



秋季是调理脾胃黄金期

10个养护方法助你养出好脾胃

中医古籍《脾胃论》中提到，“百病皆由脾胃衰而生”，一语道破脾胃在人体健康中的核心地位。然而，有些人忽略了秋季正是调养脾胃的黄金时期。此时加以养护，往往能收获事半功倍之效。

脾胃虚弱的人须在初秋好好调理

经历一整个夏天的冷饮不断、空调常开等不良生活习惯，很多人的身体已变得虚弱。再加上入秋后气温逐渐下降、昼夜温差增大，不少人的脾胃运化功能进一步受到影响，一旦遭遇外界变化，便容易引发不适甚至患病。

广东省中医院脾胃病科主任医师张北平表示，所谓“病在脾，愈在秋”。秋季阳气渐收、阴气渐长，人体也应顺应自然收藏的节奏，注重内在调理，尤其应把握时机修复脾胃，把夏天的消耗，在秋天养护回来。脾胃作为气血生化之源，其运化能力直接影响全身的营养供给和能量代谢。在秋季做好脾胃的养护，不仅能增强免疫力、提升人体正气，还能为冬季的阳

气封藏与能量储备奠定坚实基础。因此，脾胃虚弱的人，更要抓住初秋这个脾胃恢复的“黄金期”，好好调理。

脸上有这8种信号是脾胃在求救

北京市宣武中医医院中医科主任医师来要良提醒，脾胃虚弱常常会在脸部有8种表现。

1.面色发黄

健康人的面色应是红黄隐隐、明润含蓄。而脾胃虚弱者，气血生化不足，无法滋养面部，面色就会变得萎黄，就像枯萎的花朵失去生机与光泽。

2.唇色偏白

俗话说：脾开窍于口，其华在唇。脾胃好的人嘴唇红润、干湿适度、光滑有弹性。当脾胃虚弱时，嘴唇得不到充足的气血滋养，就会出现颜色淡白，甚至干裂起皮的情况。而且，嘴角还可能经常出现溃烂等问题。

3.有黑眼圈

中医认为，眼睑属脾。脾胃虚弱会导致水湿运化不畅，久而久之，湿浊会积聚在下眼睑，形成黑眼圈。

4.鼻尖黯淡

鼻头的颜色能反映脾胃的健康状况。正常情况下，鼻头应该是明亮、润泽的。若脾胃虚弱，鼻头会失去光泽，变得黯淡无光，仿佛蒙了一层灰。

5.常流口水

脾主肌肉，脾气虚弱时，面部肌肉松弛，对口腔的约束能力下降，就会导致口水外流。尤其在侧卧时，流口水的现象可能会更明显。

6.鼻翼发红

中医认为，鼻翼属脾。

如果鼻翼经常发红，可能是脾胃有热。脾胃积热会熏蒸于鼻，使鼻翼部位出现发红的现象，同时可能还伴有口臭、便秘、食欲亢进等症状。

如果鼻翼经常发红，可能是脾胃有热。脾胃积热会熏蒸于鼻，使鼻翼部位出现发红的现象，同时可能还伴有口臭、便秘、食欲亢进等症状。

7.皮肤松弛

脾胃虚弱会影响身体对营养物质的吸收和利用，皮肤得不到足够的营养供应，胶原蛋白流失加速，就会变得松弛，缺乏弹性，容易出现皱纹，整个人看起来也会比实际年龄更显老。

8.面部色斑

气血不畅是脾胃虚弱的常见问题。气血不能上荣于面，导致面部色素沉着，形成斑点。而且这种斑通常颜色较暗，边界不清晰，多分布在两颊、额头等部位。

秋季养脾胃请收好10个方法

中医强调，脾胃应“娇养”，陕西省西安市第五医院消化呼吸科主任医师左利平建议人们日常调整饮食、行为和情绪等细节，从而实现对脾胃温和细致的养护。

1.多吃温热食物

秋季养脾胃首选温热性食物，如南瓜、山药、红薯、胡萝卜、板栗等有健脾益气的功效；生姜、葱白、桂皮、花椒（少量）有温中散寒的效果。一碗热腾腾的南瓜小米粥，或山药炖排骨，都是绝佳选择。

2.循序渐进温补

秋季饮食要避免骤然大补，可少量添加羊肉、鸡肉等温补食物，炖煮时加入生姜、当归等调和。

3.尽量少食多餐

秋季气温下降，人体代谢相对减缓，因此应适当减少每餐的进食量，采取少食多餐的方式，以减轻脾胃负担。

4.日常劳逸结合

“劳则伤脾胃”，很多人不知道，身心过度劳作，会导致脾胃功能受损。中医提倡“子午觉”：尽量在夜间11点之前入睡，中午小憩15~30分钟。

5.多按揉神阙穴

神阙穴（位于肚脐正中央）具有健脾和胃的作用，同时还能温通阳气、强身祛病。可以将双手手心搓热，轮流交替去温暖神阙。

病。可以将双手手心搓热，轮流交替去温暖神阙。

6.踮脚尖调经络

从中医经络角度看，踮脚尖可以刺激足阳明胃经。这条经络经过脾胃，能起到调节脾胃功能的作用，增强脾胃的运化能力。

动作要领：双脚并拢，站直身体，慢慢抬起脚跟，尽量抬高，然后缓慢放下，重复进行。每次练习10~15次，每天可进行多组练习。

7.调脾胃多单举

八段锦中有句话叫“调理脾胃须单举”。通过肢体的伸展和扭转，对脾胃起到按摩和拉伸的作用，促进脾胃气机的升降，调节脾胃功能。

动作要领：站立位，双脚与肩同宽。左手掌根上撑，上举至头左上方，右掌心向下按，做上下拉伸动作，然后交换右手在上，左手在下，重复动作。每次做5~10组。

8.避寒凉多保暖

脾胃喜欢温暖的环境。生活中切忌贪凉，空调、电扇不可直吹腹部，更要注意在气温下降时做好腹部保暖，切莫美美冻人。

9.调节异常情绪

中医认为“思虑伤脾”。秋季易生悲秋之情，过度忧思会直接影响脾胃功能。应保持心情愉悦、恬淡平和，多参与轻松愉悦的活动，欣赏秋日美景，使气机舒畅，脾胃自安。

10.多做温和运动

很多脾胃病都与运动不足有关，中医有“以动助脾”的养生观念。运动能促进食物消化和营养吸收，并改善血液循环，促进新陈代谢。日常可以选择慢跑、快走、游泳、瑜伽等柔和的运动，使气血运化起来。饭后可以先休息10~30分钟，然后到户外散散步。

据健康时报

网传负跟鞋能改善骨盆前倾

一种造型类似拖鞋、鞋底呈现前高后低的“负跟鞋”，近日悄然走红。商家宣称，穿上这种鞋可以矫正骨盆前倾，甚至具有瘦腿的效果。这些说法真的靠谱吗？上游新闻健康微课特邀重庆市渝北区人民医院骨科主治医师金宏亮，带来专业解读，并教你用科学方法有效改善骨盆前倾。

“负跟鞋”能改善骨盆前倾吗

网传“负跟鞋”能改善骨盆前倾，目前没有足够的医学证据证明这一观点。

简单说，负跟鞋就是前面高、后面低。负跟鞋让重心后移至脚后侧，导致下肢后方肌群拉伸、膝关节过伸、踝关节背伸，长期穿戴可能会引起小腿肌肉力量减弱，踝关节和膝关节疼痛，甚至有可能加

重腰痛。

什么是骨盆前倾

在介绍骨盆前倾之前，您得先了解“骨盆倾斜度”：指人站立时骨盆入口平面与水平面所成的角度，正常值一般为60°，如果大于60°就叫“骨盆前倾”。

您也可以靠墙站立简单检查一下，如果腰部的空隙大于拳头的厚度则提示骨盆前倾。有的人还会表现出腰骶交界处皮肤向内深陷。

骨盆前倾的原因是什么

骨盆前倾多数是由于长期姿势问题导致肌肉不均衡而造成。骨盆前倾，后腰部和大腿前侧肌肉紧张、挛缩，腹部肌肉、

医生：暂时无法证明

臀肌、大腿后方肌肉因为过度拉长而力量减弱。

生活中最常见的骨盆前倾就是怀孕的女性。到了孕后期，由于腹部重量增加，腰椎前凸的加重，腰背肌被动代偿持续紧张产生疲劳，身体前后力量失衡，由此可引发妊娠期妇女下腰痛与骨盆痛。

4个建议改善骨盆前倾

1.注意坐姿：少翘二郎腿，挺直腰背，避免久坐。

我们可以通过家中的穿衣镜进行收腹夹臀锻炼，寻找骨盆的中立位，长期锻炼可以把骨盆从前倾位置调整过来。

2.臀桥训练：平卧于床

臀肌、大腿后方肌肉因为过度拉长而力量减弱。

生活中最常见的骨盆前倾就是怀孕的女性。到了孕后期，由于腹部重量增加，腰椎前凸的加重，腰背肌被动代偿持续紧张产生疲劳，身体前后力量失衡，由此可引发妊娠期妇女下腰痛与骨盆痛。

4个建议改善骨盆前倾

1.注意坐姿：少翘二郎腿，挺直腰背，避免久坐。

我们可以通过家中的穿衣镜进行收腹夹臀锻炼，寻找骨盆的中立位，长期锻炼可以把骨盆从前倾位置调整过来。

2.臀桥训练：平卧于床

臀肌、大腿后方肌肉因为过度拉长而力量减弱。

生活中最常见的骨盆前倾就是怀孕的女性。到了孕后期，由于腹部重量增加，腰椎前凸的加重，腰背肌被动代偿持续紧张产生疲劳，身体前后力量失衡，由此可引发妊娠期妇女下腰痛与骨盆痛。

比含糖饮料更易致糖尿病 无糖饮料还能喝吗

近期，“每天1杯无糖饮料患糖尿病风险增加38%”的话题登上多个平台热搜榜，引发网友关注。该话题源自澳大利亚蒙纳士大学一项新研究，该研究发现，每天仅喝一杯含有人工甜味剂的无糖饮料，患2型糖尿病的风险会增加38%，而喝含糖饮料所导致的糖尿病风险仅增加23%。如何理解上述研究？无糖饮料还能喝吗？

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯认为，该研究存在硬伤。首先，该研究引用的数据均为自报，鉴于大多数人一般都记不清自己前一天吃了什么，自报数据难免有误差；其次，可能存在因果关系倒置，比如血糖偏高的人更愿选择无糖饮料；最重要的是，队列研究仅反映关联现象，不能证实甜味剂直接导致糖尿病。

“糖尿病是代谢性疾病，和糖摄入没有直接关系，更不用说甜味剂了。”钟凯表示，各国研究均表明，适量摄入甜味剂几乎不会影响血糖水平。甜味剂在全球范围内被广泛应用于糖尿病患者的膳食中。《中国2型糖尿病防治指南》和《成人糖尿病患者膳食指导》均指出，糖尿病患者适当食用添加了非营养性甜味剂食品/饮料是安全的。

“甜味剂可作为控糖人群的糖替代方案，但不能直接帮助减重。”钟凯介绍，在膳食总量保持不变的前提下，用甜味剂替代添加糖有助于减少能量摄入，但并不意味着可以依赖甜味剂减肥，减肥的关键在于消耗的热量多于摄入的能量。

据央视

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

简报

法人变更公告
一收，编号：50011245495，声明作废。
重庆中南国际商业管理有限公司，统一社会信用代码：91500112MA611R9Y9W，2009年5月14日核发营业执照，现因公司名称变更为重庆中南国际商业管理有限公司，统一社会信用代码：91500112MA611R9Y9W，声明作废。

遗失重庆中南国际商业管理有限公司公章一枚，声明作废。
重庆中南国际商业管理有限公司，统一社会信用代码：91500112MA611R9Y9W，2009年5月14日核发营业执照，现因公司名称变更为重庆中南国际商业管理有限公司，统一社会信用代码：91500112MA611R9Y9W，声明作废。

遗失重庆中南国际商业管理有限公司公章一枚，声明