

一吃东西就腹胀 如何拯救“玻璃胃”



饭后腹胀、暖气不断,吃一点就饱,饿了又没胃口……这些是功能性消化不良患者的常见困扰。作为内科高发疾病,功能性消化不良多见于上班族、老年人及饮食不规律人群。中医治疗本病以脾胃为本,通过辨证调理、生活方式干预,改善脾胃功能,减少复发。

脾胃失调、气机不畅是根源

中医虽无功能性消化不良的病名,但根据其腹胀、暖气、食欲差、恶心等症状,将其归属于“痞满”“胃脘痛”“嘈杂”等范畴。该病的核心病机是脾胃功能虚弱、气机升降失常。

《黄帝内经》云:“脾胃者,仓廪之官,五味出焉。”脾胃是人体的消化吸收中枢,负责将水谷精微转化为气血津液。在现代社会,导致脾胃失调的诱因主要有三类。

饮食不节。暴饮暴食、长期吃外卖(过

食油腻辛辣之品)、三餐不规律、过度节食,会直接损伤脾胃,导致脾胃气虚或痰湿内生。

情志失调。压力大、焦虑、易怒等导致情志不畅、肝气郁结,会影响脾胃运化。

劳逸失度。久坐不动导致气血运行迟缓,脾胃运化无力;熬夜、过度劳累可耗伤脾胃阳气。

分型调理,精准养胃

中医调理功能性消化不良的核心原则是健脾、理气、祛湿。该病主要分为三个证型,针对不同证型,搭配“饮食+穴位+生活方式调整”的个性化调养方案,可有效缓解症状。

1.脾胃气滞型

此型多见于上班族、压力大人、久坐者,症见腹胀明显(饭后加重)、暖气、胸闷等,情绪差时症状加重。此型患者的调理重点是疏肝理气,让气机通畅。

饮食调理 患者可适当选择陈皮、玫瑰花、佛手、白萝卜、芹菜、橙子等理气消胀的食材。避免食用辛辣、油腻、生冷食物,晚餐不宜过饱(七分饱即可),忌喝浓茶、咖啡。

推荐食疗方:取陈皮10克、白萝卜200克、瘦肉100克,加水煲汤1小时,最后加盐调味,每周食用2~3次,行气消胀效果佳;取玫瑰花5克、佛手5克、陈皮3克,用沸水冲泡,代茶饮用,每日1剂,可疏肝和胃(孕妇慎用玫瑰花)。

生活调护 每坐1小时起身活动5分钟,可做扩胸、转腰动作,以促进气血运行。保持心情舒畅是调理关键。患者可通过听舒缓音乐、冥想、倾诉等方式释放压力。避免熬

夜,每晚11时前入睡。熬夜会加重肝气郁结,影响脾胃运化。

2.脾胃气虚型

此型多见于老年人、体质虚弱者及熬夜者,症见食欲差、吃少即饱、乏力、大便稀溏等,受凉后不适症状加重。此型患者的调理重点是补气健脾。

饮食调理 患者可适当选择黄芪、党参、山药、小米、红枣、桂圆、牛肉等补气健脾的食材。避免食用生冷、甜腻食物,忌暴饮暴食。

推荐食疗方:取黄芪10克、山药30克、小米50克、红枣5颗,加水煮粥,每日晨起食用,可温和补气,不加重脾胃负担;取党参10克、红枣3颗,用沸水冲泡,代茶饮用,每日1剂,可补气健脾,改善乏力、食欲差等症状。

生活调护 适当运动,可选择散步、练八段锦(重点练习“调理脾胃须单举”式)等较和缓的运动方式,每日30分钟。注意保暖,尤其注意避免腹部受凉。三餐定时定量,让脾胃形成稳定的“工作节律”。

3.脾虚痰湿型

此型多见于体形偏胖、喜食油腻、缺乏运动者,症见腹胀伴痰多黏稠、肢体沉重、舌苔白腻。此型患者的调理重点是健脾祛湿。

饮食调理 患者可适当选择薏苡仁、冬瓜、陈皮、白扁豆、茯苓、生姜等健脾祛湿的食材。忌食油腻、甜腻食物,忌饮酒,少吃生冷食物。

推荐食疗方:取冬瓜200克、薏苡仁30克、排骨100克,加水煲汤1小时,最后加盐调味,每周食用2次,祛湿效果显著;取陈皮5克、茯苓10克,用沸水冲泡,代茶饮用,每日1剂,可健脾祛湿,改善肢体沉重、舌苔白腻。

生活调护 多运动,可选择快走、慢跑、游泳等有氧运动,每日30~40分钟。避免长时间处于潮湿环境中,雨天减少外出,洗头后及时吹干头发;控制体重。



避开常见误区

误区一

消化不良者要喝粥养胃

粥虽易消化,但长期只喝粥会导致脾胃功能退化,特别是脾胃气滞型患者,喝粥会加重腹胀。脾胃气虚者可适量喝小米粥、山药粥,气滞型、痰湿型患者应搭配杂粮、蔬菜。

误区二

依赖促胃动力药,忽视脾胃调理

促胃动力药能快速缓解症状,但无法修复脾胃功能,患者停药后易复发。患者在疾病稳定期需结合中医食疗、穴位按摩,从根源上改善脾胃功能。

误区三

盲目“进补”

盲目吃人参、鹿茸等滋补品,反而可能导致气滞、上火。患者进补前需辨证,脾胃气虚者可适量服用黄芪、党参,气滞型、痰湿型患者应先理气、祛湿,再少量进补。

误区四

症状缓解就停止调理

脾胃功能的修复需要时间,功能性消化不良的调理周期为1~3个月。患者在症状缓解后,需继续坚持调理1~2个月,以巩固效果、避免复发。

据大众健康杂志

周继龙 / 制图

