并通过效仿虎之威猛、熊之沉稳、鹿之安舒、猿之灵巧等，展示不同动物的动作，让身体各部位得到针对性的锻炼。此外，瑜伽不失为居家运动的另一好选择。

抓住春夏养生的时机，掌握养胃护胃的方法，也是在提高自身免疫力。当然，对严重胃肠疾病，还是要及时就诊，必要时行胃肠镜检查，以免延误最佳诊治时机。

### 【注意事项】

1、胃痛者，吃了胃药没改善，睡眠好、情绪没较大波动，或伴有胸闷、后背疼痛，就要警惕胃痛不一定是胃病，可能是心脏疾病引起的疼痛。胃便是“胃病”，可以是慢性浅表性胃炎或功能性胃肠疾病等，也可以是糜烂性胃炎、胃溃疡甚至胃癌，需要去医院就诊。

2、如果只是轻微的腹痛、腹泻，可能只是“吃坏肚子”，注意清洁、清淡饮食，往往能自己痊愈，但如果腹泻比较严重，一天超过三次，出现脱水而表现为面色苍白、口干，或粪便中有黏液、脓血，或伴发热、恶心、呕吐，要及时去医院就诊。

3、如果50岁以上突然出现便秘、肠梗阻症状，或伴有体重快速下降，或有大便带血或贫血表现，及时去医

院就诊。

4、如果有胃肠疾病病史，吃药没好转，睡不着、易生气，或因情绪变动诱发或加重，可能是功能性胃肠疾病，可以调整生活习惯在家观察。

5、年龄超过55岁者，出现新发胃痛或伴有消化不良，或出现呕血、黑便、持续呕吐、吞咽困难或疼痛、进行性消瘦，要及时就诊。

### 【贴士】中医预防保健方法

按摩合谷、足三里、中脘或阿是穴，可起到急则缓急止痛，缓则治本康复的作用。具体操作如下：

**揉法：**仰卧，用掌揉按腹部，以腕关节为主进行回旋动作。先用右手向右转10次，再向左转10次，再扶左手，向左右各转10次。揉时由慢而快，再由快而慢，用力要均匀。如此反复揉10-15分钟。

**按法：**用中指与食指按腹部，由腹上部向下，再由腹下部向上点按，并注意腹部有无无软硬块与压痛点，以及气过水声的局限性与游动性。

**推法：**用手掌上下、左右、前后推移，靠手掌的敏感性查明腹腔内软硬条块的部位与方向，以掌指的灵活性促使组织复位或痉挛缓解。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院浦东分院消化内科医生）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

## 问 夜间总是口干是病吗？

答

周扬  
上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院医生

夜里睡得好好的，突然被“口渴”给弄醒了，起来咕嘟咕嘟喝下一大杯水……生活中很多人有这样的经历，一次两次就算了，可如果总是在夜里感觉口干，这是病吗？

笔者近期就遇到一个病例，这名女士今年52岁，月经断断了半年，平时总感觉口干舌燥，半夜尤其明显，去医院做了一些检查，血糖没问题，激素水平偏低，但基本符合这个年龄阶段的改变。虽没发现什么实质性问题，但口干的状况让她十分不适，她遂来中医求治。经问诊得知，这名女患者除了口干，整个人偏瘦，平时大便偏干，舌质偏暗红，舌面津液也很少，舌苔薄白，脉象沉细。

综合分析下来，她属于典型的阴虚津亏，治疗以滋阴生津为主，处方中重用天冬，配合麦冬、石斛、天花粉滋阴生津，同时给予熟地、生地、山茱萸滋补肾阴，乌梅、焦山楂、白芍、炙甘草酸甘化阴，双管齐下。经两周治疗，患者自觉口干大减，大便也较之前顺畅许多。既已见效，前方不变，嘱患者减量使用以善其后，平时少食辛辣厚重之物，多吃百合、银耳、荸荠等滋阴之品，以养阴液。

简单一个口干，或许很多人都不以为意，不会把它当作一个病去看，但一些严重的口干确实会影响我们的生活，需要接受治疗。面对这样一个自觉症状，西医更多想到的是有没有糖尿病、是否存在干燥综合征等，重在寻找口干背后可能存在的其他疾病。其实，

不管是西医，还是中医，我们在解决患者一些不适症状的同时，一定要仔细思考，寻找隐藏更深的病因。

中医对于口干的认知，大致可分两大类，一类是湿邪阻滞，津不上承。这种人体内并不缺水，只是水的运输出了问题，因为湿邪太重，阻碍了脾阳的运化，有些地方得不到润养，所以感觉口干，这种情况要以化湿健脾为主，只有湿邪祛除了，脾的运化功能正常，才能将水谷精微上输于肺，津液得以升承，不补水而水自足，口干自然也就消除了，可用藿朴夏苓汤（藿香、厚朴、半夏、茯苓）增减。

口干的另一种类型就如这名女士的情况，中医称之为阴虚津亏，临床较典型的特点就是口干以夜间更为明显，舌红少苔或无苔。这种口干是体内真的缺水了。你可能会问，既然缺水，多喝一点水不就好了？为什么还要借助药物呢？我们中医认为的人体内的阴液和自然界的水是有区别的，饮水有助于补充体内的阴液，但阴液还包括其他一些营养物质，不单单是水，所以光喝水是不能完全解决问题，必须通过药物滋阴增液。针对口干，尤其夜间明显的这部分人，可用增液汤治疗，该方选用的生地、玄参都是味厚、质重之品，具有较强的养阴之功，配以麦冬、天冬、花粉、石斛既补肾阴、也养胃阴，先后天同治，尤其天冬这味药，乃是治疗夜间口干的特效药，一般经两三周的治疗，口干大多能明显好转。

## 问 肩被“冻结”，能否“解冻”？

答

林瑞新  
上海交通大学医学院附属仁济医院骨关节外科医生



肩疼无力，夜间疼痛难忍，日常生活大受限制，不能把手举过头顶，不能梳头，不能把上衣塞进裤子里，甚至洗脸、漱口都费力……很不幸，这就是粘连性肩关节炎，以50岁左右者多见，故有“五十肩”之称，女性多于男性，因粘连性肩关节炎患者肩关节各个方向活动受限，又得名“冻结肩”。

粘连性肩关节炎是指以肩部逐渐产生疼痛进行性关节活动受限为主要特征的一组临床疾病。由于疼痛，患者肩部活动减少，关节炎症所致的纤维化加剧，关节囊失去弹性，轻微活动即可诱发疼痛，使关节活动进一步受限，如此循环往复，直到完全丧失活动度。随着炎症消退，虽然肩关节活动可在一定程度上缓解，但患者多不能在短期内恢复完全的肩关节活动功能。

本病病因尚未完全明确，发病与慢性劳损及肩关节退变有关，部分患者有外伤史。粘连性肩关节炎的自然病程约一至两年，坚持康复训练可减少关节粘连有利，然而，由于存在疼痛尤其是夜

间痛，一两年的康复治疗对很多患者来说是难以维持的。随着对肩关节疾病的深入研究，肩关节外科专家发现，粘连性肩关节炎并不像以往认为的可以轻松获得自愈，部分甚至可合并肩袖退变撕裂等中老年人常见病，若不准确诊断、积极治疗和功能锻炼，即使自愈，也将遗留不同程度的功能障碍及慢性疼痛。

那么，岁月冻住了我的肩，有没有办法解冻呢？仁济骨关节外科近年根据最新研究，开展了对粘连性肩关节炎早期诊治、精准干预与综合治疗。肩关节粘连合并肩袖撕裂病人，在镜下松解关节、清除关节内纤维疤痕同时，微创精准修补肩袖组织，整个操作平均控制在30分钟以内。肩关节粘连但肩袖结构完整的患者在无痛的情况下，通过手法治疗即可在一两分钟内松解粘连的肩关节，配合术后康复锻炼及综合治疗，肩关节活动度可立即获得改善，症状“秒解”。简言之，目前借助手术治疗，可以帮助肩关节“缓解疼痛，尽快解冻”。

## 问 变成“糖妈”，该怎么办？

答

胡蓉  
复旦大学附属妇产科医院产儿部母体病理科副主任

“妊娠期糖尿病”，很多准妈妈看到这个诊断会慌神，是不是以后就是糖尿病人了，是不是要打胰岛素，宝宝是不是也会得糖尿病？一连串问题随之而来，其实，焦虑没必要，但请“战略上藐视，战术上重视”。

变成“糖妈”后，请先去购买一个血糖仪，监测血糖，别偷懒！只有规范测血糖，才能知道究竟控制得如何。如何自测？刚开始需要每日测7次血糖，包括空腹、三餐前半小时、晚餐前半小时、三餐后2小时、以及晚上10点钟。等到通过“饮食+运动”，血糖控制基本达标，可以逐渐减少测量次数，改成一天4次，包括“空腹+三餐后2小时”，再慢慢减少为隔天、每周2天、每周1天。

饮食调整对孕期血糖控制也尤为重要，妇产科专科医院都有专门的糖尿病营养门诊，医生和营养师会为孕妈妈制定符合个体需求的营养摄入方案。这包括根据孕妈妈的身高、体重指数以及活动强度计算每天摄入的总热量，再换算成每天碳水化合物、脂肪、蛋白质三种营养物质的摄入量。在此期间，提倡“少食多餐”的原则，并不是简单地不吃甜食、不吃水果，也不是“少吃点”和“不吃荤菜”。由于个体差异，每个人的降糖能力不同，开始时还需对不同

的食品多加摸索。

饮食控制的同时，还需要进行合理运动，适量运动可以增加胰岛素的敏感性，促进葡萄糖的利用，有利于降低餐后血糖。一般建议餐后适度快走，每次40分钟左右，运动时需要心率有适度加快，但一般控制在120次/分钟以内。应避免空腹和剧烈运动，并根据个体实际耐受性决定运动的时间和强度，如果先兆早产保胎、前置胎盘产前出血、或有其他内外科合并症不宜运动的则不建议。孕妈妈有游泳、瑜伽习惯的，每周1-2次的常规运动仍可以保持。

如果饮食运动治疗1-2周后，血糖仍不能达到理想水平，就需要胰岛素治疗了。胰岛素治疗的目的足量模仿人体胰岛素的释放方式来稳定血糖水平。胰岛素不能通过胎盘，因此不用担心会影响到胎儿。医生会根据孕妈妈的体重、血糖值等设计胰岛素使用方案。孕期降糖药的使用需谨慎，也并不担心会终身使用胰岛素，大部分产妇产后血糖会恢复正常，有的仅靠饮食控制，有的仅靠服用降糖药，就可以控制血糖。

妊娠期糖尿病并不可怕，只要我们“管住嘴、迈开腿”，但如果血糖控制不佳，对孕妇、胎儿和新生儿都会有危害。

本版图片：视觉中国

# 悦读，从正确的读书姿势开始

## ■孙悦礼

一个悠闲的午后，捧起爱看的书，不知不觉好几个小时过去，脖子和肩膀僵硬、酸痛，甚至还有点轻微头痛。这是怎么回事？很可能与不正确的读书姿势有关。

### 久坐引发“姿势性紧张”

为了防止引起颈肩疼痛，正确的坐姿总是被强调，但是保持坐姿的时间却容易被忽视。事实上，即使长时间保持正确坐姿，同样会引起相应肌群的疲劳和不适，这被称为“姿势性紧张”，是一种大肌群痉挛的症状。

当开始感到颈肩酸痛时，颈周周围的肌群就已经紧张了，这些肌群痉挛带来的收缩力是为了协助颈椎周围小肌群维持稳定，颈椎小肌群的纤维很纤细，很难长期持续发力，当它们疲劳后就无法继续维持颈肩部稳定，这也是颈肩部区域感到酸痛的主要原因。当大肌群参与到维持稳定的工作时，颈肩背部就会开始感到僵硬。

因此，尽量把每段看书坐姿时间限定在20分钟至30分钟之间，间隔时间可以通过休息或者伸展运动来充分放松颈肩部的小肌群。

现在流行的一种“站姿办公”，就是一种很好的预防颈腰不适的做法。我们在读书时，也可以参考这种做法。如果有条件，把书本摊开，架在桌面的架子上，站着读书会是一个不错的选择。扶着办公桌站着的时候，很少会过度前倾或后仰，因此无需考虑腰部缺乏支撑的肌群劳损。另外，站姿时和桌子的高度差，往往可以让肩部自然而然地放松，手肘恰好扶在桌沿。



### 书桌高度改变着你的体态

许多人会在书桌前趴着读书。须知，当桌子过高时，身体就容易不由自主地耸起肩膀，这样才能让前臂、手腕和手抬到合适的高度，过一段时间后，颈肩部肌群就很容易出现疲劳，开始痉挛。当颈肩部肌群紧绷一段时间后，这种紧张感通常会影响到头骨底部娇小的枕下肌和头夹肌，这也是引起头痛的主要原因，从后脑勺胀痛

一路加重放射到额头。

而当桌子过低时，则会被迫驼背、伸颈、低头来看书，这种前倾姿势会直接拉扯头骨底部的枕下肌，肌肉痉挛就会引起颈后侧酸痛和头痛。

当桌面高度合适时，肩部放松，手臂自然放在桌面上，此时，肘关节弯曲大约为90度，就表示桌子高度正好。

### 不要陷在沙发里看书

许多人喜欢闲暇时窝在沙发里捧本书、晒太阳。这时候，还有什么姿

势比“葛优瘫”更舒服、更放松呢？不过，用这种看书方法却是非常不可取的。

设想下，如果这种“瘫法”一开始就不舒服，不会有很多人去做这个姿势。所以，这种瘫姿对身体的影响其实体现在更加长期的维度上。当瘫坐的时候，腾空的腰部是毫无支撑的，为了让腰椎在这个姿势的时候不会因重力往下坠，腰椎附近很多韧带和肌肉都在收紧以承受重力对腰部的吸引；当这些肌群累了，腰肌劳损就会引起疼痛。与此同时，因为腰部没办法支撑起身体，为了“瘫而不倒”，紧贴沙发的颈肩部就要承担更大的负担。

此外，如果对这个姿势习惯已久，突然要纠正回正确的坐姿，反而会更不舒服，因为保持正确坐姿的腰肌已随着瘫坐太久，它们很难维持正确的坐姿太久。所以，总结一句话，看书千万别“瘫着”。

### 【贴士】给爱读书者的简单拉伸放松操

如果长期读书后会出现颈肩酸痛和头痛情况，除了要调整看书习惯和避免不良看书姿势外，还有一个简单的物理治疗分享给大家：准备一个小毛巾卷或一个小网球，甚至一个保温杯，借助这个小道具来做姿势松驰操。

1、平躺在地上，持续5-10分钟，让颈后侧肌群充分放松。

2、把毛巾卷或保温杯放平，垫在头骨和颈部交界区域，使用头部的重力将它轻轻压在枕下肌下。

3、平躺在这个位置，集中注意力，深呼吸5-10分钟即可。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院脊柱病研究所助理研究员）