

每逢佳节胖3斤 这些药茶来解忧

健康大使参与 八闽代代受益

陈淑娇

主任

福建中医药大学附属第三人民医院
中医健康管理中心邀您一起关注
“福建卫生报”

□本报记者 刘伟芳

通讯员 张玲玲

不管刚刚过去的春节长假在哪里撒欢,都逃不开吃喝。过节猛吃享受美

食之后就再次应验“每逢佳节胖三斤”的预言,该咋整?本报健康大使、福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心陈淑

娇主任医师教你3款药茶,让你喝着茶就能调理肠胃。

1. 大麦茶

原料:大麦 15g

做法:沸水冲泡

大麦味甘,性平,有平胃止渴、化谷食的功效。喝大麦茶可以促进肠胃蠕动,减少油腻食物在胃中的停留时间,不仅能去油腻,还有促进消化、暖胃、减肥等功效,宜热饮。

2. 玫瑰蜂蜜茶

原料:玫瑰花 3g, 柠

檬3片,红茶,蜂蜜

做法:沸水冲泡,水温后加入蜂蜜即可

玫瑰花理气活血,具有促进代谢、减肥消脂的功效,柠檬片具有化痰止咳、生津健脾的功效,红茶具有利尿等功效,蜂蜜味甘和中,有保护肝脏等功效,诸位合用,具有促进代谢,减肥消脂解腻的功效。

3. 山楂陈荷茶

原料:山楂 10g, 荷叶

6g, 陈皮 4g

做法:300毫升水,共

煮以上材料10分钟

中医认为,湿是血脂的根源。荷叶性凉,味苦、辛、微涩,具有清热散瘀、健脾利湿的功效,可以降低脂减肥的根源。山楂是帮助消化饮食的上好药食,消肉食,它性微温,味酸、甘,最能补气健脾、消食开胃、消肉化积、活血散瘀,山楂能够消除体内多余的油脂,起到减脂的作用。陈皮能够理气健脾、温中祛湿,让身体的湿气排出,从而达到减脂的目的。

节后,胃肠道减负得提速

■指导医生 省老年医院消化内科副主任医生 邱锋

□本报记者 林颖

过完春节,一些人长体重的同时,消化系统也跟着出了状况。

平时好人缘的孙先生过年这几天都在忙着参加各种亲友聚会,结果在大年初六这天,喝在兴头上的他突发急性胰腺炎,被朋友送到了家附近的福建省老年医院。

原来孙先生既往就有高脂血症病史,这已经是他第三次出现急性胰腺炎。

据省老年医院郑承超住院医师介绍,急性胰腺炎好发于血脂偏高人群,当短时间内摄入过多高脂食物后,体内快速增加的脂肪微粒就可能堵塞胰管,导致急性胰腺炎的发生。由于急性胰腺炎患者体内脂肪聚集过多,如果此时给他们抽血,严重的可能会抽出充满脂肪的奶茶样粉色血液。

除了急性胰腺炎,消化道出血也是节日期间的常见病。前些天,吴女士就被吓得不得。因为年夜饭太过丰盛,没有吃完的食物被吴女士放入冰箱冷藏,分了几天食用。谁知冷藏食物吃完没多久,吴女士就开始不停呕吐。

吴女士只当是吃

坏了肚子,并没有去医院就诊。谁知呕到第7次的时候,一股鲜血从吴女士口中呕出。吴女士这才赶往省老年医院就诊。原来剧烈的呕吐导致食道与胃交界的贲门撕裂,引发了消化道出血。吴女士不得不在过年期间住院治疗。

过年期间,大家享受了口舌之快,却让消化系统满负荷工作,节后这段时间,省老年医院消化内科邱锋副主任医生建议大家快给胃肠道减减负、提提速。

多吃助消化食物

过节期间吃了几天的大鱼大肉,节后应多补充膳食纤维,如麦片、蔬果等,促进肠道蠕动和吸水膨胀。

也可以吃点山楂、陈皮,其中山楂有活血助消化的作用,尤其是对于肉食油腻导致的积滞效果较好,陈皮可以理气,配伍山楂可以增强助消化的作用。

少吃多动

假期时间长,为避免消化不良,节后要尽量少吃多动。运动不仅能改善腹腔脏器的血液循环,还能促进胃肠道的蠕动,调整整个消化道。

揉揉肚子按按穴位

消化不好,也会引起便秘的发生,而按摩肚子有助于缓解这些

情况。

按揉时平躺在床上,肚皮放松,将两只手搭在一起从右下腹开始,沿着顺时针的方向,绕着肚脐揉肚子。按摩时一定要轻柔,力量要适中,由轻到重,微微感觉到腹部发热为宜。一次15分钟左右,一天可以按揉3次。

保持好心态

心态不好、情绪不佳是导致消化不良、便秘的常见原因,但往往容易被人忽视。消化道疾病是一种身心疾病,过完年后,也要记得保持良好心态,可以避免消化功能出现因为焦虑、紧张、愤怒、压力等情绪,引发食欲不振、反酸、烧心、便秘等“情绪化”反应。

补充消化酶

过年胡吃海喝,过度消耗了胃肠道中的消化酶,对于节后总感觉胃胀的人群,可以在医生指导下补充消化酶,如胰酶胶囊等,帮助消化功能恢复。

物理疗法促胃动力

排除了消化道器质性病变后,如果药物对于改善消化功能收效甚微,那么可以考虑通过物理疗法促进胃动力。例如通过医院的胃肠动力检测仪促进胃肠道的动力恢复。

饭后有禁忌,少做就是养胃

■指导医生 福州市第七医院消化内科主治医师 郑卫

□本报记者 陈坤

吃完饭,通常我们习惯散散步,或者玩玩手机放松一下。那么,我们常说的“饭后百步走,活到九十九”,“饱洗澡饿洗头”有依据吗?医生提醒,饭后的十个习惯,少做就是养胃。

一、不宜立即睡觉

饭后,胃内充满食物,这时睡觉会影响胃的消化,不利于吸收。同时,饭后脑部供血不足,如果立即上床,很容易因大脑局部供血不足而导致中风。另外,入睡后,人体新陈代谢变慢,食物中所含热量更易转变为脂肪,使人发胖。

建议,首先进食要适量,不要过饱。最好进食后休息半小时以上,再上床睡觉。

二、不宜立即看书读报

饭后立刻看书会使胃肠道血液量相对减少,影响胃液分泌,时间一长,就会发生消化不良、胃胀、胃痛等症状。饭后用脑,会使血液集中于大脑,从而导致消

化系统血液量相对减少,影响食物消化。

三、不宜马上松裤带

饭后立即松裤带会使腹腔内压力突然下降,导致消化器官和韧带的负荷增大,促使胃肠蠕动加剧,容易发生肠扭转、肠梗阻。

四、不宜散步

饭后大量血液集中到消化道,大脑供血相对减少,因而有昏昏欲睡的感觉。饭后立即散步,对患有心血管疾病的人可导致头昏、乏力等;对患有消化道溃疡和胃下垂的病人则会加重病情。饭后宜静坐30分钟再活动。

五、不宜立即运动

剧烈运动时,四肢血流量增加,影响胃肠道的血液供应,影响胃液分泌,使食物消化不好,同时饭后胃体积变大,此时参加运动即便是散步等轻微运动也会使胃饱受“动荡”之苦,使消化功能受到影响;长此下去甚至会引发胃病、胃下垂。

六、不宜立即洗澡

饭后洗澡,体表血流量就会增加,胃肠道的血流量便会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱,引起消化不良,甚至会引起胃肠疾病。对高血压、高血脂者更为危险。建议饭后1~3个小时洗澡比较适宜。

