

脾虚巧调理

老年人脾胃功能日渐衰退，常出现脾虚症状，如便溏、胃口不佳、胃脘胀痛、精神不振、嗜睡、舌两边可见齿痕等症状。祖国传统医学有一句名言：脾虚百病生。脾有运化食物中的营养物质、输布水以及统摄血液等作用，脾虚则运化失常，水液失于布散则会生湿酿痰。人一旦出现脾虚的情况，免疫力和抵抗力就会降低，容易受到病菌的侵袭，所以应及时调治。



保持良好情绪

不良情绪可导致食欲下降、腹部胀满、暖气、消化不良等，而良好的情绪则有益于胃肠系统的正常活动。老年人要做到心胸豁达，待人和善，遇事不要斤斤计较，更不要对身外之物多费心思。尽量避免不良情绪的刺激和干扰，保持稳定的心境和乐观的心态。孙思邈说：「人之当食，须去烦恼。」古人还说：「食后不可便怒，怒后不可便食。」故饮食前后更应讲究情绪稳定，心情舒畅。

注意劳逸结合

脾胃功能会受到人体的「生物钟」的调节和控制。要注意起居有时，保持良好的作息习惯，劳逸结合，按时睡眠，适当午睡，防止过度疲劳。

注意保暖

脾胃虚弱的患者一定要注意保暖，避免受冷。胃痛者要避免手冷，脾虚泄泻者可在脐中贴暖脐膏药，日常要少吃生冷食物，可以适度喝些姜茶。

饮食调摄

清代医学家尤乘说：「饮不可过，过则湿而不健；食不可过，过则壅滞而难化。」《养病庸言》曰：「不论粥饭点心，皆宜嚼得极细咽下。」饮食应有规律，三餐定时、定量，不暴饮暴食，并做到细嚼慢咽。要多吃蔬菜和水果，以满足机体需求和保持大便通畅。多吃能够补脾益气、醒脾开胃且易消化的食物，如粳米、玉米、土豆、花生、山药、葡萄、小米、胡萝卜、藕、灿米、栗子、香菇、红薯等。多吃一些豆类或豆类制品，如黄豆有健脾益气作用，豆腐、豆浆等对脾胃虚弱有益，红小豆有健脾补血的作用。少吃性寒易伤脾的食物，如苦瓜、枇杷、香蕉等。少吃油腻、有刺激性和难于消化的食物，如酸辣、油炸、干硬和黏性大的食物。

菜品可采用汤、粥、羹、膏等形式，以利于脾胃消化和吸收。粥是最好的养脾饮食，如果气血亏虚可加入黑芝麻、花生熬粥；如果湿气重可用薏米熬粥；如果睡眠不好可在大米中加入高粱米熬粥。

坚持适当的体育锻炼

适当的运动可促进消化，增进食欲，使气血充足，精、气、神旺盛，脏腑功能不衰。因此，老年人要根据自己的实际情况选择合适的运动锻炼方式和运动量，如散步、慢跑、打太极拳等。散步是一种和缓自然的体育活动，可快可慢，可使精神得到休息，肌肉放松，气血调顺，持之以恒可帮助脾胃运化。

按摩保健

柔和地按摩腹部能够调理脾胃、加强运化、去积滞、通秽气，对脾胃有良好的保健作用。

养脾食方推荐

1.胡椒蜜枣炖猪肚

猪肚 1 个，白胡椒 10 克，蜜枣 5 颗。猪肚反复洗净，将胡椒纳入猪肚中，与蜜枣一同放入锅中，加清水适量，武火煮至沸腾后转文火炖 1 个小时左右，调味即可。吃猪肚喝汤。此汤可温中健脾，驱寒保胃。

2.糯米淮山药汤

糯米 500 克，淮山药 50 克，文火炒熟后，将食材共研细末密封备用。每日早晨取小半碗，加少许胡椒和白糖，以开水冲服。此汤对脾胃虚寒有疗效。

3.豆蔻陈皮鲫鱼汤

鲫鱼 1 条，肉豆蔻 10 克，陈皮和胡椒粉 6 克，生姜 4 片。鲫鱼宰杀后去肠杂洗净，肉豆蔻研末纳入鱼肚中，与其他材料一起下锅，加清水适量，武火煮开后转文火炖 1 小时即可。此汤对于老年人食欲不振、消化能力差、胃脘胀痛等有良效。

4.参枣米饭

党参 10 克，大枣 10 克，糯米 250 克，糖 10 克。将党参、大枣放在砂锅内，加水泡发后煎煮 30 分钟左右成药液，捞出党参、大枣。将糯米淘洗干净，加水适量蒸熟，将党参、大枣摆在糯米饭上，药液加白糖煎成浓汁后浇在枣饭上即成，可做早餐食用。此方具有健脾益气之功效，适用于体虚气弱、乏力倦怠、心悸失眠、食欲不振、便溏浮肿等。

5.白术猪肚粥

白术 30 克，猪肚 1 只，生姜少许，粳米 60 克。将猪肚洗净，切成小块，同白术、生姜煎煮，取汁去药渣入粳米同煮成粥。猪肚捞出切块或片蘸麻油、酱油佐餐。早晚各服一次。此方具有补中益气、健脾和胃的功效，适用于脾胃虚弱、消化不良、不思饮食、倦怠少气、腹部虚胀、大便溏泻等症。

作者 方言

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有