

疫情防护，调理脾胃固正气

2021年初，本已渐趋稳定的疫情形势，因为多地零散出现的新发病例而变得紧张。由于天气寒冷，非常适合病毒存活，防控必须坚持不懈。有目共睹的是，在抗击新冠肺炎这场战争中，中医药全程参与，发挥了重要作用。事实上，无论疫病还是其他疾病，中医药的最大优势在于辨证论治，尤其是在一些慢性病的治疗和调理上。调理脾胃就是中医的一大特色。

脾胃不好，伤身又伤心

脾胃是人的后天之本，其功能是运化水谷、化生气血、调转一身之气机。中医向来重视脾胃调养，金代名医李东垣曾说：“内伤脾胃，百病由生。”脾胃科疾病病种多，涉及人群广，临床上常见的有慢性萎缩性胃炎和功能性胃肠病(如功能性消化不良等)。尽管这些疾病不是疑难病、危重病，但泛酸、堵闷、胀满、腹泻等一系列症状长期困扰着人们，严重影响生活质量。

影响脾胃功能正常发挥的因素主要有三方面：一是饮食因素。五味太过、摄食偏颇或暴饮暴食。二是焦虑、紧张、烦躁、忧郁等精神心理因素。中医认为，人的情志与肝主疏泄的功能密切相关。肝疏泄不及，就会使人郁郁忧思；疏泄太过，则出现易怒、脾气暴躁的情况。根据五行相克理论，肝主疏泄功能失司，可导致肝木横逆克脾土，影响脾胃运化。三是气候环境因素。脾喜温恶湿、胃喜润恶燥，气候环境过于寒凉潮湿，脾阳容易受损，脾为湿所困，就不能很好地运化水谷、升发清阳。眼下正值寒冬，频繁到来的冷空气也容易让身体受“冷刺激”，进而使脾胃肠道发生痉挛性收缩，消化系统跟着出现功能失调。

冷天，怎样护好肠胃？

脾胃是人体气血生化之源，脾胃好才能正气足，身体才有力量和外邪斗争，自我防御能力也就更强大。疫情期间养脾胃，掌握三个原则。

警惕脾胃内热。冬季外寒较重，人体代谢活跃，容易产生内热。民间所说的“冬吃萝卜夏吃姜”也是考虑到冬季内热的情况。如果脾胃内热，要节制饮食，控制高蛋白食物，可服用具有通腑化积性质的食物，如萝卜银耳冰糖粥。

因地制宜。冬季各地温湿差较大，与夏季普遍高温湿热有所不同。西北及东北地区风寒明显，而东南、西南一带寒湿明显。因此，冬季调养脾胃应重视地域差异。东北、西北地区的人群，饮食中可加用黄芪、苏叶等；东南、西南地区的人群，饮食可加莲子、薏米等。

常吃温性食物。脾胃喜温恶寒，日常饮食要多吃一些温性食物，比如羊肉、糯米、韭菜、南瓜、香菜、生姜、大枣等，少吃或不吃生冷食物。同时，吃饭要细嚼慢咽，七分饱为宜，以减轻脾胃的消化负担。饭后用掌心轻柔地按摩腹部100次左右，也可取腹部的神阙和气海两穴进行按揉，有条件的情况下，艾灸15分钟左右效果更好。

□本报综合



冬季不可盲目进补

每年冬季最冷时，很多人本着“三九补一冬，来年无病痛”的想法，买补品保健康，专家提醒大家，冬季进补有讲究，切不可盲目。

《黄帝内经·素问》中有句话：“冬三月，此谓闭藏。”意思是，冬天的三个月，是生机潜伏、万物蛰藏的时令，自然万物都处于休眠状态，为来年生长蕴藏能量和物质。中医讲究天人相应，冬季的阳气潜藏体内，可以休养生息，使得阳气与阴精能够为人体的功能发挥更好的作用。根据五行学说，五季(春、夏、长夏、秋、冬)中的冬与五脏(肝、心、脾、肺、肾)中的肾相对应。肾是人体一生营养的根本，冬季进补实际上就是调节人体内营养的平衡。从平衡观念说，阳虚就要补阳，阴虚要补阴。具体的进补方法要因人而异，不能一股脑地都去补阳气。

临床中常见肾精逐步亏耗、衰退的是更年期女性。肾精就像人体内的水，阳气就像人体内的火，水和火之间是平衡的。如果水不足，也就是肾精亏耗，火会相对旺盛。所以更年期的女性经常表现出多汗、烦躁易怒、咽干口渴、便秘、失眠多梦、容易盗汗等一系列阴虚内燥的症状，这类人群需要滋阴而不是补阳，否则会加重症状。

在此，推荐更年期阴虚内燥体质者，喝石斛老鸭汤或银耳百合枸杞汤，起到滋阴清热的作用。

对于老年男性而言，冬季阳气耗伤大，常常表现为怕冷等气虚、阳虚的症状，这类人就需要及时补阳。推荐可以温阳、行气活血的当归生姜羊肉汤，对冬季怕冷、阳虚、生冻疮的人有不错效果。

专家提醒，进补过程中要特别注意两个问题：1. 体内湿热旺盛。这类人多表现为舌苔厚腻、大便黏滞、口苦口臭等。如果不能祛除湿热邪气而盲目进补，无论多好的滋补品都会变成垃圾淤滞在体内。建议这类人群首先清理湿热再进补。湿热重的人，日常可以喝夏枯草茶。2. 气血不畅通。气血不通可能会引起头晕、乏力、不欲饮食等症状。可以选择理气活血化淤的药物，如陈皮、川芎、赤芍，也可以针刺气海(腹正中线脐下1.5寸)、足三里(小腿外侧，膝眼下四横指处)等穴位。脾胃虚的人，还可以喝山药薏仁粥健脾。气血疏通了，补进去的东西才有用。

□本报综合



滋阴，用好三组“金三角”

临床工作中发现，阴虚病在男女老少中十分常见，口干嗜饮、口苦口臭、手足发热、烧心、盗汗等是其典型症状。除了天生体质原因，现代人普遍阴虚与身心压力大、饮食油腻、作息不规律等不良生活习惯密切相关。如何滋阴，日常用好三组“金三角”就能起到不错的保健效果，不妨一试。



●第一组：石斛、生地黄、麦冬

中医认为，石斛微寒清凉，入胃经，能养胃阴、生津液；入肾经，能滋肾阴、清虚热，为治胃阴不足之要药。生地黄苦寒清泄，味甘质润，入心、肝、肾经，既善滋阴清热而生津，还能润燥滑肠。麦冬甘补质润，苦微寒而清泄，入肺、心、胃经，既养阴生津而润肺益胃，又清养心神而除烦安神，还滋阴润燥而通便。三者煎汤代茶饮，可增强清热保健的功效，适用于热病伤津、口渴欲饮、干燥无津者。

●第二组：知母、百合、川贝母

知母苦寒清泄，甘而滋润，擅长滋阴润燥，尤其是清上中下三焦之热而滋润，上能清肺润燥，中能清胃生津，下能滋阴降火，有良好的清热、滋阴、润燥的功效。百合甘润而补，微寒清凉，入肺经，能养阴润肺止咳，善治虚咳劳嗽；入心经能清心除烦、安

神定志，治虚烦惊悸、失眠多梦及精神恍惚效果很好。川贝母苦泄甘润，微寒清热，入肺、心经，有清肺化痰、润肺止咳之功，为肺热燥咳及虚劳咳嗽之要药；同时，能开郁散结，治痰热或火郁胸闷。三者合用煎汤代茶饮，既滋阴润肺、清热化痰，又可安养心神。临床上，常用于治疗阴虚肺燥咳嗽、热病虚热、烦躁不安、坐卧不宁之症。

●第三组：枸杞、桑葚、龙眼肉

枸杞甘补质润，平而偏温，归肝、肾、肺经，善滋补肝肾而明目，常用于治疗肝肾阴虚、视力减退等。桑葚甘寒清补，质润滑利，入心、肝、肾经，有滋补阴血的作用，可治疗阴血亏虚诸症，兼润肠通便，对便秘人群来说是不错的食物之一。龙眼肉甘温而补，性不滋腻，入心、脾经，能补心脾、益气血、安心神。三者合用煎汤代茶饮，明目安神养血、生津润燥、滋阴益智、强筋骨、泽肌肤，对血虚体弱、精神萎靡、肠燥便秘者非常有效。

□本报综合

浙江分类广告 0571-82856275

- 杭州余杭何母桥农贸市场鲜猪肉摊遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州余杭区良渚街道苗圃果蔬店遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州嘉宝恒盛投资有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从500万元减至242.08万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
- 杭州汝意餐饮管理有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从5000万元减至280万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
- 杭州石塘装饰工程有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从3000万元减至55万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
- 杭州绿洁蔬菜配送有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从500万元减至50万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
- 更正公告：绍兴华通资产经营有限责任公司在2020年12月16日《交通旅游导报》的减资公告刊登有误，原“2020年11月15日股东大会决定”，现更正为：“根据2020年12月15日股东大会决定”。特此公告2021年2月3日
- 杭州轻探服饰有限公司遗失公章一枚，声明作废。

- 绍兴柯桥华东纺织制品有限公司减资公告：根据2021年02月02日股东会决议，绍兴柯桥华东纺织制品有限公司拟将注册资本500万元减至300万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内有权要求本公司清偿债务或提供担保。特此公告。
- 浙江捷挥网络科技有限公司新昌分公司遗失合同专用章(编号3306240038019)、财务专用章(编号3306240038017)各一枚，声明作废。
- 浙江尚宇燃料油有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从8800万元减至3800万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
- 杭州博集懿茂投资合伙企业(有限合伙)(统一社会信用代码91330104MA27Y4GG6P)遗失公章(编号：3301040118606)一枚、委派代表签章一枚、财务专用章一枚，现声明作废。
- 杭州康万达医药科技有限公司减资公告：经本公司董事会决定，本公司投资总额从924万元减至729万元，注册资本从649.4416万元减至512.6916万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
- 杭州工务机械设备有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。
- 杭州市拱墅区苗圃果蔬店遗失公章一枚，声明作废。