

# 长假将至 中医教你这样为脾胃“减负”

新华社记者 田晓航



1月14日,来自北京中医药大学第三附属医院的李平医生(右)为村民进行诊断。新华社记者 唐如峰 摄

春节假期将至,饮食不规律叠加天气寒冷,容易引发消化不良、胃痛胃胀等节日病。如何运用中医药方法促消化、健脾胃?2月12日,国家中医药管理局举行发布会,邀请中医专家为呵护脾胃健康支招。

中医认为,脾胃为气血生化之源。在脾胃病的预防和调护方面,中医药具有鲜明特色和独特优势。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍,国家中医药局高度重视脾胃病防治,遴选确定了53个脾胃病科作为国家中医优势专科,围绕中医优势病种制定并推广了14个脾胃病相关中医诊疗方案,促进诊疗规范。

在中医看来,春节期间饮食丰富多样、油腻食物和零食增加,会加重脾胃运化负担。如何预防脾胃病?

中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东建议:缓慢进餐、先吃蔬菜;餐中注意搭配,例如吃一口肥腻食物搭配几口清爽蔬菜;不宜大量喝酒或大量食用油炸干硬食物;注意食物的寒热平衡;餐后可以散步、按摩腹部、冲泡消食茶饮等方式消食。

运动是调理脾胃的好方法。中国中医科学院广安门医院党委书记刘震说,八段锦总体上可以疏通经络、调和气血、增强中气,其中,“调理脾胃须单举”一式能够促进脾胃消化功能,但运动宜以微汗为度,且饭后不宜立即运动。

为防止过多油腻或偏咸食物伤及脾胃,北京中医药大学消化病研究院院长李军祥建议对这些食物“浅尝辄止”,同时可进食小米粥等清淡食物来平衡,或进食山楂等酸味食物帮助消化,烹饪时也应注意减盐去油。

饺子是过年必吃的美食,但过食也会加大脾胃压力。李军祥说,可在饺子馅中加入马蹄以减轻油腻,还可选用白萝卜、香菇、山药等健胃消食的食材作为馅料,调味宜清淡;食用时应细嚼慢咽,吃完喝点饺子汤帮助消化。

儿童脾胃娇弱,如发生积食、厌食,中医有无温和、安全的外治方法帮助调理?

唐旭东说,儿童不宜吃得过饱,出现积食应立即暂停食用油腻食物、干果、甜食等,将主食换成汤类、粥类、烂面条等易于消化的流质或半流质饮食;一岁以下婴幼儿可用腹部按摩、推拿等方法调理;两

岁以上儿童可加用食疗、贴敷等方法。

假日子里,亲朋好友聚餐难免小酌两杯,但在中医看来,过量饮酒会酿湿生热,影响脾胃的运化功能。专家提示,喝酒前可饮用牛奶、豆浆或食用发面馒头、葛粉“垫底”,饮酒的同时注意喝水及食用冬瓜、黄瓜等食物,以排出湿热或缓解不适。

慢性胃炎和胃溃疡等脾胃病患者在春节期间尤需注意健康饮食。刘震说,这类人群应严格避免辛辣刺激的食物,避免食用过热、过冷、高酸食物、甜食以及坚果等粗糙食物;不宜在进食的同时大量喝汤或喝水;应选择温性、易消化食物,充分咀嚼食物;还可随身携带健脾胃气的药物。

春节期间一旦发生胃肠道问题,应该如何用中医药方法应对?

专家提示,出现腹泻、呕吐等情况应禁食四至六小时,通过舌苔、排泄物等进行简单辨证,选用相应中成药。病毒性胃肠炎患者发病初期宜先辨别“寒湿证”或“湿热证”,从而分别选用藿香正气口服液、葛根芩连丸等药物治疗;在康复期内可以中药参苓白术丸或山药薏米粥调理脾胃。

## 中国医疗队完成萨摩亚 首例支气管镜肺泡灌洗术及活检术

相关新闻

新华社苏瓦2月13日电(记者 郭鑫惠)阿皮亚消息:第10批中国援萨摩亚医疗队日前在萨摩亚国立医院成功实施该国首例支气管镜肺泡灌洗术及活检术,填补了萨摩亚呼吸系统疾病诊断领域的技术空白。

据了解,患者为一名76岁男性,因右肺不张合并感染反复住院。萨中双方专家多次会诊后,决定通过支气管镜检查明确病因。中国医疗队呼吸与危重症医学科医生刘晗全面评估患者情况后,为该患者实施支气管镜检查,同期完成肺泡灌洗术及活检术。患者术后状态稳定。

该患者从术前检查、麻醉到术后病理诊断均由中国

医疗队完成。队长丛晓强告诉记者,支气管镜侵入性操作此前在萨摩亚从未开展。由于当地医院缺乏专用器械,吉林大学第一医院专门从中国寄送一批手术专用耗材至该国,手术才得以顺利实施。在实施手术过程中,医疗队也通过实操带教、多学科协作,为当地医护人员提供了规范化技术示范,为萨摩亚逐步建立呼吸系统疾病诊疗体系奠定基础。

第10批中国援萨摩亚医疗队由吉林大学第一医院选派的10名专家组成,涵盖心内科、眼科、妇科、五官科、重症医学、中医等多个领域。

## 新版食品安全事故流行病学调查 和现场卫生处理工作规范公布

新闻+

新华社北京2月13日电(记者 李恒)国家卫生健康委办公厅13日公布《食品安全事故流行病学调查和现场卫生处理工作规范》。新版规范包括4部分24项内容,旨在更好保障食品安全事故流行病学调查和现场卫生处理有序开展。

据介绍,《食品安全事故流行病学调查工作规范》由原卫生部于2011年印发,主要明确了食品安全事故调查机构在事故调查中的职责任务,在规范食品安全事故流行病学调查工作程序和结论报告等方面发挥了重要作用。

随着食品安全法及其实施条例修订实施,为使食品安全事故流行病学调查工作更好地适应新形势、新要求,国家卫生健康委组织对2011版规范进行修订。

据介绍,与2011版规范相比,新版规范增加了疾病预防

控制机构对食品安全事故现场卫生处理的工作内容,并明确相关定义及要求。

为保证流行病学调查工作质量,将2011版规范的“调查员制度”调整为“调查组”,进一步明确了调查人员、检验机构、信息发布等要求,规定了当现场无法开展调查处理或影响调查组做出判断时应采取的措施。

此外,新版规范明确了当事故流行病学调查中涉及传染病疫情和突发公共卫生事件时,应当按照相关规定开展疫情防控 and 卫生应急处置。

据了解,本规范适用于县级以上疾病预防控制机构开展食品安全事故流行病学调查和现场卫生处理工作,自规范发布之日起实施,2011版规范同时废止。

## 2025年末普惠型小微企业贷款 余额同比增长11%

新华社北京2月12日电(记者 张千千)国家金融监督管理总局2月12日发布的数据显示,2025年四季度末,银行业金融机构普惠型小微企业贷款余额37万亿元,同比增长11.0%;普惠型涉农贷款余额142万亿元,同比增长10.3%。

2025年全年,保险公司原保险保费收入61万亿元,同比增长7.4%;赔款与给付支出24万亿元,同比增长6.2%;新增保单件数1168亿件,同比增长126%。

银行业和保险业总资产保持增长。2025年四季度末,我国银行业金融机构本外币资产总额480万亿元,同比增长8.0%;保险公司和保险资产管理公司总资产41.3万亿元,较年初增长15.1%。

商业银行资产质量方面,2025年四季度末,商业银行不良贷款率1.50%,较上季末下降0.02个百分点;商业银行拨备覆盖率为205.21%;商业银行(不含外国银行分行)资本充足率为15.46%,一级资本充足率为12.37%,核心一级资本充足率为10.92%。

保险业偿付能力方面,2025年四季度末,保险公司平均综合偿付能力充足率为181.1%,核心偿付能力充足率为130.4%,高于100%和50%的监管标准。

## 两部门发文开展 “跟着电影逛市集”活动

新华社北京2月12日电(记者 邢拓)记者12日从国家电影局获悉,近日,国家电影局、商务部联合印发《关于开展“跟着电影逛市集”活动的通知》,推动电影消费与市集消费跨界联动,促进电影经济发展,激活下沉市场消费潜力。

通知提出,营造“电影+市集”特色场景,将电影主题融入市集空间和品牌营销,通过塑造电影元素环境、开设电影主题市集、售卖电影衍生品、组织电影宣发活动等形式,打造电影主题消费地标、制造消费热点。开展“电影+大集”品牌活动,结合热门电影档期、下沉市场消费季、民俗活动、农历赶集、农产品采摘采收、土特产展销等节点,策划举办常态性或节庆性电影主题大集,搭建“电影里的家乡味”展销区,推动地方土特产、手工食品与相关电影情节联动宣传。组织“电影+云集”商品展销,支持开设重点电影IP官方旗舰店,鼓励电商平台企业设置官方专区,打造“不落幕”的线上展销会。

通知还提出,支持互联网电影售票平台、新媒体平台发挥宣传引流作用,为电影宣介、地方特色产品营销提供平台服务和技术支持。支持院线影院提高数智化能力,有效汇集周边商贸资源,实现消费联动。

## 2026年首月我国社会融资 规模增量为7.22万亿元

新华社北京2月13日电(记者吴雨 任军)中国人民银行2月13日发布的金融统计数据报告显示,2026年1月份我国人民币贷款增加4.71万亿元,保持合理增长;社会融资规模增量为7.22万亿元,创历史同期新高。

中国人民银行的数据显示,1月末,我国人民币贷款余额27662万亿元,同比增长6.1%。分部门看,1月份,住户贷款增加4565亿元,其中短期贷款增加1097亿元;企(事)业单位贷款增加445万亿元,其中中长期贷款增加3.18万亿元。

从货币供应看,1月末,广义货币(M2)余额347.19万亿元,同比增长9%。狭义货币(M1)余额117.97万亿元,同比增长4.9%。流通中货币(M0)余额146.1万亿元,同比增长2.7%。

另外,1月份,我国人民币存款增加8.09万亿元。其中,住户存款增加2.13万亿元,非金融企业存款增加2.61万亿元。

同日发布的社融数据显示,1月末我国社会融资规模存量为449.11万亿元,同比增长8.2%。1月份社会融资规模增量为7.22万亿元,比上年同期多1662亿元。

## 首将互联网医院纳入监管 医疗机构价格公示规定征求意见

新华社北京2月13日电(记者 赵怡宁)记者13日从市场监管总局获悉,市场监管总局会同国家卫生健康委、国家医保局、国家中医药局、中央军委后勤保障部研究起草的《医疗机构价格公示规定(征求意见稿)》,于2月13日至3月16日向社会公开征求意见。规定共21条,主要包括制定依据和适用范围、价格公示的内容和原则性要求,以及监督方式、法律责任等。

随着近年来医疗卫生事业快速发展,行业生态发生深刻变化,医药价格改革持续推进,原有的医疗机构价格公示要求难以适应新形势。规定以“规范医疗机构价格行为,提高价格透明度”为核心,对医疗机构价格公示作出系统规范,将集中公示与定向告知相结合,首次将互联网医院纳入监管范围,并要求医疗机构督促服务场所内的其他经营者明码标价,对疫苗接种、医疗救护等特殊服务作出专门要求。