

专家支招 教您在夏季轻松养胃护胃

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

俗话说：“脾胃强，好度夏。”夏季，应特别注意养护肠胃。因为人的肠胃一旦出现问题，容易导致各种病症发作。那么，夏季如何养胃？近日，潍坊市中医院脾胃病科苏震东对市民关心的胃部问题作出详细解答。

苏震东表示，中医认为，脾胃为后天之本，要想养好胃，可从以下几个方面入手。

戒烟、限酒。烟酒中含有的众多物质对于人体肠胃的影响非常大，而且长期吸烟、酗酒容易对身体其他器官、组织造成不利影响。

调整饮食习惯。少吃辛辣、刺激性较强的食物，能有效降低对肠胃的刺激。多吃水果、山药等食物，可帮助人体补充缺乏的多种矿物质和维生素。可以多喝粥和汤，粥不仅能起到暖胃的作用，还能够促进肠胃蠕动。煮粥时，加入扁豆等食物，可加强健脾养胃效果。多喝汤则能起到清热降火的功效。

劳逸结合，保持心情愉悦。注意劳逸结合，管理好自己的情绪。长时间过度焦躁，会影响脾胃的正常工作，从而导致人的肠胃受到伤害。因此，愉快的心情和规律的生活，有利于脾胃健康。

在门诊上，苏震东经常遇到各种关于胃部的咨询。针对大家关心的几个热点问题，苏震东分别作出解答。

胃窦糜烂患者在饮食方面需注意什么？

胃窦糜烂患者饮食上应以清淡、易消化的食物为主，以免增加胃部负担，加重病情，可以适当食用山药莲子粥、银耳红枣粥、卷心菜汁、猪肚汤、鸡蛋三七炖等进行辅助治疗，促使病情尽快好转。

饮白酒后胃部有灼烧感怎么办？

有些人在饮白酒后，胃部会出现灼烧感，甚至还会引起恶心、呕吐等症状。饮酒后可以轻轻按摩腹部或及时喝水、吃点东西缓解不适。

哪些食物帮助养胃？

想养护胃部的市民，平时可以喝点牛奶。牛奶味甘、性平，归肺经、胃经，有补肺胃、生津液、润大肠的功效。有助于缓解阴虚胃痛、津亏便秘。多用于治疗消化性溃疡病、习惯性便秘。但是，腹泻、脾虚证、湿证者不要饮用。

胃疼能喝三七粉吗？

胃疼时能否喝三七粉，需要根据具体情况判断。如果是胃溃疡或胃糜烂导致的胃疼，喝三七粉可以缓解。但如果是胃炎导致的疼痛，喝三七粉就没什么效果，建议采取其他方式。

胃部为什么经常有堵得慌的感觉？

如果感觉胃堵得慌，可能是由于患者近期饮食不健康导致的，比如吃了大量辛辣、油腻或不易消化的食物后，就会出现胃部堵得慌的感觉。异常导致的这种情况，可能是患者有慢性胃炎。如果堵得慌的感觉持续时间较长，建议及时去医院进行胃镜检查，确诊引发胃部不适的原因。

胃病会变成胃癌吗？

一般情况下，胃病不会变成胃癌。胃病和胃癌虽然有不同的注意事项，但都需要及时进行处理和治疗。胃病患者需要在饮食方面多加注意，少吃辛辣、刺激性食物。而胃癌患者需要及时进行治疗。

胃病该怎么养？

胃病患者在日常生活中做好相关的调理措施，才能够有效地缓解或者消除病情。首先是饮食调理，健康的饮食习惯不仅可以起到一定的治疗效果，还可以防止病情加重。其次，在治疗期间，胃病患者需要保证自己的情绪稳定，避免焦虑不安等不良情绪，同时还可以每天适度做一些运动锻炼，中医上有“以动助脾”的养生观念，适当的运动可增强脾胃功能、促进消化，从而加快胃病康复进程。

胃反酸、烧心的症状吃什么食物可以缓解？

胃反酸、烧心是很多胃病患者经常会出现的症状，这与平时的日常饮食和不规律的生活习惯有关。如果经常有胃反酸、烧心的症状，建议改善饮食习惯，多吃易消化、能中和胃酸的食物。若经常出现胃反酸、烧心症状，平时可多备一些饼干、面包。

疱疹性咽峡炎、手足口病 应对方法看这里

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

每年的4月至7月是疱疹性咽峡炎和手足口病的高发期。近期，各地不少儿童出现发热、咽痛、食欲下降等症状，有的是口腔咽喉部出现了疱疹，有的是手部、足部、臀部都出现了疱疹。那么，如何分辨疱疹性咽峡炎和手足口病？如何治疗？对此，高新区人民医院中医儿科主任张爱莲为家长们支招。

张爱莲表示，疱疹性咽峡炎和手足口病是“近亲”，都是由肠道病毒引起的，都具有传染性，临床表现都有发热、咽痛等症状。两者也有区别，疱疹性咽峡炎的疱疹仅仅出现在口腔内，而手足口病患儿除了口腔内有疱疹，手部、脚部、臀部也会出现疱疹。在并发症方面，疱疹性咽峡炎可能会合并细菌感染，但出现严重并发症和重症病例的情况极少。少数手足口病患儿可能会引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症，个别重症患儿如果病情发展快，可能导致死亡。总的来说，疱疹性咽峡炎症状轻，并发症少，手足口病症状重，并发症也重。

西医上认为，疱疹性咽峡炎、手足口病具有自限性，尚无特效药物治疗，以对症处理及观察为主。但在发病过程中，患儿十分痛苦，会因咽峡部疱疹咽痛剧烈而进食困难，还会有持续发热甚至高热多天，让患儿家长较为困扰。而中医治疗疱疹性咽峡炎、手足口病具有独特的优势，可以缩短病程，减轻患儿痛苦，对发热还能起到立竿见影的治疗效果。越早介入中医治疗，患儿的预后恢复越好。

张爱莲表示，疱疹性咽峡炎、手足口病的患儿可试试以下中医疗法。

中药内服 在中医学上，疱疹性咽峡炎、手足口病大多属于外感温热病，虽然疾病名称变化多样，但临床表现有一定的相似性和规律性，中医学里有一套成熟应对的理论体系和临床方法。中药治疗主要采用辨证分型、辨病分期、专方加减等方法，可以标本兼顾。

放血、刮痧 放血具有清热泻火、解毒利咽的功效。刮痧具有泻热消积、清利湿热、活血化瘀的功效，适用于发热、咽痛、大便不通等有内热、湿热、瘀热等情况。

中药外洗 针对手足口病的疱疹，外洗方剂为：大青叶、板蓝根、藿香、地肤子等中药煎水熏洗疱疹部位。此方具有清热解毒、消炎抗菌的作用，可减轻患儿疼痛及瘙痒的症状，还有辅助退热的功效。操作方法：将药物加适量清水浸泡15分钟后煎煮30分钟，小龄患儿可采取药浴、擦洗疱疹的方式治疗，大龄患儿可采取泡脚、擦洗疱疹的方式治疗。

张爱莲提醒，目前正值疱疹性咽峡炎、手足口病的高发期，家长们一定要引起重视，做好清洁消毒工作，但也不用过于惊慌。疱疹性咽峡炎、手足口病可防、可控、可治。儿童一旦患病，要及时就医，积极配合医生治疗。

