四個小方緩解胃病

***編者的話：**臨床常見的胃病包括急慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、肝膽病等，胃痛胃脹、惡心嘔吐、嗳氣反酸等是多見的癥狀。中醫認爲，胃病表現形式多樣，有虛、實、寒、熱之分，用藥要講究對證而非對病，這樣才能收獲滿意的療效。下面推薦四個治療胃病的小方子，讀者可根據癥狀選擇。*

胃熱泛酸，栀子泡茶

常嗜酒、好吃辛辣或過食肥甘，就會導致胃部鬱熱或胃火上炎。胃火可引起胃氣上逆，出現胃灼熱、惡心、嘔吐、口臭、泛酸等癥狀。清瀉胃火是治療本證的重要方法。

可用山栀（栀子）10克，煎水代茶飲，每天一劑，連服3~5天。栀子味苦性寒，具有清熱凉血、解毒利濕、瀉火除煩、利尿等功效，主治虛煩失眠、消渴、黄疸、咽痛、酒渣鼻、衄血等癥。栀子可清表熱、裏熱，長于清心、肝、胃之火。如《丹溪纂要》記載，胃火引起的胃痛，用“炒栀子九枚煎湯，再加生姜汁飲服，其效立止”；亦有古籍記載，“栀子二十個，微炒去皮，水煎服”，可治“吃飯直出”（即胃火太過引起的飲食不下，吃則吐出）。可見，栀子可以通過清降胃火達到止胃灼熱（痛）、反胃的效果。另外，栀子也可清肝膽之火，所以情緒不佳、肝氣犯胃引起胃熱胃痛也可選用。

需注意，栀子煎服或泡茶時宜用炒栀子，因其長于清熱除煩、凉血止血，還有抑制胃酸、利膽、鎮静等作用。栀子不宜久用，邪熱消退後當停用（一般不超過5天），用量不宜超過15克，否則易傷脾胃。另外，非實證、熱證，或脾胃虛寒、便溏食少者應當禁用。胃火大多與不良飲食習慣有關，患者平時應注意飲食清淡、戒酒、少吃油炸或辛辣食物。

腹脹胸悶，砂仁橘皮煮粥

淺表性胃炎是慢性胃炎中較輕但最常見的一種，屬中醫“胃脘痛”“腹脹”等範疇。這種氣滯導致的胃炎表現爲胃脘脹痛、連及兩脅，嗳氣頻作、食後腹脹，或有燒心泛酸、大便不暢，且常因情志不遂而加重。治療應疏肝和胃、理氣止痛。

取砂仁3克，橘皮、枳殼、佛手柑各6克，水煎，濾汁去渣，加粳米100克及適量水，共煮成粥，早晚分兩次服食，連服5~7天。方中，砂仁味辛性温，有芳香理氣、醒脾消食、開胃止嘔等功效，常用于脾胃虛寒、氣機阻滯、脘腹脹痛、納呆食少、惡心嘔吐等癥狀，尤其對淺表性胃炎、十二指腸潰瘍、胃脹胃痛有良效。橘皮性温，味苦辛，長于理氣健脾、燥濕化痰，可治脾胃氣滯或痰濕中阻引起的脘腹脹滿、胸悶食少、咳嗽痰多等癥狀。枳殼味苦辛，性凉，有破氣、行痰、消積的功效，擅長行氣消脹、寬胸快膈，主治胸膈痰滯、胸痞、脅脹、食積、噫氣、嘔逆諸證。佛手柑味辛酸，性温，能疏肝理氣、和胃止痛、燥濕化痰，常用于治肝胃氣滯、胸脅脹痛、胃脘痞滿、食少嘔吐、咳嗽痰多等癥。粳米健脾養胃、除煩渴。

諸味煮粥食用，具有健脾和胃、疏肝理氣、消食化痰的功效，對氣滯性胃炎可以起較好的治療效果。

胃潰瘍：元胡吴茱萸敷肚臍

胃潰瘍屬中醫“胃脘痛”“吞酸”範疇，如患者出現胃部脹痛、痛及脅部，每因情緒波動而發作或加重、嗳氣則舒等癥狀，可能屬于肝氣（火）犯胃證表現，治療宜疏肝行氣或清泄肝火。

取元胡、吴茱萸、青皮、川楝（音liàn）子各等量，共研細末，裝瓶密封備用。用時先用75%醫用酒精消毒臍部及四周皮膚，將藥粉填滿臍孔，用紗布固定，每天换藥一次，10天爲一個療程。方中，川楝子名爲金鈴子，本品苦寒降泄，能清肝火、泄鬱熱、行氣止痛，爲君藥。元胡行氣活血，擅長止痛，能增强川楝子理氣止痛之功，爲臣藥。兩藥合用爲著名的“金鈴子散”，既能行氣止痛，又可疏肝泄熱，使氣血暢、肝熱清，諸痛自愈。吴茱萸有散寒止痛、降逆止嘔之功，入肝經能疏肝氣鬱滯，入胃經可止痛，令胃和寐安。研究表明，吴茱萸含揮發油等，有明顯抗胃潰瘍作用。青皮疏肝破氣、消積化滯，《本草備要》記載它能“治肝氣鬱結，脅痛多怒”。諸味合用，可起到疏肝理氣、和胃止痛的作用。敷臍是一種外治法，肚臍（神厥穴）皮膚薄嫩，施藥此處便于滲透、吸收，刺激此穴還有調節臟腑、疏通氣機功能。本方法有穴效、藥效兩重作用，用于肝胃不和引起的胃脘脹痛、嗳氣吞酸當有較佳效果。

治療期間，患者須保持精神愉快，避免生氣發火，飲食注意清淡，禁吃辛辣食物。

胃寒疼痛：丁香草寇四味煮粥

胃寒是指脾胃陽氣虛衰，或過食生冷、寒邪進入人體，導致陰寒凝滯胃腑的證候，主要癥狀有胃脘痛、得温痛减、嘔吐清涎、口淡喜熱飲等。治療時應以温胃止痛爲原則。

取丁香、草寇、肉桂各5克，幹姜5片，粳米50~100克，先將四味研爲細末，與粳米同煮成粥，可加白糖少許。本方中，丁香温中散寒，善于降逆，爲治胃寒呃逆、嘔吐的要藥。丁香治虛寒呃逆，常與幹姜合用；治脾胃虛寒、吐瀉，可配伍砂仁、草蔻、肉桂等中藥。草蔻性温味辛，能健脾燥濕、開胃止嘔，用于脾胃虛弱或濕鬱寒滯引起的不思飲食、嘔逆脘痛效果較好。肉桂性大熱，能補火助陽、引火歸元、散寒止痛，主治陽痿、宫冷、心腹冷痛、虛寒吐瀉等癥。研究表明，肉桂提取物能抑制胃酸分泌、滋養胃黏膜，促進炎癥愈合。幹姜性大熱，可温中逐寒，長于温陽氣、驅脾胃之寒邪，常用于脾胃寒證，也能治療陽氣不足之虛證。粳米（大米）能補中益氣、健脾養胃。四味煮粥食用，祛寒温胃功效顯著。

不過，胃寒者平時還要注意保暖，飲食有規律，避免暴飲暴食，忌吃生冷食物。

交往三個月，再說“我愛你”

戀愛關系中，當你確定已經愛上對方，總想着説出那句“我愛你”時，將是一個無比甜蜜、又具有裏程碑意義的時刻。但也有人擔心自己説得太早，如果對方不予回應怎麽辦？其實，這不僅是時機選擇的問題，也是對戀愛心理的把握。下面3個小建議能幫你輕鬆應對。

至少等待三個月。戀愛和人的大腦有關。戀愛初期，衹要一想到或一看到戀人，大腦邊緣系統就會受到刺激，從而分泌更多的多巴胺，給人帶來興奮的體驗。有關多巴胺還有一個現象，那就是一旦我們得到想要的，它的分泌水平就開始下降。在戀愛關系中，隨着時間的推移，多巴胺的分泌會逐漸减少，最初階段的濃烈感情也會變淡。了解這一事實，可以幫助戀愛中的你學會分辨與等待。

基于此，美國華盛頓的情感關系治療師麗貝卡·蒙哥馬利博士建議，至少等待3個月再説“我愛你”。因爲戀愛進展順利時，雙方的傾慕是自然而易得的。但面對壓力時，例如一方生病、工作不順或狀態不好時，正是考驗雙方感情的時機。多一些共同經歷能幫你真正深入了解對方，所以，適度等待是值得的。

當你的心態從“我”變爲“我們”。和諧的兩性關系如同粉色與藍色交織爲紫色一樣。當你的思維方式從“我”轉换爲“我們”，説明你已經做好了準備，願意調整或放弃以自我爲中心，更多傾聽和滿足對方的需求，也願意分享更多自己内心深處的想法。在戀愛乃至婚姻關系中，更多的時候，我們要面對的，不是對錯，而是差异。擁有“接受彼此差异、兩人共同面對”的心態，是説出“我愛你”的必要心理歷程。

對結果零期待時再説“我愛你”。你説出了“我愛你”，而對方却没有做出相同的回應。你的感受如何？如果你因此生氣或者憤憤不平，恐怕距離真愛還有一段距離。衹要對方也在努力發展這段情感，就值得你耐心等待。如果你在説出“我愛你”時，不期待對方的回應，反而可能有無心插柳柳成蔭的效果。因此，愛情需要一些耐心和等待來細細打磨，感情才能發出持久而美麗的光芒。

給散步提升檔次

如今喜歡散步的人越來越多，相比跑步、打球等劇烈運動，散步既能讓人動起來，也不至于太辛苦。上海體育科學研究所研究員劉欣告訴《生命時報》記者，日常生活中的散步僅屬于休閑體育活動，增强肌肉力量、减少脂肪等效果不佳。爲此，人們可以有意識地培養一些習慣來提升散步的質量與檔次。

1.重在強度，而非步數。如今“每天一萬步”被很多人當成日常鍛煉的目標。其實，并非走得越多，運動效果越好。散步運動重在强度，如果走得特别散漫，步數再多，也很難達到理想的鍛煉效果，并且步數過多還會損傷膝蓋，年紀大的人更要當心。每日散步以6000~8000步爲宜，并有意識地將步速提升至90~120步/分鐘，持續半小時，這樣才能達到鍛煉效果。

2.增加雙手負重。散步主要鍛煉的是下肢，爲了有效鍛煉全身肌肉，人們可在散步時增加上肢負重，如雙手分别握住小啞鈴或是裝滿水的礦泉水瓶，一邊走路一邊有節奏地在身體兩側擺動，途中還可將雙手舉高呈“Y”字型，來鍛煉手臂肌肉。另外，有些人走路腰板挺不直，舉起雙手還可讓肢體更挺拔，對舒緩頸椎也有幫助。

3.配上間歇式運動。單純散步可能顯得過于單一且運動效果不佳，因此可以結合其他鍛煉一起進行，如采用間歇式運動，將爬山、爬樓梯與散步結合起來，即“走一段平路，爬一段坡”。又或在鍛煉的中途休息一下，做一些箭步蹲和開合跳。

4.提高專業性。散步并非專業運動，如果想要達到運動效果應采取專業的方式進行，如穿着輕便專業的運動服和舒適的運動鞋，選擇專業的步道等，這樣既能提升散步質量，也能避免受傷。此外，散步重在堅持，長期且規律地鍛煉，效果更佳。

劉欣提醒，不常運動的老年人如果以散步爲鍛煉項目，在進行之前需要去醫院檢查一下關節，根據自己的情況决定散步强度。散步後一定要做些拉伸，讓肌肉彈性得到改善。

職場媽媽如何吃好早餐

現代社會中，女性扮演着越來越重要的角色。在快節奏的工作和生活面前，女性尤其是職場媽媽的健康也受到了更多挑戰。

職場媽媽承擔着“上有老下有小”需要照顧的重任。在忙碌的工作和生活面前，重心往往放到職場或家人身上，而忽視了自己的健康，導致身體容易出現多種問題。

第一，免疫力降低，抵抗力下降。在激烈競争的現代社會中，女性的壓力越來越大，快節奏的生活以及女性自身特殊的生理結構使現代女性健康問題不斷升級。緊張不安、焦慮等心理勞累會給植物性神經造成不良影響，加上身體勞累、睡眠不足，一起加重植物性神經負擔，也會給内分泌系統及免疫系統帶來不良影響，從而造成免疫力下降。第二，睡眠質量差，身體易疲勞。職場媽媽因孩子、家務等問題，經常存在晚睡早起、半夜睡眠被打斷等情況。睡不好不僅讓女性容顔憔悴、精神差，同時也更容易感覺疲勞。第三，容顔暗淡，皮膚變差。伴隨年齡的增長，又長期奔波在工作和家庭之間，大部分職場媽媽無暇打理自己的形象，對面部和皮膚缺乏管理。于是，皮膚幹燥、失去彈性、毛孔堵塞、滿面油光、長痘痘等各種皮膚問題隨之而來。第四，腸道功能變差，消化出現問題。吃飯不規律、没時間運動等原因讓職場媽媽的腸道功能變差，出現便秘等腸道問題。

職場媽媽改善身體狀況，不妨從一頓營養早餐開始，注意以下幾種重要的營養素。

一是優質蛋白質。人體在與外界入侵物作鬥争維持免疫力的過程中，抗體是必不可缺的武器。優質蛋白質是形成抗體的基礎，缺乏蛋白質直接影響抗體合成，相當于打仗没有刀槍。牛奶、鷄蛋、瘦肉、魚蝦、大豆制品等都是優質蛋白質的良好來源。二是維生素和礦物質。鐵是人體必需的微量元素，在維持人體正常造血功能方面發揮着重要作用。早餐可適當吃些“補鐵高手”，如動物肝臟、動物血、紅肉（猪、牛、羊的瘦肉）。維生素C對于膠原蛋白的合成、皮膚組織的强健和傷口愈合都有非常重要的作用。富含維生素C食物有柑橘類水果、深緑色葉菜和西蘭花、青椒等蔬菜。三是抗氧化物質。人體的衰老，往往開始于脂肪的氧化。植物性食物中富含胡蘿卜素、番茄紅素、花青素、類黄酮等多種抗氧化物質。其中，緑葉蔬菜和橙黄色蔬菜當中富含胡蘿卜素，番茄中富含番茄紅素，紫米、黑米等富含類黄酮。四是補充女性所需的益生菌和益生元，攝入充足的膳食纖維，尤其是可溶性纖維，對于維持腸道菌群均衡，緩解便秘，呵護女性健康尤爲重要。

總之，一頓好的早餐包括：谷薯類（特别推薦全谷類和雜豆）、優質蛋白質（動物性食物）、奶豆制品以及蔬菜和水果。