

# 胃肠如何健康过冬？且听名中医来支招



王道坤

进入冬季,天气转凉,加之暴饮暴食、过度饮酒、生活作息紊乱等原因,很多人会出现脾胃不适的症状,胃疼、胃胀、反酸、腹泻、呕吐……冬季如何护脾胃“胃”,奔流新闻·兰州晨报记者采访了甘肃名中医“脾胃之王”、甘肃中医药大学教授王道坤,为大家支招。



## 胃病症状

王道坤教授是首届“甘肃省名中医”,其擅长治疗慢性萎缩性胃炎、消化性溃疡和中晚期癌症及口腔溃疡、胃食管反流病、腹泻、便秘、胰腺炎、肾病和再生障碍性贫血、紫癜、低血压等。创立“水火痰瘀”辨治疑难病辨证方法,对消化系统疾病、再障、白血病、肾病、急慢性胰腺炎、糖尿病等疑难病症有自己独到的见解,疗效显著。特别是用敦煌秘方治疗慢性萎缩性胃炎及其癌前病变独树一帜,闻名海内外。多年来坚持主攻慢性萎缩性胃炎(CAG)及其癌前病变、胃癌等;开创敦煌医学研究先河,填补世界显学“敦煌学”之空白。研制出“萎胃灵”系列院内制剂,治愈CAG及癌前病变3万多例,被患者称为“胃病王”。现坐诊于甘肃中医药大学附属医院和定西路东口平安堂诊所。

王道坤教授认为,冬季是胃肠疾病的高发期,通常与气温下降影响胃部血液循环、饮食习惯改变、情绪波动、身体抵抗力下降等原因有关。天气变冷时,身体为了保持体温,会使血管收缩,导致胃部血液循环变差。胃部血液循环对胃黏膜的修复和营养供应至关重要,血液循环不足可能导致胃黏膜受损,从而引发胃痛、胃酸过多等问题。

“寒冷天气使人食欲增加,饮食习惯

也会改变,容易摄入过多高脂肪、高热量食物,加重胃部负担。冬季更喜欢吃火锅、麻辣烫等辛辣食物,这些食物会刺激胃黏膜,导致胃部不适。”王道坤说,冬季阳光不足,也容易导致情绪低落、抑郁,情绪波动会影响神经系统,进而影响胃酸分泌和胃部蠕动,引发胃部问题。

**胃肠病常见症状一:**胃痛、胃胀。饭后上中腹痛,或有恶心、呕吐、积食感,这样的病情时间可能已经很长;疼痛有一定的规律性,如受凉、生气、吃了刺激性食物后发作。这种情况可能是胃溃疡。

**症状二:**腹泻肠鸣。饮食不当或受凉后发生腹痛、腹泻,可伴有呕吐、畏寒发热。这种情况可能是急性胃肠炎、急性痢疾。

**症状三:**便秘口臭。便秘型功能性胃肠病主要表现为大便干燥,腹部胀痛疼痛、肠道痉挛。口臭的形成原因主要是由于饮食不节,或过多地食用辛辣食品,以及劳倦过度等不良的生活方式造成的脾功能衰竭,胃肠功能减弱,使食物在肠内得不到正常的消化,积滞生热,通过口腔及鼻咽部位形成口臭。幽门螺杆菌感染也会出现口臭。

**症状四:**消化不良。功能性消化不良属中医的“脘痞”“胃痛”“嘈杂”等范畴,其病在胃,涉及肝脾等脏器。

## 2. 健康调理

“寒冬季节,我们的肠胃比较脆弱,需要注意保护。”冬季养护肠胃通过调理饮食、规律的生活、注意保暖、保持情绪稳定、加强锻炼、提高身体抵抗力,可以有效地保护自己的肠胃。

**1. 调理饮食:**冬季肠胃养护的关键是保持温和与均衡的饮食。在寒冷的天气里,避免吃一些辛辣刺激、油腻和坚硬、黏质、寒凉、生冷的食物,可以选择一些温热的食物来调理肠胃,比如羊肉汤、炖品、红枣糯米粥等食物都能够温暖胃部、促进消化。适量增加蔬菜和富含膳食纤维的食物摄入,尤其是含有维生素C的水果,如橙子、柠檬等,可以帮助消化,增强胃肠蠕动,燕麦、全麦面包等有助于促进肠道蠕动和排便。避免过食或暴饮暴食,不要吃得过饱或过饥。少吃寒凉食物,特别是青年人,这时候不宜喝冷饮应多喝温开水,把水烧开后放温就是放到四五度适合口腔(温度),不要太烫也不要太凉。

**2. 注意保暖:**胃部受寒是引发胃肠不适的重要因素之一,保暖对于冬季肠胃养护至关重要。冬季天气寒冷,容易导致胃部的血液循环减慢,影响胃肠道的消化吸收功能。要注意保暖,尤其是头部、脚部和腹部,避免长时间处于寒冷环境中,外出时添加衣物。

**3. 适量运动:**适量的运动可以促进血液循环,改善胃部的消化功能。可以选

择一些轻柔的运动方式,如散步、瑜伽不仅能舒缓胃部疼痛,还能增强身体的抵抗力。适当的运动有助于增强体质,提高身体免疫力,对冬季肠胃养护和预防胃肠疾病也有积极作用。

**4. 调整情绪:**保持良好的情绪也至关重要。冬季日照时间短,人们容易出现情绪低落等情况,而焦虑、紧张等不良情绪会影响胃肠的正常蠕动和消化液的分泌,容易导致胃肠疾病。可以通过晒太阳、听音乐等方式缓解压力,保持心情舒畅,让胃肠在一个轻松的环境中工作。

药食同源,合理的膳食可以提高免疫力,增强抵抗力。王道坤教授推荐了补气补血的黄芪当归汤,是一款适合多数人的冬季饮料。

黄芪和当归的比例为3:1.5,女性也可以再加点枸杞,有条件的加点冬虫夏草更好。腿脚疼痛的老年人可以在汤里加一些怀牛膝,如果没有怀牛膝,普通牛膝也可以,再加一些川断,有助于补肝肾壮阳气,延年益寿。

建议每天早上喝一碗或者临睡前喝一碗,入冬以后就开始饮用坚持到三九天,五九以后阳气生发则可以停止。

需要提醒的是,这个汤饮适合缓补不能峻补(重剂大补),峻补反而容易上火会导致咽痛、头痛,或者眼睛发炎。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰 赵相龙

## 中海寰宇天下云境商品房入伙交付公告

尊敬的中海寰宇天下云境三期业主:  
位于甘肃省兰州市城关区庙滩子B404#规划路以东, B411#规划路(元通大道)以北,兰州中海寰宇天下云境三期5#负一层车库为业主集中办理入伙交付手续。  
《入伙通知书》已以EMS快递的形式按照《商品房买卖合同》或《客户个人信息变更单》中载明的地址邮寄给各位业主,敬请留意查收。届时,请各位业主按照《入伙通知书》约定的日期,携带《业主入伙须知》列明的入伙相关资料及费用,到指定地点办理入伙手续。  
根据国家法律规定及我司与业主签订的《商品房买卖合同》约定,业主在我司登报公告或EMS通知指定的入伙期限内未办理入伙手续的,将依法视同房产已交付业主,涉及该房产、车位的风险由业主承担。敬请各位业主按时入伙为盼。  
物业管理费(含住宅、商业、车位)从2025年1月1日起开始计收,如因您延迟办理入伙手续所造成的物业费等相关损失由您承担。  
咨询电话:0931-5196808(09:00-12:00;14:00-18:00)  
特此公告,敬请周知。

兰州中海寰宇天下云境三期  
二〇二四年十二月二日

专业疏通

低价通下水  
13893627801

老兵水暖·疏通  
修上下水管道  
13109366662

挂失兰州明鑫房地产开发有限责任公司开具给刘国香御景天宸1号楼三单元1002室购房收据一张,票号:0000702,金额:198545元,声明作废。

家电维修

家电维修  
冰箱、洗衣机、炉灶  
热水器、油烟机、壁挂炉  
15193178529

## 遗失声明

遗失榆中福福鼠农牧园财务专用章一枚,章号:62012300781105,统一社会信用代码:91620123MACHXTW15Q,特此声明作废。

## 拍卖公告

受有关单位委托,我公司对以下抵债资产进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:  
一、拍卖标的:位于武威市古浪县民生路恒基嘉苑抵债资产(部分商业及住宅用房,其中商业用房38套,住宅用房38套)。参考价1300万元。二、展示及报名时间:2024年12月2日起至2024年12月9日17时止。三、报名地点:甘肃省兰州市城关区雁北路1359号定西大厦3楼316室。四、拍卖时间:2024年12月10日15时00分。五、拍卖地点:工行兰州分行五楼会议室。六、报名咨询及联系电话:18909329632 18693212467。七、报名须知:1.有意竞买者持法人营业执照原件及复印件(自然人持居民身份证),于2024年12月9日17时前(即报名截止时间)自行踏勘现场并索取标的详细资料,交纳竞买保证金300万元。保证金须于报名截止前到账。2.保证金交纳账户:甘肃现代拍卖有限公司。开户行:中国工商银行股份有限公司兰州汇通支行。账号:2703003609200094238。八、需要告知的其他事项:1.本次拍卖标的以现状为准。竞买人在公告规定的预展期间,应实地勘查该房产,进行详细了解,并自行到相关部门了解权证效力及变更等事项。委托人对拍卖标的的建筑面积、结构质量、权(属)证过户、所有瑕疵等情况不承担任何担保和责任。2.拍卖成交后,标的的移交、过户等手续由买受人自行办理,所涉及的相关税费、费用由买受人全部承担。3.该标的原水、电、暖等相关公共管理部门的户名变更等由买受人自行办理,并承担所发生的全部费用。若该标的原水、电、暖、物业管理等存在欠费问题,亦由买受人负责解决并承担全部费用。  
甘肃现代拍卖有限公司  
2024年12月2日

## 家政清洗



王琼妇联家政  
二十二年诚信经营 口碑铸就品牌  
保姆、月嫂、做饭工、育婴师、催乳师  
临夏路83号(派出所楼上)1015室 8460554 微信号13909401872

姚大姐家政  
擦玻璃、全屋保洁、油烟机、布艺沙发、地毯清洗、钟点工服务  
电话:0931-8478293

## 挂失声明

挂失兰州德龙二手机械设备市场有限公司在甘肃银行股份有限公司兰州安宁支行预留财务专用章、公章和邓龙私人名字章各一枚,特此声明作废。

甘肃华兴石油工程有限责任公司因保管不善遗失《工会法人资格证》,有效期至2024年6月26日,统一社会信用代码:81620000MC46133770

## 遗失声明

遗失榆中福福鼠农牧园公章一枚,统一社会信用代码:91620123MACHXTW15Q,特此声明作废。

## 遗失公告

挂失兰州昶然农业发展有限公司烟草专卖零售许可证副本,许可证号620104202738

挂失张淼中广宜景湾·郡城1-1-3202售房发票一张,发票号码:00574147,发票金额:549424.00元,特此声明作废。

提示:省、市级行政审批和政务服务办理事项规定:《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体!

分类广告 0931-4662740

温馨提示:敬请读者核实信息,安享权益 0931-8150592

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办,从未委托任何其它网站、广告公司代办。办理登报业务请致电就近各广告站点。  
雁滩 13919364049 13919283848 西关 13008774749 13919150533 七里河 13893126050 13919783768  
西固 13893273391 13150019000 安宁 13119416621 13893228907 东岗 13993138394 13919211748  
河口 13993138394 天水 13321386833