

有些人的身体处于亚健康状态,明明总是感到不舒服,却检查不出哪里出现了问题,这种情况可能是脾虚引起的。由于脾虚有时症状并不严重,无法直观地感受到,所以很多人就没有把它当回事,认为脾虚不会影响到自己的正常生活。但脾胃乃是气血生化之源,一旦脾胃受到了伤害,会导致很多疾病的入侵,身体也跟着遭殃,长此以往,身体就会出现各种各样的问题。为什么脾虚的人这么多?又该如何调理?本期小编和大家一起讨论这个话题。

十人九脾虚 怎么调理才合适?

心浮气躁,做啥不起劲……
身体困重,早晨起不来……
腹胀、大肚胸、面色晦暗……

脾虚是个啥

有数据显示,这些问题在30—50岁左右的人身上表现尤为明显,这些症状大多由脾虚引起,要知道脾虚是什么?不妨来看看中西医对脾虚的看法。

对于脾,中医和西医的理解还是有所区别的,中医所指的脾,实际上说是整个腹部,大家都知道,脾最重要的功能是运化,运是运输的意思,而化就是消化的意思,运化什么呢?就是去粗取精,然后再把这些精华物质运送到全身。

脾是属于免疫器官。在身体的脾脏中,我们身体的1/4的淋巴组织都在那里,另外还有大量的淋巴细胞和巨噬细胞集中在脾脏,因此可以说脾是人体最大的免疫中心,由此可见脾对人体的重要性。

既然中医讲的脾是指整个腹部,那么脾虚就是泛指脾气虚损造成的一系列身体脏器失调的多种生理现象。中医讲脾主运化,那么一旦出现脾虚,运化就会失常,营养吸收就会变得困难。身体的水液也会到处散布,出现各种水肿,严重的还可能导致败血症。肾为先天之本,而脾是后天之本,也是气血生化的根源,因此脾虚绝对不是小事。

从西医的角度来说,脾是人体最大的免疫器官,一旦脾虚了,免疫力就会下降,各种病邪就会入侵。

脾虚,则运化无法完成,从而累及全身!中医说的阳气也可以理解为免疫力,而阳气决定人的寿命。因此说长期脾虚影响人的寿命,一点都不夸张!

其实脾虚可以从人的嘴巴和其他地方发现征兆,好好看看这些地方,就知道自己是不是脾虚。

脾虚了 会怎样

症状 1 舌胖苔厚 有口气

舌头是人体健康的晴雨表,从舌头就可以看出你是否脾虚。首先从形状上看,舌体胖大,就是脾虚之人的一大特征。而舌苔的颜色变化也能反映出一个人的身体健康与否,健康的舌头表面应为红色,看上去很润泽,舌面有一层舌苔,轻薄且非常干净。很多中医都会通过观

察舌苔来判断病症。家住上饶广丰区的李先生说,近段时间他照镜子发现自己舌苔发黄,而且比较厚,他的精神也比较差。那么舌苔发黄是什么原因造成的呢?

当脾胃受到伤害以后,就不能运化水湿,这些气体会在人的舌头上堆积起来,然后舌上面就

会充满舌苔,看起来不仅厚重而且还很滑腻。若在早晨刷牙的时候发现自己的舌苔厚重,而且发黄,那多半是脾虚所致。

还有一件极为尴尬的事情也可能伴随出现,那就是口臭。口臭是大多数人都极不愿意面对的情况。引起口臭的原因大都是由于人们不注意刷牙或者不

症状 2 食欲下降 腹胀气

49岁的胡先生,近一年来总是没有食欲,到了饭点也不想吃饭,身体渐渐瘦了下来。最近还出现过一两次全身发软的情况。去医院检查甲亢、肿瘤细胞、乙肝、结核、肾脏……这些项目,也没有查出问题。中医说是他这是脾胃虚,需要调理,因为没啥大病,他也就没把这事儿放在心上。这天凌晨三点多,胡先生的妻子睡得正香被摇醒,胡先生面

色略有些苍白,说肚痛得紧。因胡先生以前犯过阑尾炎,这天夜里吃的东西辛辣且凉,妻子不敢怠慢,赶紧带着去了医院。急诊室内,大夫让胡先生躺下,一手抚肚,一手握拳,做敲击,一边敲一边问那里痛。在看了化验单后,大夫笑了笑对先生说:“你没什么大事,应该是胀气了。”

很多人都有这样的体验,有时候总感觉肚子里面被冲了气

体一样,鼓的厉害,还带响动!但是又没有要上洗手间的意识,这会不会跟肠胃有关呢?

脾脏其实对人体的消化起到非常重要的作用,一旦出现脾虚的现象,人体的消化系统也会出现异常,导致胃肠道出现胀气、反胃的现象,甚至还会导致消化不良。时间久了,就会使人体出现营养不良的现象,出现全身性的消瘦或是浮肿,对健康不利。

症状 3 失眠多梦 难早起

邱先生身体一直很健康,近三个月来,他却感觉没精神,一天到晚想睡觉,做什么都没有力气,还容易气短,夜里常常睡不着;睡着了也是整晚脑子乱哄哄的,脑海里就像在看电视不断地换台;还常发生梦魇,梦见在黑暗的地洞里、楼道里、废墟里费力地寻找出口,但怎么也找不到。

好容易熬到天明,吃完早饭后就没精打采,非要迷瞪一会才能开始一天的工作,恨不得再睡个“回笼觉”。其实邱先生的症状很可能是脾虚了。

中医认为脾主思维,脾的健康与否决定着人思维的深度、广度、关联度。如果一个人脾虚,晚上躺在床上就容易漫无边际

地胡思乱想,导致心神不宁,无法入睡。长期饮食不适者和脑力工作者是最大的脾虚潜在患者。

那吃了饭就犯困是怎么回事?按《黄帝内经》的解释,脾脏和心脏是儿子和母亲的关系,儿子口袋空空,伸手向母亲要。脾脏无力消化食物时,心脏要减少

症状 4 如厕异常 常腹泻

偶尔拉肚子,症状轻的人可能过一两天就好了,但也有人会经常拉肚子,这种情况就要及时查找原因,不能拖延。

健身教练聂先生说:“我是搞健身的,身体特别壮,但最近一个月闹肚子,一天要拉两三次,大便还不成型。医生说我是脾胃不好,湿气大。现在高蛋白的东西都不

敢吃了,实在拉怕了……可我每天晚上还得上课、训练,长期腹泻实在太影响工作了。”其实拉肚子有时并非因为吃的食物,也有可能

是脾虚。中医认为人体的营养来源于脾,把脾称之为“后天之本”,具有“运化”和“升清”的作用。所谓“运化”是指将人所摄取的饮食进行消化,其中精华的部

分通过脾的“升清”作用送往心而传输到全身;糟粕则从大肠、膀胱等排出体外。

拉肚子是脾虚最典型的症状,主要由于脾阳虚,造成食物无法运化,湿气入侵,大便溏稀。大便痛快是衡量人是否健康的指标。比如小孩子拉大便一般都拉得很快,除非他们

症状 5 虚胖无力 脸色黄

脾虚的人容易肥胖。这是因为脾虚可能导致消化吸收出现问题,久而久之就会出现便秘的情况。

身体内的毒素没有办法很好地排出体外,是非常不利于健康的。毒素在身体里累积,脂肪也会堆积在腹部,导致脾虚的人出现肥胖问题,影响身体健康。所以说,异常肥胖的人基本上脾胃都不是很好。

另外,脾胃还影响皮肤的好坏,脾胃好,则皮肤就比较好。如

果一早起来,我们发现的皮肤黯淡无光,脸色泛黄,可能是脾胃出现了问题。正常的人有健康的脾胃,呈现出来的脸色应该是红润而富有光泽的。

如果我们的脸部比较暗黄,就有可能是脾胃出现问题的前兆。这是因为脾虚会导致的消化系统的功能减弱,导致身体中的营养成分和水分无法及时输送给皮肤,从而影响到面部的气色,所以脾虚的人大多脸部比较灰暗,没有光泽。

注意日常卫生,当然这只是表面因素。更深层的原因其实是因为脾胃失调,一般口臭的人舌苔上面大多都有一层厚厚的白色物质,牙齿轻咬之下会形成轻微的齿痕。脾虚的人,体内寒热温度调节失灵,之后导致臭气滞留在脾胃内部,就会上传到口腔形成口臭。

对于脾胃虚弱的人来说,在日常生活中如何调理自己的身体?

这样调整补脾快

做到以下三点,将有助于调理好脾胃,拥有一个健康的身体。

坚持运动。运动除了可以让我们得到一个健康的身体,还能让我们的体型更加完美。而对于脾虚的人来说,运动可以帮助人体增加胃肠功能,促进肠胃蠕动,让肠胃可以更好地消化和吸收。当然,你也可以用按摩腹部来达到这个效果。

注意保暖。不管在什么季节,我们总是会看到有些小姐姐们为了美丽穿得很少,哪怕大冬天也要展示什么叫“美丽冻人”。除了在寒冷的冬天不注意保暖以外,很多人还可能会在夏季穿着空调吃冰淇淋,这些时间段若是没有注意保暖的话,尤其是腹部的保暖,就可能对身体湿气加重,为自己的身体健康带来极大的隐患。

饮食调理。饮食在人体健康中占据着极其重要的地位。而若是有脾虚现象的人,在平时就需要注意饮食,最好是少吃多餐,在日常也要多吃一些有利于消化的食物,像一些辛辣刺激、不好消化的食物最好少吃。应该多吃一些对脾胃有好处的食物,例如粳米等,可以帮助人体调理脾胃的健康。

脾虚是一件很头疼的问题,就要尽量远离导致脾虚的诱因,多喝下面两种粥,做好一件事,将有助保护好脾胃,改善脾虚,促进健康。

山药薏米粥

山药是常见的食材,却也是一味中药,它性味甘平,能入脾、胃经,有着非常好健脾养胃、补气补虚的效果,而薏苡仁有着非常好的祛湿效果,两者结合,熬成粥饮用,有着很好健脾养胃、调理胃肠的作用,对于体内有湿气的人来说,还有非常好祛湿的效果。

红枣小米粥

小米和红枣都是很常见的食物,但这两者相结合,却有着非常好健脾养胃的效果。红枣中含有的维生素、小米中含有的膳食纤维等,这些成分进入胃肠道后,能够有效改善脾胃虚弱所致的舌苔粘腻、肠胃不适等症状,坚持一段时间,就有不错的效果。

除了多喝这两种粥之外,还可以多用热水泡脚,改善脾虚。

泡脚是目前为止,最简单也是最有效的养生方法,因为脚底有着非常多的穴位和经络,热气可以刺激到这些经络,有助全身气血的涌动,从而改善体内中气下陷的症状,有助驱寒补气,调理脾胃健康。还可以在泡完脚之后,多按按足底,起到促进血液循环的作用,更有助健康。



自身的血液需求来满足脾脏,这叫“子盗母气”。

而脾和胃在中医眼里是夫妻关系,一荣俱荣、一损俱损。脾虚则胃消化功能弱,于是食物堆积在腹内。按现代解释,此时人体的血液都聚集到胃部,帮助消化食物,导致血不上脑,因而人感到困乏。

因为上火暂时大便干燥,年轻人解大便的时间也很短。一般来说,如厕速战速决的人身体大都很大,不会脾虚。

因为“脾主肌肉”,肠道的肌肉也归脾气所主,脾气虚时,肠道就蠕动无力。大便拉得快,不仅保证了毒素的及时排除,而且还说明了脾是健康的。



本版文字综合自生命时报、上饶日报、39健康网、新浪、搜狐等媒体报道

湘江之畔崛起“黄金港口”

本、美国、欧洲、澳洲、非洲、南美东、地中海等数十条国际航线。

2009年,长沙新港集装箱吞吐量突破10万大关。“十一五”期间,长沙新港共吞吐国际集装箱和内贸箱45.4318万TEU,比“十五”期间增加24.24万TEU,占全省内河港口进出口吞吐总量的60%,为湖南外向型经济发展作出了重要贡献。

目前,正在积极建设的三期工程在一、二期工程的上、下游新建2000吨级码头泊位6个,新建连接长沙火车新站北站的铁路专用线1条。建成之后,长沙新港的各项功能将得到进一步完善。

积极融入“一带一路”倡议

一步一步,稳扎稳打,十年间,长沙新港以建成内河综合性公共枢纽港口物流运营商为目标奋力前行。

海出口,融入“一带一路”。

同时,长沙新港与时俱进,先后投入资金数千万元,为码头添置先进设备——2014年,湖南省内首台“长臂”门吊在长沙新港集装箱码头投入使用,告别“六排”标箱装卸船需调头的历史,提高台班工作效率四倍;2015年、2016年,分别新制25吨门座式起重机和35吨门座式起重机,装卸效率大大提高;2017年6月,25吨遥控双瓣新式抓斗的添置,使港口散货作业效率大大提高,这也是无线遥控抓斗这一新式散货抓斗首次在湖南省港口生产中投入使用。

2016年,长沙新港把握市场机遇,利用钢贸市场整合的契机,以钢铁物流资源为基础,依托贯通南北、连接东西的湘江黄金水道,打造中南地区最具发展潜力的钢铁物流中心,作出首次跨行业、跨平台的尝试。2018年11月,湖南长沙新港有限责任公司与其他几家物流企业联合申报国家第三批多式联运示范工程获批。“从外部环境到内部条件,从港

口建设到营运状况,长沙新港已经迈入了新时代。从2014年开始,每年都是新高度,年年都有新成绩。”辛华说道。2018年,长沙新港集装箱、件杂货散货吞吐量均创历史新高,港口营业收入连续两年突破亿元大关。

如今,长沙新港是“全国内河28个主要港口之一(2004年公布)”“国家二类水运口岸”和“国家进口粮食指定口岸”,按照《长沙港口枢纽总体规划》,长沙港集装箱港区是长沙港的枢纽中心港区,是湖南省主要的外贸进出口通道。

辛华表示,根据公司规划,到2025年,长沙新港的年吞吐量将达1200万吨,正式迈入千万吨级港口行列,实现集进出口集装箱、大宗件杂货、散货装卸运输于一体,“水铁”无缝对接的现代化“黄金港口”,成为湖南省打造“国家交通物流中心”不可或缺的物流公共平台。

示,“长沙新港就单一港区来说并不是最大的,但是功能最全的,是集装箱、件散货、港池泊位、汽车滚装、铁路专线、口岸平台的综合性枢纽港,在区域范围内发挥着重要作用,是连接东西部的物流节点。”

长沙新港一期工程功能定位以集装箱运输为主,为了适应发展形势,2004年9月,长沙新港引进资金8000万元,与上海港集装箱股份有限公司、上海集箱(澳门)分公司三地两港联手成立了湖南省第一家港口中外合资企业——长沙集星集装箱码头有限公司,建立了湖南外贸货物运输的水上主通道。2005年5月22日,长沙新港首次迎来4000吨级江海轮“浦海218号”,这是长沙港有文字记载以来接纳最大吨位的货轮。

2006年9月,以件杂货、干散货为主的长沙新港二期工程投产。自此长沙新港吞吐量大幅增加,现代物流公共平台的优势越来越明显。截至当年12月,长沙新港共有7条国际集装箱内支运输线,已开辟韩国、日

本、美国、欧洲、澳洲、非洲、南美东、地中海等数十条国际航线。

(上接第1版)

发力建设综合性枢纽港口

根据长沙市的总体规划,顺应拆迁还绿的需求,2001年长沙港搬迁到新址霞凝,由长沙港务局改制成为湖南长沙新港有限责任公司,同年8月,长沙新港一期工程开工。

“霞凝没改名之前叫‘下泥’,是个‘鸟都不落’的地方,刚搬过去,路都难走啊。后来,我亲眼见到新港慢慢地发展起来了。”长沙港务局退休干部龙寿鹏说道。

2003年7月,长沙新港一期工程建成投产。同年10月,作为生产过渡保留的南湖港作业区完成拆除。至此,十里港区全部拆除完毕,长沙旧港完成了它的历史使命。与此同时,长沙新港在继续加强基础设施建设的基礎上,也逐步结合自身情况探索基础时代潮流的发展道路。

谈起长沙新港的定位,长沙新港有限责任公司董事、副总经理辛华表