

节后给脾胃祛祛湿

假日过后，由于饮食不节、运动不足、晚睡熬夜等原因，很容易产生痰湿，让脾胃背上沉重的负担，不妨用中医方法调理，让脾胃轻松上阵，开启新阶段。

节后上火或是脾胃有湿

广东省中医院主任医师闫玉红：经历春节假期，不少人觉得自己“上火”了，其实有可能是脾胃的问题，出现了湿热症状。

过年期间，人们大多吃得好、动得少，很容易产生痰湿，这对脾胃来说是不小的负担，特别是在春节过后，不舒服的感觉会很明显。

中医有个词叫做“发陈”，简单来说就是身体借助春季阳气升发的力量，将痰湿等“垃圾”排出去，出现咽喉有痰、喉咙痛、有眼垢等“上火”症

状，其实是好事。

但如果过年期间经常熬夜，吃了不少性质燥热的食物，也可能引起咽干疼痛等不适，是一回事吗？怎么区分？

如果舌头光滑，没有舌苔，自己又经常睡得比较晚，这种“上火”可能是熬夜引起的虚火，这种情况下可以稍微选一些滋阴的食疗，比如取石斛、

绿茶，用沸水冲泡，再加一点紫苏，既可以滋阴，又可以升发。

如果原本舌苔正常，但后来出现了白腻或者黄腻的舌苔，就可能是食物负担太重，引起了脾胃痰湿问题，此时可以用一些健脾化湿的中药，比如在泡茶或做饭时加入砂仁、陈皮，尽快化掉脾胃的湿气，减少脾胃负担。



北京中医药大学东方医院脾胃肝胆科应用中医操作缓解胆石症。耳穴压丸可起到疏肝利胆止痛的作用；穴位贴敷能缓解腹痛、腹胀等症状；艾灸可达到温经散寒、消瘀散结、缓解腹部胀痛的效果；中药灌肠可刺激肠道蠕动，缓解腹部胀痛；中药膏摩可缓解腹胀、腹痛。图为该科医务人员为患者实施中药膏摩治疗。韩川森 王利玲文 医院供图

在家煲汤健脾化湿消滞

广东省中西医结合医院治未病中心彭玉莹：春节期间免不了要海吃一顿，大鱼大肉不仅让人产生油腻感，肠胃也开始“暴动”。不妨在家煲这几款汤，帮助健脾化湿消滞。

猴头菇栗椰鸡汤：将鸡半只（斩块焯水）、猴头菇1朵（泡发撕小块）、椰子1个（取出椰汁，椰肉切小块）、板栗肉5~8个（去皮拍裂）、莲子30克、茯苓30克、红枣5枚（去核）、生姜3片一同放入汤锅，武火煮沸后转文火煲1.5小时，最后加入椰汁煮5分钟，调味食用，能够健脾养胃、补虚祛湿，补而不腻，老少咸宜。

虫草陈皮老鸭汤：取老鸭半只（斩块，加姜片焯水）、虫草花20~30克、炒薏苡仁30克、红枣5枚（去核）、陈皮1瓣、胡萝卜段适量、玉米段适量、生姜3片，一同放入汤锅，加适量清水，先用武火煮沸，后转文火煲1.5小时，调味食用，能够起到滋阴补虚、健脾祛湿的作用，清甜可口，不腻不滞。

罗汉果陈皮猪腱汤：取罗汉果1/4个、陈皮1瓣、南杏仁（开水浸泡去衣）15克、猪腱肉400克（切块焯水）、生姜3片、蜜枣1枚一同入汤，武火煮沸转文火煲1小时，加入西洋菜300克再煮半小时，调味食用，有助清热润肺、利咽化痰，适合过食煎炸热气之物所致咽干咽痛、口腔溃疡、咳嗽黄痰、大便干结等情况。

三个穴位给脾胃减负担

广州中医药大学国医堂教授吕永慧：春节胡吃海塞会给肠胃增加不少负担，长期或过量食用肥甘厚腻之物，容易内生痰湿，可以尝试用几个养生穴位缓解胃部不适。

神阙穴：神阙穴与人体诸经百脉相通，能够培元固本、回阳救脱、和胃理肠。此穴位于脐中，可手掌按摩5~10分钟，每日2~3次，对脾胃虚弱，不能耐受寒凉的胃痛及便秘、腹泻等效果不错，也常用艾灸法，达到温中健脾、散寒止泻的作用。

天枢穴：天枢穴有调理脾胃、理气健脾、通经活络等功效，可用于胃肠炎、痢疾、呕吐、泄泻、便秘等消化道疾病。此穴位于肚脐左右旁开3横指处，用食指或拇指指腹按揉并点压两侧的天枢穴，每次按摩3~5分钟，每天坚持2~3次。

中脘穴：中脘穴的作用主要是温中健脾、和胃消胀，对胃痛、恶心、呕吐、泛酸等消化道症状都有良好的疗效。此穴位于脐中上4寸，一般以手掌按摩为主，也可予以点按刺激，每次5~10分钟，每日2~3次，也常可使用艾灸的方法。

相关阅读 | 两招吃水果不怕寒湿

广东省中医院主任医师黄穗平：有些人吃了水果容易出现肚子疼、拉肚子、咳嗽咳痰等问题，可能与吃水果生寒、生湿有关。性味寒凉的水果吃多了容易伤脾胃，还会影响脾的运化能力，导致水湿内停；性味温热的水果大多滋腻碍胃，吃多了容易助湿。想要将水果吃得更健康，不妨试试两个妙招，更适合寒冷天气和寒湿比较重的人。

煮水果茶/粥

在寒冷的天气来一杯热乎乎的果茶，能够生津润燥、温暖脾胃，又不用担心水果寒凉，对脾胃不好、消化能力较差的人来说，这样吃水果利大于弊。

水果柠檬茶：将苹果1个、橙子1个去皮切小块，与柠檬片3片一同放入养生壶，加适量清水，煮沸5~10分钟，关火后加入适量红茶，加盖焖5分钟即可饮用（1~2人份）。

肉桂苹果粥：取粳米50克洗净后熬煮成粥，粥熟后加入苹果1个（去皮切小块）和少许肉桂粉，继续熬煮10分钟即可饮用（1~2人份）。

水果入菜

除了用水果煮茶、煮粥，不少水果也能入菜，不仅可以中和水果的寒性，还可以开胃助消化，让整道菜吃起来更加清爽，是不错的选择。

菠萝鸡丁：取鸡胸肉250克切块，油热后入锅翻炒，将熟时加入菠萝半个（切小块盐水浸渍），再加入勾芡的生粉，炒2~3分钟即可（2~3人份）。

梨球烩鸡翅：姜片入油锅爆香，将鸡翅200克煎至表面微黄，调入生抽、盐，加水煮开后转小火，加盖焖15分钟，鸡翅软烂后倒入梨球（1个梨去皮后用挖球器挖成小球），大火收汁（2~3人份）。