

# 慢性胃炎莫慌张，中医养胃有良方

广西钦州市灵山县中医医院 陈秋红

在中医数千年的脾胃病诊疗传承中，慢性胃炎的缠绵难愈，其核心症结在于中焦脾胃运化失常、气血濡养不足，叠加长期饮食不规律、情志失和等因素的持续侵扰，最终造成胃部气机壅滞、胃腑失养，各类不适症状反复发作。不少人常年被慢性胃炎纠缠，胃痛、腹胀、反酸、嗝气等表现时轻时重，却始终摸不到正确的调理门道，要么靠临时用药压制症状，要么对反复的不适置之不理，长此以往，只会让胃部的损伤持续加深。为此，本文以中医脾胃理论为基础，聚焦大众日常可直接践行的养胃方法，分享切实可用的养胃调理方案，帮助大家走出慢性胃炎的反复困扰。

## 1. 带你从中医角度了解慢性胃炎

中医对慢性胃炎的诊疗，始终秉持整体观，不会只局限于胃部的局部病状，而是将脾胃功能与全身气血运行、脏腑间的协调联动作为核心考量。与现代医学聚焦胃黏膜器质性损伤的诊疗逻辑不同，中医理论中，慢性胃炎的发病根本，在于脾胃本气亏虚、中焦气机郁滞，饮食、情志等外界诱因，会进一步阻碍胃部气血的正常运行，最终导致胃痛、腹胀等各类不适反复出现。脾胃是人体运化水谷、生成气血的核心枢纽，一旦脾胃功能出现衰退，摄入的饮食水谷无法被正常腐熟和运化，就会停滞在胃部部位，进而引发胃胀、嗝气、食后饱胀难消等问题。胃部气血运行受阻，胃腑的脉络得不到充足的气血滋养，就会出现胃部隐痛、刺痛的表现。脾胃的升降功能失常，还会造成胃酸分泌失调，进而出现反酸、烧心等典型症状。

## 2. 中医的几种养胃良方

### (1) 饮食养胃

饮食调护是中医养胃体系里的核心环节，也是普通人最容易上手、最能长期坚持的养胃方法，其核心要义在于温和、规律、清淡，始终顺应脾胃的运化节奏，不给本就虚弱的脾胃增添额外的负担。

日常三餐的食材选择，要以温热、软烂、易消化为基本原则，比如小米粥、粳米粥、蒸南瓜、软烂的清汤面条这类食物，既能最大程度减少对胃黏膜的刺激，也能为身体补充基础的营养，给

脾胃功能的恢复留下充足的空间。

三餐必须做到定时定量，每餐吃到七八分饱即可，切忌暴饮暴食，也不要让胃部长时间处于空腹状态。空腹状态下，胃酸会持续刺激受损的胃黏膜，很容易加重反酸、胃痛的症状。生冷、辛辣、油腻、过甜的食物，必须严格控制摄入量，这类食物要么耗伤脾胃阳气，要么直接刺激胃黏膜，要么大幅加重脾胃的运化负担，比如冰饮、冰淇淋、辣椒、油炸食品、各类甜腻糕点，都要尽量少吃或不吃。

同时要主动避开浓茶、咖啡、烈酒这类饮品，它们会持续刺激胃酸分泌，打乱脾胃正常的升降节律，让胃部不适的症状反复出现。

日常可以搭配一些药食同源的养胃食材，比如山药、莲子、茯苓、红枣、炒白扁豆等，煮粥时适量加入即可，不用追求复杂的药材配伍，温和、持续的日常食养，远比偶尔一次的大补更适合慢性胃炎的长期调理，长期坚持下来，能起到健脾和胃、滋养胃腑的作用，逐步改善胃部的各类不适。

### (2) 情志调理良方

中医里常说“肝主疏泄”，人的情绪波动会直接影响肝气的疏泄功能，而肝气一旦郁结，就会横逆犯胃，直接打乱脾胃的正常运化节奏，阻碍胃部的运化运行，这也是很多人在生气、焦虑之后，会立刻出现胃痛、腹胀的核心原因。

日常要学会主动疏解自身的情绪，避免长期陷入焦虑、抑郁、易怒的状态里。遇到烦心事时，可以通过户外散步、听舒缓的音乐、和身边人倾诉等方式释放情绪，只有保持心情舒畅，肝气才能顺畅条达，脾胃的运化功能才能正常运转，从根源上减少胃部不适的发作。尤其要注意，不要在吃饭时和饭后过度思虑琐事，饭后可以静坐休息10到15分钟，让脾胃能集中气血完成食物的运化，减少身体的气血消耗，避免因思虑过度损伤脾胃，加重胃部的负担。

总之，摆脱胃痛、腹胀、反酸这些不适的困扰，从来不是靠某一种特效药，而是靠日常里一点一滴的科学养护，把养胃融入三餐、融入日常的每一个细节里，才能真正做到护胃养胃，远离胃炎的反复侵袭。

# 尿酸与肾功能组合 远离痛风肾脏损伤

成都武侯卫教医学检验实验室有限责任公司 张福梅

拿到体检报告，很多人只重点关注血糖、血压、血脂指标，却习惯性忽略尿酸这项重要代谢指标。不少人体检发现尿酸偏高后，只要没有出现关节红肿、疼痛等痛风典型症状，就完全不当回事、放任不管。事实上，尿酸与肾功能有着密不可分的联系，二者相互影响、相互制约。高尿酸的危害远不止诱发痛风，更是损害肾脏健康的隐形元凶。尿酸长期处于紊乱失控的状态，会悄然侵蚀肾脏组织，造成持续性损伤，久而久之可诱发肾结石、慢性肾病，严重时还可进展为不可逆的肾脏病变，对身体健康造成极大威胁。

尿酸是人体嘌呤代谢产生的代谢废物，是机体正常代谢的产物。人体内的尿酸主要有两大来源，一部分来自人体自身细胞的正常代谢分解，属于内源性尿酸；另一部分来源于日常饮食摄入的高嘌呤食物，为外源性尿酸。而肾脏是人体排泄尿酸的核心器官，承担着绝大部分的尿酸代谢排出工作。正常生理状态下，人体尿酸的生成速度与排泄速度保持动态平衡，能够维持血尿酸水平的稳定，不会出现堆积超标问题。一旦人体嘌呤代谢出现紊乱，或是肾脏排泄功能出现异常，血尿酸水平就会持续升高，最终形成高尿酸血症。

很多人对高尿酸的认知存在极大局限，片面认为尿酸盐结晶只会沉积在关节部位，引发痛风疼痛。却不知道，肾脏是尿酸结晶最易堆积沉积的重要部位。血尿酸水平超标后，血液中的尿酸会析出细微的尿酸盐结晶，这些微小结晶会跟随全身血液循环流经肾脏，逐步沉积在肾小管、肾间质当中。细微的结晶会持续刺激肾脏组织，长期堆积会堵塞肾脏代谢通道，诱发肾脏慢性炎症，慢慢损伤肾脏正常生理功能，整个损伤过程隐蔽且持续，很难被及时发现。

高尿酸对肾脏的损伤极具隐匿性，早期几乎没有明显的身体不适，损伤循序渐进、持续加重，主要分为三类肾脏损伤类型。最常见的是慢性尿酸盐肾病，长期少量的尿酸结晶持续沉积在肾脏

内部，会逐步影响肾小管的正常浓缩功能。发病早期症状十分轻微，多表现为尿尿次数增多、尿液轻微起泡沫，极易被人们忽略。随着损伤不断加重，肾脏滤过和代谢功能持续下降，会逐渐出现蛋白尿、肢体浮肿等症状，慢慢进展为肾功能减退、肾间质纤维化，这类肾脏损伤一旦形成，便无法彻底逆转。

其次是尿酸性肾结石，体内过量的尿酸结晶会在肾脏内不断聚集、堆积，慢慢形成肾结石。结石会引发腰腿酸痛、血尿、泌尿系统感染等多种问题，结石反复卡顿、炎症反复刺激肾脏，会持续破坏肾脏正常组织结构，长期反复发作会持续损耗肾功能，加重肾脏病变。最后是急性尿酸性肾病，多出现于尿酸水平骤然波动、急剧升高的人群中，大量结晶在短时间内堵塞肾小管，会直接影响肾脏正常排泄功能，引发排尿异常，严重时危及生命。

饮食和生活方式调护是管控尿酸的核心手段，也是保护肾脏的关键。日常饮食中，需主动规避高嘌呤食物，减少动物内脏、海鲜、浓肉汤、火锅汤等食物的摄入。同时严格戒酒、杜绝各类含糖饮料，酒精会直接阻碍人体尿酸排泄，果糖会加速体内嘌呤生成，是诱发尿酸升高的重要因素。日常养成足量饮水的习惯，坚持少量多次饮水，促进尿酸代谢排出，减少结晶在肾脏的沉积。同时摒弃久坐、熬夜等不良习惯，坚持规律运动、合理管控体重，改善全身代谢状态，减轻肾脏排泄代谢废物的压力。

尿酸与肾脏互为影响、息息相关，尿酸紊乱会损伤肾功能，而肾功能下降又会进一步阻碍尿酸排泄，形成难以破解的恶性循环。身体健康从来不是单一指标的正常，而是全身各项功能的平衡稳定。摒弃“不痛即无病”的片面认知，坚持科学管控尿酸、定期做好肾脏筛查养护，才能有效规避痛风困扰和肾脏损伤风险，长久维持身体代谢平衡，筑牢全身健康防线。

生活中不少人会出现耳朵嗡嗡作响、听声模糊的情况，有人是短暂发作，休息后就能缓解，也有人常年反复耳鸣、听力减退，严重影响睡眠和日常生活。很多人出现耳鸣耳聩后，第一反应是佩戴耳机少、早点休息，却迟迟不见好转。

在中医看来，耳鸣耳聩并非单纯的耳朵问题，而是全身脏腑气血失调在耳部的外在表现。耳朵虽为局部器官，却与肝、肾、脾、肺多个脏腑密切相关，不同体质、不同病因引发的耳鸣耳聩，症状特点和调理方式完全不同。盲目休养、随意用药，很难从根源改善问题。今天就结合中医辨证思路，讲讲常见的耳鸣耳聩证型，以及普通人可居家操作的养护方法。

中医常说“肾开窍于耳”，肾脏精气的充盈与否，直接决定耳部的听觉功能。肾精亏虚型耳鸣耳聩，是中老年人最常见的类型。随着年龄增长，肾精慢慢耗损，气血无法上达耳窍，就会出现听力缓慢下降、持续性耳鸣。这类人群的耳鸣多为细小的蝉鸣声，昼夜不停，安静时更加明显。平时还常常伴腰膝酸软、头晕乏力、失眠多梦、记忆力变差，劳累过后耳鸣症状会明显加重。肾精亏虚引发的耳部问题，属于慢性虚损问题，并非突发炎症，所以输液、消炎几乎没有效果，核心在于长期补肾填精、滋养耳窍。

日常养护可以侧重温和食补，适量食用黑芝麻、黑豆、枸杞、山药等平补食材，切忌大量服用燥热补品。生活中避免熬夜耗伤肾精，每晚十一点前入睡，减少过度劳累，坚持温水泡脚，滋养肾气，慢慢改善耳部供血。当代年轻人高发的则是肝火旺盛型耳鸣耳聩，多和情绪、作息息息相关。中医认为肝胆经络循行经过耳窍，长期焦虑易怒、熬夜上火、压力过大，会导致肝气郁结、肝火上炎，壅堵耳窍，引发耳部不适。

这类耳鸣多为轰隆隆的轰鸣声，声音较大，发作急促，常常伴随耳胀耳痛、口苦口干、头晕头胀、情绪烦躁。部分人会在生气、熬夜、饮酒后突然加重，严重时会出现短暂听力下降，属于实证热证，调理重点在于疏肝泻火、疏通耳窍。

居家养护首先要调节情绪，减少暴躁易怒，避免肝气郁结。日常多饮用菊花、决明子代茶饮，清淡饮食，杜绝辛辣刺激、酒精饮品。闲暇时轻按太阳穴、耳周穴位，疏通经络，帮助肝火疏泄，缓解耳窍堵塞感。

还有一类高发证型为脾胃虚弱、气血不足型耳鸣，多见于久坐不动、三餐不规律、体质虚弱的人群。脾胃是气血生化之源，长期饮食不节、过度劳累、脾胃亏虚，会导致气血生成不足，耳窍得不到气血濡养，进而出现耳鸣、听声迟钝。

这类耳鸣声音低微、断断续续，劳累、空腹时会明显加重，吃饱休息后稍有缓解。患者大多伴食欲不振、腹胀乏力、面色发黄、大便稀溏、容易困倦等症。很多人误以为是耳朵出了问题，实质是全身气血亏虚导致的耳部失养。

养护核心在于健脾养胃、补益气血。日常三餐规律，少吃生冷、寒凉、油腻食物，减轻脾胃负担。可以适量吃小米、南瓜、莲子、红枣等健脾食材，坚持饭后温和散步，促进脾胃运化，气血充足后，耳窍濡养充足，耳鸣自然减轻。

最后是痰湿淤堵型耳鸣，多见于体态肥胖、爱吃油腻甜食、长期久坐的人群。体内湿气过重、痰湿郁结，会阻碍经络气血运行，堵塞耳窍，引发耳鸣耳闷。这类人群常感觉耳朵像塞了棉花，听声发闷、不清晰，伴随身体沉重、痰多胸闷、头皮油腻等表现。调理需以祛湿化痰、通利耳窍为主。

除了分证针对性调理，给大家分享几个通用的中医耳部养护小动作，简单易操作，适合所有耳鸣人群日常坚持。

第一是掩耳鸣天鼓，将双手掌心捂住双耳，手指轻叩后脑部，每次三十下，每日两次，可疏通耳窍、醒脑开窍。第二是提拉耳廓，轻柔提拉耳朵上下耳廓，放松耳部经络，改善局部循环。第三是杜绝长时间戴耳机，远离嘈杂环境，减少耳窍损伤。

耳鸣耳聩的调理贵在辨证、贵在坚持。中医调护不追求快速见效，而是根据体质对症养护，调和脏腑、疏通气血。分清自身证型，改掉不良生活习惯，坚持科学养护，就能有效改善耳鸣耳聩问题，保护听觉健康。

## 耳鸣耳聩分证论治，中医日常养护实用方法

山东中医药大学第二附属医院 李贺