身体好坏，脾胃说了算！7道题自测脾胃健康

早饭不吃，午饭乱吃，晚饭大吃；爱喝冰镇饮料、爱吃腌制食物……这其中有没有你的影子？生活越来越好，我们的脾胃却越来越差。

有统计显示，全球5亿胃病患者，中国就占1.2亿，是名副其实的“胃病大国”。中医提到胃就不能不说脾，脾胃是健康的“根”，如果脾胃功能受损，就会引发多种疾病。

怎样判断脾胃健康？生活中如何科学养脾胃？权威专家教你调养绝招。

身体好坏，脾胃说了算

脾和胃虽然是两个独立的器官，但它们之间的关系却极为亲密。

胃像是一个粮仓，脾是运输公司。我们吃下去的食物先由胃初步研磨、消化，再由脾进行再次消化，取精华、去糟粕，把食物中的营养物质转运至全身。

胃功能不好，必然会影响脾的运化，临床上患者往往同时出现食欲不振、饭后腹部胀饱、消化不良等症状。

中医认为，脾具有“土”的特性，土很容易吸水，湿气进入体内最容易伤脾，而现代人大多都存在“脾湿”问题。脾胃有问题，不但影响食欲、睡眠、情绪，时间长了，还会引起器质性疾病。相反，脾胃健运，能让身体气血充足，保证各个器官有条不紊地工作。

脾胃受伤，五脏都遭殃

脾胃出了问题，很可能连累五脏。“养脾胃就是养元气，养元气就是养生命”，脾胃健康是决定人寿命长短的重要因素。

心脏病要从脾胃治。脾负责统筹人的气血，供养心脏。一旦脾出了问题，不能益气生血，就会导致人的心血失调，引发心脏疾病。

肝与脾胃互相影响。脾胃会影响肝脏，比如脂肪肝出现的根源就在于脾胃无法良好消化食物，使得垃圾处理困难，堆积在肝脏里，从而影响肝的供血和其他功能。

脾胃虚最先影响肺。肺像个“宰相”，专门辅佐心脏这个“君主”。肺通过管理体内的气，协助心脏治理全身。然而，肺气的盛衰，取决于脾胃的强弱。脾胃虚的人往往会导致肺气虚，容易患感冒和其他呼吸系统疾病。

脾虚往往肾也虚，人的精力充沛肾气就充足。肾的精气强弱，还和人的脾胃是否健康、能否提供充足的营养滋养肾脏有关。

长期脾虚会导致肾虚，表现为心里烦热、容易盗汗，或者畏寒怕冷、手足冰凉。

对号入座，自查脾胃健康

通过仔细观察肤色、五官、生活状态，也能看出脾胃问题，不妨对照自查。

1、脸色是否发黄。一个人的脸色暗淡发黄，可能是脾虚，主要表现为吃饭不香，饭后肚子发胀，有腹泻或便溏症状。如果没有及时治疗，脸色就会逐渐变成“萎黄”，即脸颊发黄、消瘦枯萎，这是因为脾的气和津液都不足，不能给身体提供足够营养造成的。

2、鼻头是否暗淡。用手摸摸鼻头会发现有一个小坑，以小坑为中心，周围就是反映脾脏生理功能、病理变化最明显的区域。如果鼻头发红是脾胃有热证，表现为特别能吃，但吃完容易饿、消化吸收不好、口苦黏腻等。

3、口唇是否无血色、干燥。脾胃很好的人，其嘴唇红润、干湿适度、润滑有光。反过来说，如果一个人的嘴唇干燥、脱皮、无血色，就说明脾胃不好。

4、睡觉时是否流口水。一个人的脾气充足，涎液才能正常传输，帮助我们吞咽和消化，也会老老实实待在口腔里，不会溢出。一旦脾气虚弱，“涎”就不听话了，睡觉时会流口水。如果经常不自觉流口水，可从健脾入手，进行调理。

5、是否便秘正常。情况下，人喝进去的水通过脾胃运化，才能成为各个脏器的津液，如果脾胃运化能力减弱，就会导致大肠动力不足，继而造成功能性便秘。

6、睡眠是否不好。古语讲“胃不和，卧不安”。脾胃不好的人，睡眠质量也会降低，出现入睡困难、惊醒、多梦等问题。

7、精神状态是否不佳。脾胃运化失常，容易导致健忘、心慌、反应迟钝等。相反，脾胃健运，能让大脑得到滋养，就会神清气爽、精力旺盛、思考敏捷。

这样做养出好脾胃

养脾胃不是一天两天的事情，需要有健康的生活习惯和保健常识。为此，专家给出了以下建议：

1、规律饮食、定时定量、细嚼慢咽

这是保养脾胃的第一步，特别是胃本来就不好的人，更要少吃辛辣、刺激以及生冷食物。要注意定时吃饭，不要狼吞虎咽，更不要站着或边走边吃，吃饭时不要讨论问题或争吵。

2、揉鼻头

每次揉鼻头20分钟左右，能改善胃胀气等症状。

3、按摩足三里

足三里（膝眼直下3寸处）是“足阳明胃经”的主要穴位之一，每日按揉50-100次，能健脾和胃、调中理气、导滞通络，适用于各种类型的脾胃病变。

4、吃对食物

在夏天这个养脾的关键时期，应该结合健脾、祛暑、化湿等方法进行调补，可以吃些绿豆、莲子、丝瓜、陈皮、鸭肉、鲫鱼等。多吃薏仁、茯苓和粳米煮的粥，也能起到滋养脾胃的作用。

容易便秘的人要减少久坐，多吃绿叶蔬菜，增加膳食纤维的摄入量。脾胃差的人，不妨试试“四君子汤”，即用党参或人参10~15克、炒白术10克、茯苓30克、甘草3~5克，熬在一起，补益脾胃的效果很好，且药性平和。

5、常读“呼”字音

这样可以培养脾气，对缓解脾虚、腹胀、脾胃不和、食欲不振都有好处。揉肚脐，一手掌心或掌根贴脐部，另一手按手背，顺时针方向旋转揉动，每次约5分钟，每日1~2次。或者两手分别紧贴肚脐两侧，上下来回搓动，搓至发热为止，胃胀、腹痛的人可以试试，每日2~5次。

此法能温阳散寒、补益气血、健脾和胃、消食导滞。

6、饭后慢慢走

中医有“以动助脾”的养生观念，饭后散步有助于增强脾胃功能、促进消化。

但“饭后”并非指吃完饭立刻就开始散步，而是要休息至少10分钟再进行，若吃得过饱则需适当延长休息时间，并且饭后半小时内不能做剧烈运动。

7、笑是给脾胃最好的礼物

人愤怒、怨恨或焦虑时，胃和脸一样充血而发红；人悲伤、沮丧或忧郁时，胃就变得苍白，胃液分泌不足，活动也减少。中医认为，不良情绪会影响肝的调节功能，进而会影响脾胃。学会笑是给脾胃最好的礼物。

8、春夏秋冬各有养法

春天少吃酸，多吃点甜味食物，如山药、香蕉、大枣等，以养脾脏之气。夏天湿气较重，多吃豆类健脾利湿，同时少淋雨、少贪凉。从立秋开始多喝粥，粥最健脾。冬季寒冷，容易刺激胃酸分泌增加，平时最好早睡晚起、多晒太阳，让身体温暖，是保护脾胃的最好方法。

据《生命时报》

每种豆制品都有不一样的“补”

俗话说“吃肉不如吃豆腐，又省钱来又滋补”。豆制品富含优质植物蛋白质、膳食纤维、不饱和脂肪酸、钙和大豆异黄酮。其实，每种豆制品都有不同的营养特长，你可能还不知道。

从广义上来说，豆制品指的是由黄大豆、黑大豆和青大豆等以及用其加工成的食物。

相较动物肉类，豆制品含有丰富的大豆异黄酮、膳食纤维等成分。相较红豆、绿豆等高淀粉杂豆，豆制品中淀粉含量少，蛋白质质量高。除了这些共性外，不同豆制品还有自己的营养优势。

膳食纤维高手：毛豆、豆渣

毛豆是大豆在未成熟时收获的鲜食豆类蔬菜，它不仅含有丰富的植物蛋白，钾、镁元素和B族维生素含量也很高。

嫩毛豆的膳食纤维含量高达4.0%，远超过芥菜、菠菜、苋菜、芹菜杆等高纤维蔬菜，是蔬菜中的纤维冠军。

毛豆食用方法多样，带皮煮着吃或炒着吃都行，毛豆炒鸡丁就是很受欢迎的菜品。

除了毛豆外，打豆浆剩下的豆渣也是膳食纤维高手，对肥胖症、高血压、高脂血症、经常性便秘等疾病都有预防和治疗作用。用它做馒头、丸子、炒鸡蛋、摊煎饼，不仅营养互补，而且口味绝佳。

补钙高手：豆腐、腐竹、豆干、豆腐皮

大豆本身含钙量并不算高，而做成豆腐、豆腐皮、豆腐干时，需要加入含钙的凝固剂，所以成就了一大批“补钙高手”。

不同的豆制品吃法不同：

北豆腐硬度较大、韧性较强，适合煎炸、做馅。

南豆腐质地细腻，口感水嫩，适合凉拌、红烧、做汤。

腐竹、豆干、豆腐皮等不管炒菜还是凉拌，口感都很不错。

维C高手：豆芽

大豆发芽后，营养跟以前大不相同，尤其是维生素C含量。大豆中基本不含维生素C，而每100克豆芽中含9~21毫克。大豆发芽后，部分蛋白质会分解为多种人体必需的氨基酸，更有利于吸收。

豆芽适合久炒，最好和肉一起吃，如肉丝炒黄豆芽、水煮鱼等。

矿物质高手：发酵豆制品

发酵豆制品包括豆瓣酱、豆豉、豆腐乳等。

大豆发酵后，不仅产生相当多的B族维生素，而且蛋白质变成了更容易消化的多肽和氨基酸，味道更鲜美。

经发酵后，豆子中的可溶性矿物质增加了2~3倍，再加上氨基酸和多肽的帮助，使大豆中很难被人体吸收的钙、磷等矿物质的利用率提高了30%~50%。

多数发酵豆制品含有豆豉激酶，具有抗血栓的功能。

豆腐乳是早餐中常见的增味小菜，豆瓣酱可直接用来蘸食黄瓜等蔬菜。

据《生命时报》