



◎邢台市中医医院：

防治脾胃病 中医有妙招

春节期间饮食丰富多样、油腻食物和零食增加，会加重脾胃运化负担。中医认为，脾胃为气血生化之源。如何预防脾胃病？

专家建议：缓慢进餐、先吃蔬菜；餐中注意搭配，例如吃一口肥腻食物搭配几口清爽蔬菜；不宜大量喝酒或大量食用油炸干硬食物；注意食物的寒热平衡；餐后可以散步、按摩腹部、冲泡消食茶饮等方式消食。

运动是调理脾胃的好方法。专家说，八段锦总体上可以疏通经络、调和气血、增强中气，其中，“调理脾胃须单举”一式能够促进脾胃消化功能，但运动宜以微汗为度，且饭后不宜立即运动。

为防止过多油腻或偏咸食物伤及脾胃，专家建议对这些食物“浅尝辄止”，同时可进食小米粥等清淡食物来平衡，或进食山楂等酸味食物帮助消化，烹饪时也应注意减盐去油。

饺子是过年必吃的美食，但过食也会加大脾胃压力。专家说，可在饺子馅中加入马蹄以减轻油腻，还可选用白萝卜、香菇、山药等健胃消食的食材作为馅料，调味宜清淡；食用时应细嚼慢咽，吃完喝点饺子汤帮助消化。

儿童脾胃娇弱，如发生积食、厌食，中医有无温和、安全的外治方法帮助调理？

专家提醒，中医认为小儿“脾常不足”，儿童的胃肠功能本就弱，如果节日期间饮食过饱过杂，容易导致食积。中医强调，儿童脾胃调理应遵循“三分治疗七分养”的原则，同时要根据年龄分层施治，以温和、安全为要。如果出现积食，应立即暂停食用油腻食物、干果、甜食等，将主食换成汤类、粥类、烂面条等易于消化的流质或半流质饮食；一岁以下婴幼儿可用腹部按摩、推拿等方法调理；两岁以上儿童可加用食疗、贴敷等方法。

假日里，亲朋好友聚餐难免小酌两杯，但在中医看来，过量饮酒会酿湿生热，影响脾胃的运化功能。专家提示，喝酒前可饮用牛奶、豆浆或食用发面馒头、葛粉“垫底”，饮酒的同时注意喝水及食用冬瓜、黄瓜等食物，以排出湿热或缓解不适。

慢性胃炎和胃溃疡等脾胃病患者在春节期间尤需注意健康饮食。专家表示，这类人群应严格避免辛辣刺激的食物，避免食用过热、过冷、高酸食物、甜食以及坚果等粗糙食物；不宜在进食的同时大量喝汤或喝水；应选择温性、易消化食物，充分咀嚼食物；还可随身携带健脾理气的药物。

中药可以起到减重作用吗？ 科学解析中医减重的原理与方法

随着生活方式的改变，肥胖人群日益增多，肥胖引发的代谢紊乱、心血管负担等健康问题也备受关注，科学减重成为许多人的迫切需求。不少朋友好奇：中药能帮助减重吗？邢台市中医医院糖尿病院区糖尿病肥胖代谢科主任曹亚薇认为答案是肯定的，但需建立在辨证论治的基础上，并非盲目服用。

在中医理论中，肥胖并非单纯“吃多了”，而是年老体弱、过食肥甘、缺乏运动、先天禀赋不足等因素，导致体内气血津液运化失常，膏脂堆积过多，常伴随头晕乏力、神疲懒言、少动气短等症状。中医认为，肥胖多与阳气虚衰、痰湿偏盛密切相关，而中药减重的核心，正是通过“望闻问切”精准辨

证，根据患者体质配伍药材，从根源调理脏腑功能，恢复气血津液正常代谢，进而促进脂肪分解、实现健康减重。

具体来说，中药减重主要通过以下几方面发挥作用：1.改善胰岛素抵抗：多数肥胖者存在胰岛素敏感性下降的问题，中药可针对性调节，如葛根、桑叶、知母等，能帮助提升胰岛素作用效率，减少脂肪堆积。2.调节糖脂代谢：肥胖常伴随血糖、血脂异常，荷叶、山楂、苍术等可辅助降低血脂，附子、山药等能帮助平稳血糖，从代谢层面减少肥胖诱因。3.抑制食欲、调节肠道菌群：部分肥胖者因食欲亢进、肠道菌群失衡导致热量摄入过多，黄连、吴茱萸、麦冬等药材，可温和抑制过度食欲，同时调节肠

道微生态，减少脂肪吸收。4.调节内分泌、优化能量代谢：通过调理脏腑气血，改善内分泌紊乱，让身体能量代谢恢复平衡，避免热量过剩转化为脂肪。5.减轻低度炎症反应：肥胖本质是一种慢性低度炎症，像雷公藤等药材，可辅助抑制炎症反应，减少炎症对代谢的干扰，助力减重。

需要明确的是，中药减重是调理体质、标本兼顾的过程，并非“快速减脂”的捷径。它需与合理饮食、规律运动等生活方式干预相结合，才能达到理想且持久的效果。更重要的是，中药配伍需严格遵循辨证论治，切勿自行抓药服用，务必到正规医疗机构，由专业医师制定个体化方案，确保安全有效。

◎邢台市中心血站：

新河县热血汇聚生命之光 诠释文明底色

为积极响应我市“热血暖冬·守护生命”无偿献血系列活动号召，近日，一场凝聚着全城善意的无偿献血活动在新河县委党校温情启幕。800余名新河儿女挽袖相助，以滚烫热血为生命续航，为新春添暖。

本次活动由新河县人民政府主办、县卫健局承办、市中心血站协办，社会各界反响热烈。机关企事业单位干部职工主动报名，社会团体成员积极参与，热心市民自发前往。

一位来自新河县中裕燃气有限公司的献血者表示：“能通过无偿献血为他人的生命健康出份力，既光荣又有意义，这是我们企业员工应有的社会责任！”无论是多次献血的“老朋友”，还是首次参与的“新力量”，大家心怀同样信念，有序排队、真诚奉献，为临床用血注入坚实可靠的新河温度。

活动现场爱心涌动、秩序井然。血站工作人员与志愿者协同服务，细致开展健康征询、体检、初筛，以专

业与耐心传递安心。每一袋血液的采集，都承载着对生命的敬畏；每一句贴心的叮嘱，都流淌着城市的温情。献血完成后，志愿者及时递上温热的关怀与无偿献血证，一声声“谢谢您”，让这个冬天暖意融融。

据统计，本次活动累计成功献血800余人次，累计献血量26.22万毫升。数字背后，是800多颗善良的心，是一座城的文明底色，生动诠释着“平原水乡，美丽新河”的温暖内涵。

（卢柏良 陈英文）

