



入秋补脾虚 首推“四君子”

党参、茯苓、白术、甘草配伍，“君臣佐使”发挥各自优势

盛夏以来，一些人稍微吃凉了或是油腻了，就会拉肚子，原因就是脾胃太虚弱了。

厦门市中医院药学部主任药师郑乾文特别介绍了健脾补气第一方——四君子汤。

他说，脾虚百病生。脾对我们每个人来讲太重要了，它是人气血的源头，身体棒不棒全看脾的能力强不强。但夏季又是脾最虚的时候，因为气血外散，身体内部其实很虚，这也是很多人觉得夏季更容易累的原因之一。眼下刚刚入秋，来看看如何补脾吧。

记者 白丽 通讯员 倪晶莹

温馨提示

四君子汤怎么喝

将四味药一起放入锅中，加150毫升水浸泡10~15分钟，大火煮沸后转文火熬煮至100毫升，约30分钟，过滤去滓。

1. 口服，每天1次。
2. 宜空腹饭前服用，不宜饭后服用，以利于药物的吸收。
3. 四君子汤方剂宜温热时服用，切忌冷服。

这种汤四类人不宜喝

1. 孕妇或者哺乳期女性 孕妇跟哺乳期女性在服用四君子汤后，可能会通过胎盘或者是乳汁过给宝宝，这种滋补性的汤药并不适合胎儿或婴幼儿。如果确实有脾气虚弱，要在医生指导下服用。
2. 5岁以下小儿不宜服用。
3. 热性体质人群 四君子汤具有温燥的性质，热性体质，经常便秘、大便干结、上火长痘以及患外感热病的人群不适宜服用。
4. 阴虚火旺人群 如果喝完四君子汤感觉口干舌燥，舌红少苔或无苔，多为阴虚或者兼火旺，这类人群也不适用，需要先暂时停止服用。



甘草



白术

“汤王”四君子 专治脾胃气虚

郑乾文说，党参、茯苓、白术、甘草，是中药里最有名的“四君子”，把它们组在一起就是经典的“四君子汤”，具有补气、益气健脾之功效，被誉为补气健脾第一方。

他说，脾胃不好，首先影响的就是我们的营养吸收，接下来气血变差，身体也就弱，经常闹毛病。而四君子汤是治疗脾胃气虚证的基本方剂，被称为补气的“汤王”。

后世众多补脾益气方剂如异功散、陈夏六君子汤、香砂六君子汤、参苓白术散、八珍汤、十全大补汤等，多从

此方衍化而来。

郑乾文介绍，四君子汤的配伍非常精妙，完全符合中药“君臣佐使”的基本原则。党参是君药，以白术为臣，苦温健脾燥湿；佐以茯苓，甘淡渗湿健脾；使以炙甘草，甘温调中。诸药配合，共奏益气健脾之功。

四君子汤有升有降，有阴有阳，有补有泄。党参补中益气，提振脾胃的阳气，加强脾胃的运化功能，属于升的力量；茯苓利湿，把中焦无法利用的废水从下焦排出去，属于降的力量；白术把中焦可以利用的水气化成人体需要的津液；甘草稳稳当当扎扎实实守住稳固我们的中焦脾胃。



茯苓

这些脾虚情况 最宜服用四君子汤

面色苍白 舌淡苔白

中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃气虚则气血生化不足，导致人出现面色无光，唇舌色泽淡，舌苔白的症状。

餐后腹胀 食欲不振

脾主运化，脾胃气虚则运化水谷和水湿功能减弱，以至进食后腹胀，食欲下降，饮食减少，大便稀烂。

气息短少 语声低微

在五脏的母子关系中，脾为肺之母，肺主呼吸之气的功能需要脾运化的水谷精微来充养，若脾胃气虚就会影响肺

气，肺气不足导致人气息短少、说话语声低微。

四肢乏力 身体消瘦

脾主肌肉，肌肉的营养靠脾运化水谷精微而得，脾胃气虚导致肌肉萎缩，人就会感觉四肢乏力，身体消瘦。



党参

特发性骨质疏松 青少年时期多发

经常有家长问：“医生啊，我儿子最近老是腰疼腿疼，去检查说是得了骨质疏松症，他才那么小怎么也得了老年人才会有的病，不会是弄错了吧？”

为什么青少年也会得骨质疏松症？厦门光亮骨科医院院长郑光亮说，骨质疏松症是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，造成脆性增加，容易发生骨折的全身性骨病。

他介绍，骨质疏松症分为继发性和原发性两大类。原发性骨质疏松症一般又分为绝经后骨质疏松症（I型）、老年性骨质疏松症（II型）和特发性骨质疏松。

其中特发性骨质疏松包括特发性青少年骨质疏松和特发性成年骨质疏松，主要发生在青少年时期。这是一种罕见的发生于先前身体健康的儿童身上的一种疾病，病因不明，但主要表现为骨质疏松症。

典型表现是在青春期发病的儿童，以背部下端、髋部和脚的隐痛开始，渐渐出现行走困难，常发生膝关节和踝关节痛以及下肢骨折。全身的体格检查可以是完全正常的，也可表现为胸腰段的脊柱后凸、脊柱后侧凸、鸡胸、长骨畸形、跛行等。

引起的原因可能有以下几点：

1. 佝偻病：佝偻病是指发生在婴幼儿，即骨骺闭合以前的骨缺钙疾病，是由于孕妇在怀孕期间摄取钙质过少及维生素D缺乏，或哺乳期喂养方法不当，或由其他原因导致钙、磷比例失调而继发的骨质疏松症。
2. 软骨病：是指发生在骨骺生长板已经闭合的成人骨化障碍。该病见于成年人，与体内钙、磷代谢障碍及维生素D不足等因素有关。
3. 肾病：如肾功能衰竭、肾移植术后等原因造成钙、磷从体内丢失过多，导致骨质疏松。
4. 消化系统疾病：如肝硬化、慢性胰功能不全、胆道瘘、胃肠部分切除术等导致钙、磷吸收障碍及维生素D缺乏。
5. 遗传性疾病：如假性维生素D缺乏、抗维生素D佝偻病等造成的骨骼代谢异常。
6. 药物：服用某些药物导致骨质疏松。如长期服用皮质类固醇激素引起骨质疏松症，抗癫痫药引起的骨质疏松症等，这些药物可干扰维生素D的代谢过程，不利于骨骼的形成。

特发性骨质疏松的患儿在X线片下主要表现为普遍的骨量减少、承重骨骨折、脊柱椎体压缩畸形，由于椎体呈楔形，故椎间隙不对称地增宽，有时可见骨硬化表现。

发生于青少年的特发性骨质疏松症，由于患者年龄段处在生长发育期，因此格外重视支持性治疗，不负重，用拐杖行走等。可用钙尔奇D、VE、VD、降钙素治疗特发性青少年骨质疏松症，并嘱患者卧床休息，避免负重，一年后复查。

郑光亮说，青年人应当注意预防骨质疏松，包括适量的户外锻炼、加强营养均衡、饮食补钙，适量增加日光照射，禁止吸烟饮酒，预防其他慢性疾病。（记者 白丽）

孩子爱吃冰凉食物 需要减减“内热”

门诊时常遇到家长诉说孩子喜欢吃冰的东西，如冰淇淋、酸奶、饮料冰水。家长们认为吃冰的食物对孩子身体不好而采取限制的方法，搞得孩子心情不爽而闹事。

厦门思明瑞来春第三门诊主任医师高树彬分析，孩子喜欢吃冰，主要有以下原因：

一是天气炎热身体也感觉热，冰凉的食物会给人带来愉悦感，但孩子自制力较薄弱，感觉吃下去舒服就一直想吃。

二是冰冻的食物除了冰凉的感觉很爽外，还口感好风味多，如冰淇淋、雪糕、酸奶、水果等，对孩子是一种难以抗拒的诱惑。

三是体内热引起的。随着生活水平的提高，现在的孩子饮食结构偏西化，蛋白质等营养物质增多，消化能力不足，又缺少运动的平衡，体内热重，需要吃冰凉的饮料及食物来缓解。

应引起注意的是，国人的基因与欧美国家的人体质不同，国人吃冰的东西，历代传下来就是在夏天吃，量不多，见好就收，身体应对寒量食物的机制不足。如果经常吃冰凉的食物，首先是伤害到胃功能，容易生成胃部疾患；其次当进食的食物温度远远低于体温

时，人体必需调动身体的阳气来缓解消化道的不适，对消化道进行保温。久而久之，体内阳气不足了，呵护不了胃肠道，就会影响消化吸收功能，造成腹痛、腹泻、吸收不良等疾患。

再者，现在的冷饮大都是含糖量高、热量高的食物，进食多了容易造成厌食挑食、肥胖、身体代谢紊乱等状况。

高树彬说，当家长发现自家孩子喜欢喝冷饮、喜欢吃冰的食物时，应及时将热量高的食物减少，清淡饮食，增加运动，使孩子的内热减轻，这样才能有效减缓孩子吃冰的欲望。

（记者 白丽）