

四季青

消化系统养护从改善饮食开始

★ 吉林 秦 医

我们知道，消化系统是人体八大系统之一，由消化道和消化腺两大部分组成，主要包括口腔、食管、胃、小肠、大肠、肝脏、胰腺等。无论男女，上了年纪步入老年之后，随着岁月的不断流逝，消化系统从结构到功能会发生一系列衰老与退化。而老年人可以在了解消化系统各器官在对食物进行消化过程中的特点及规律，从改善饮食结构及保持良好习惯入手，以此加强对消化系统的养护。

口腔 消化系统的起始部分，由两唇、两颊、硬腭、软腭等构成，口腔内有牙齿、舌、唾液腺等器官。口腔的老化多表现为牙齿松动及脱落、咀嚼肌萎缩、唾液分泌减少、味觉钝化等。为此，老年人的餐食在制作加工时，可将其细切、粉碎、调味等多种方式，使食物细软可口，便于咀嚼，以利于食物在口腔的初步消化和吞咽。

食管 由环节肌层和纵行肌层组成，凭借这两种肌肉的

收缩蠕动，食物被推动进入胃部。老年人的食管蠕动功能减退，食管下括约肌张力下降，另有患食管裂孔疝的老年人，更容易发生胃食管反流、吞咽困难、误吸等。因此，老年人在进食时要做到细嚼慢咽，以避免食管内食物嵌塞。另外，老年人不宜食之过饱，不宜多食甜食，睡前1小时禁食禁饮，以减少或避免反流和误吸等。

胃 食管的扩大部分，通过蠕动搅磨食物，使食物与胃液充分混合。胃的退化主要表现为排空延缓，尤其是液体食物和含脂类食物胃排空延迟，同时胃蛋白酶分泌能力减退，导致老年人易发生上腹胀闷、早饱感、餐后饱胀等。为减缓胃功能的退化，老年人应控制油腻食物摄入，可少食多餐，定时定量，切莫吃的过饱，并配合适当运动，比如散步、太极拳等以促进胃的消化。

小肠 食物消化吸收的主要场所。研究表明，小肠对钙的吸收是随年龄增长而逐渐减少

的，80岁以上的老年人吸收功能明显减退。对于老年人来说，补充活性维生素D、增加食源性钙或补充钙剂防治骨质疏松很必要。在饮食方面，可适当选食豆类、牛奶、虾皮、白菜、苹果等含钙较多的食物。

大肠 对食物残渣中的水液进行吸收，而食物残渣自身形成粪便并有度排出的脏器。大肠老化表现为蠕动功能减退，食物残渣的通过时间延长，这也是老年人便秘高发的重要原因。老年人要有意识地增加膳食纤维，每天除了食用鲜嫩蔬菜和水果外，还要尽量少食或不食油炸、刺激性的食物。如果经常大量食用油炸食品，小肠一旦来不及消化吸收，食物进入大肠，大肠则被迫继续进行消化工作，如此一来，便加重了大肠的负担。

肝脏 以代谢功能为主的器官，在体内起着去氧化、储存肝糖、分泌性蛋白质的合成等作用，肝脏同时还制造胆汁。肝脏的老化主要表现为重量减轻、体积缩小，肝药酶活

性下降等。老年人保护肝脏要少饮酒，最好戒酒，避免酒精对肝脏的损伤。并合理补充硒元素、木脂素等营养元素，以此保护肝脏。

胰腺 形体虽小，但作用巨大，其分泌的胰液中的消化酶在食物消化过程中起着重要作用，特别是对脂肪的消化。胰腺功能退化主要表现在分泌胰液酶质的降低和量的减少。由于老年人对脂类食物的超量耐受能力的减退，在饮食方面要避免暴饮暴食，更不要一次性摄入过多高脂高蛋白的食物，可选食



玉米、燕麦、土豆、绿豆芽、山药等低脂食物，对于蛋白质的补充尤以清蒸鱼、虾、牛奶为宜。

康乃馨

采摘时间不同 疗效功效各异 (上)

——草本中药小贴士

★ 天津 韩德承

在浩瀚的中药材品种中，有许多同一植物的果实，由于采摘时间不同，因此治病疗效的功效各异，使用时应注意不可随意代替。

陈皮与青皮

陈皮与青皮均为芸香科植物福橘或朱橘等多种橘类的果皮，只是陈皮为成熟果实的果皮，而青皮为干燥幼果或未成熟果实的果皮。

陈皮又称橘皮、贵老，每年10月以后采摘成熟果实，剥取果皮，阴干或晒干即可入药。其性温，味辛苦，入脾、肺经。据测定，陈皮含有较多的挥发油，主要为柠檬烯、异丙基苯甲、萜烯烯等，果皮中另含橙皮苷、顺式香豆素、胡萝卜素、隐黄素、维生素B₁、维生素C等成分，具有理气调中、燥湿化痰的

功效，常用于治疗胸腹胀满、不思饮食、呕吐秽逆、咳嗽痰多等症，亦可解鱼蟹毒。现代药理研究证实：陈皮所含的橙皮苷能增加血流量，拮抗肾上腺素引起的血管收缩，对冠状动脉有扩张作用，并可作用于血管平滑肌，有缓慢的降压作用；所含的顺式香豆素等有效成分有抗炎、抗溃疡和利胆作用，为健脾行气的常用药。

青皮又称青橘皮，一般在春末夏初橘子尚未成熟时采收，个大者用刀将皮剖成四片至蒂部为止，除净内瓤，晒干，称为“四花青皮”；中等大者称“个青皮”，最小者习称“青皮子”。其性微温，味苦、辛，入肝、胆经，具有疏肝破气、散结消痰的功效，常用于治疗胸胁胃脘疼痛、疝气、食积、乳肿、乳核、久疟癥块等症。青皮力量比陈皮强，可破气，故《本草经疏》告

诫人们：“青皮，性最酷烈，削坚破滞是其所长，然误服之，立损人真气，为害不浅。凡欲施用，必与人参、术、芍药等补脾药同用，庶免遗患，必不可单行也。”

由此不难看出：陈皮与青皮同为理气药，但陈皮性较和缓，偏入脾肺气分，并能燥湿化痰；青皮性较峻烈，偏入肝胆经，行气作用较强，能疏泄肝胆、破气消积。陈皮理脾胃之气，燥湿化痰；青皮理肝气，消积化滞，两者功效有别，虽同为一种植物，但临证不可相互代用。

枳壳与枳实

枳壳与枳实同为芸香科植物枸橼、酸橙、香圆或玳玳花等的果实，枳壳为将近成熟的果实，而枳实为未成熟的幼果。

枳壳于每年七八月间采收，从中部横切成两半，阴干、风干或微火烘干即可入药。其性凉，



味苦辛，入肺、脾、大肠经。经测定，含有挥发油和黄酮苷类物质，果实中还含有较多的维生素C，具有破气、行痰、消积的功效，常用于治疗胸膈痰滞、胸痞、胁胀、食积、噎气、呕逆、下痢后重、脱肛、子宫脱垂等症。

枳实于每年五六月间刚结幼果时采摘，略大者横切成两半，既有皮，又带果肉，晒干即可入药。其性寒，味苦，入脾、胃经。果皮中多含有橙皮苷、柚皮苷、野漆树苷、忍冬苷等黄酮苷类物质，还含有挥发油、生物碱和维生素C等成分，具有破气、散痞、泻痰、消积的功效，常用于治疗胸腹胀满、胸痹、痞满、痰癖、水肿、食积、便秘等症。并可治疗胃下垂、子宫下垂、脱肛等下脱症，可与补气、升

阳药同用以增强疗效。

枳实与枳壳同出一物，李时珍虽谓二者“性味功用俱同”，但“大者为壳，小者为实”，临床使用有区别。《珍珠囊?药性赋》云：“宽中下气，枳壳缓而枳实速也。”《本草经疏》亦谓：“枳壳，气味所主，与枳实大略相同。但枳实形小，其气全，其性烈，故善下达；枳壳形大，其气散，其性缓，故其行稍迟，是以能入胸膈脾胃之分及入大肠也。”这充分说明枳实行气力峻，沉降下行，长于破气导滞，消痰散结，且气锐力猛，故有“冲墙倒壁”之说，治严重的气滞、痞块，且身体壮实之人，一般选用枳实；而枳壳行气力量比较缓，一般瘦弱之人，或是一般的气滞，常选用枳壳。

(未完待续)

