**20200918微信群弘毅生医师讲胃胀胃痛、不消化、没胃口及答学员问**

整理:Sandy

**微蓝：**亲爱的小伙伴们，大家晚上好！我是医师课的主持人微蓝，今天是周末，医师课与您再次相约。

**弘毅生：**小伙伴们大家晚上好！今晚课程的主题是关于胃的，具体来说就是胃痛，胃胀、不消化这些问题。首先我来介绍一下胃。“胃”大家都很熟悉了，就是像囊一样的器官，囊状的，它主要的生理功能是受纳和腐熟，什么叫受纳和腐熟？就是对我们吃进去的食物进行消化和吸收，这是最主要的功能。只有具备了这两点，胃才有很好的消化吸收功能。

中医上有句话说，胃是水谷之海，海就是海洋。胃如何才能生机旺盛，消化吸收能力强，吞吐能力强，就是要像海洋一样。这里边有两层含义，第一就是要气血旺盛，能量充足。第二是要宽阔、容积大、空间大，像海洋一样。现代医学研究胃能进行物理消化和化学消化，就是吃进去的食物通过胃的蠕动运转进行物理上的消磨，把食物变成一些细微的物质，再经过各种各样的消化酶进行初步的消化。除此之外胃还有一个重要的功能，就是它的通畅性。内经里面说，“六腑以通为用”，那么胃是六腑里面最重要的，也是最大的、最具有代表性的腑器。所以内经里面说胃是水谷之海，是一个能量大量汇聚的地方，这是对于胃的论述。食物变成水谷精微，这里边大部分的转化过程实际上都是在胃里面来完成的。

然后“脾”与“胃”相对应，脾胃一体，一阴一阳。脾主要是一个运转的作用。内经里面说了“脾主为胃行其津液者也”，脾胃之间以膜相连，脾主要的功能是把胃消化好了的这些水谷精微物质、营养物质布散运输到全身去，为各个肌肉组织、四肢百骇、大脑提供必要的能量，它起一个转运的作用。其实这个过程就是西医上说的小肠的吸收，然后到血液里面，随血液循环进行运转。

人是一个通道，人的能量在身体里面流转必须要通畅起来，流动起来。从口吃进去东西，然后经过食管、胃、消化道，最后变成大便排出去，整个过程是从上到下的一条线，一个空腔。这个空腔必须保持通畅，才能使生机不阻断，使我们胃肠道的功能保持正常地运行。

那么从这一点我们开始引入这些胃部不适的各种症状，也就是咱说的胃炎。大家的脑海当中就应该出现这样一个画面，就是一个囊缩缩了，紧缩了。胃炎会有多种的表现，胃炎分两种，一种是“萎缩性胃炎”，一种是“非萎缩性胃炎”。非萎缩性胃炎又叫浅表性胃炎，就是胃炎症状比较表浅，不是很严重。另一种就是萎缩性胃炎，萎缩性胃炎再往下发展就有可能是癌前病变，再往下发展可能就是癌症、胃癌。

什么是萎缩性胃炎呢？胃主要的肌肉是平滑肌，平滑肌萎缩了，整个肌肉是萎缩的，这样一种向心性的收缩状态导致了胃口袋、囊容积变小了，收起来了。胃萎缩以后，会出现各种各样的症状。胃痛、胃胀这两个最常见，没有食欲，吃了东西肚子里胀胀的，不消化。还有一个很重要的就是反酸烧心这一系列的胃炎的症状。

总结一下，怎么能让胃好起来，能有一个强健的胃？第一能量要足，第二要宽阔，像海洋一样。第三要保持它的通畅。胃痛和胃胀都是胃部紧缩，那么它们有什么区别？它们的区别就是胃痛有一种气相争、气顶的特性。胃胀相对来说是一种偏于呆滞的状态，这是咱们从气的角度来说的。从另外一个角度来说，大家可以去看解剖图，胃处于左上腹的位置，胃脘，它附近有肝。大家注意看，肝的左叶，小的这一部分与胃挨得其实很近。中医有个说法，肝气犯胃，很多时候肝气的不调，不舒，很容易克反胃，空间变小以后，吃进去的食物进去以后，道路不通畅就容易产生胃疼。同时这些胃的内容物，处于消化状态的这些物质，在里边空间小没法施展，它就容易呆滞，就容易产生胃胀的感觉。

上边简单说了一下胃不好的这些症状，简单解释了一下病机。再讲一下原因，这个原因还是很重要的。人为什么会得胃病？为什么胃病这么普遍，有这么几点原因。第一个原因是情志，情志包括着急、生气、紧张、焦虑、抑郁、憋屈、沮丧、惊恐、恐惧的情绪，这些都对人体的气机产生影响，对胃正常的生理功能产生影响。人一紧张的时候，全身都会紧张，神经紧张，神经支配的肌肉也紧张，胃也是一块肉，所以说一紧张的时候胃就会发紧、偏硬。除此之外，还有一个就是饮食因素，很重要的一个就是饮酒，喝酒太多，酗酒，这个是排在最前面的。

同时上焦，也就是心肺这一块，包括膈肌，这些脏腑出现问题的时候，会向下压迫胃，就是膈肌上面，可以压迫胃。同时胸廓凝滞收缩也会压迫胃，产生胃部的不舒服。也就是种种的病理改变导致了胃这里的空间小，好多地方压迫它，空间小了以后，被压以后它就萎缩，就影响了它的通畅性。因为它的空间变小以后，它的能量也不可能像以前那么旺盛了，胃口袋整个缩起来了，没有舒展开，消化液分泌的就会少，人就没有食欲，没有饥饿感。

还有一个不消化。不消化主要体现在第一个就是胃胀，第二就是大便不好。为什么大便不好？比如说大便稀溏了，次数多了，这也是能量弱，不能更好地进行加工和整合，必要的能量没有吸收，产生了腹泻。以我的观察，情志因素是排在第一位的，胃不好的人很多都是情绪不好引起的。因为人情绪一不好，一不开心快乐了，郁闷了，胃部和胃周围的组织，一下子生机就受到遏制，不能够更好地舒展，更好地运化，更好地发挥它的生理功能。所以说长期处在紧张焦虑的状态之下，人的胃就会受到影响，慢慢地胃部就打结了，盘结了，盘聚了就不能够舒展开。 人就会有胃疼、胃胀、心下胀满的这些症状出来了，非常普遍。

酒是代表啥？代表刺激性。刺激性过大对胃黏膜是一种伤害。一些身体素质差的人，气血薄弱的人不适合饮酒，他喝一点酒可能就会胃里边不舒服，或者是产生腹泻这些症状，这本身就是胃不好的表现，饮酒会进一步加剧胃部的症状。

还有一个胃不好的原因就是不运动，这个也是很普遍的。不运动体现在什么地方？就是不爱吃饭，没有食欲。这个年轻人多见，年轻人老爱躺着玩手机看电脑，一点也不活动。很多家长带着孩子来求医问药，说我这孩子一点不爱吃饭，什么原因呢？就是因为不运动造成的，活动太少。活动少了以后，气血运动不开，人体血液运行偏慢。胃本身的蠕动和收缩舒张都是具有节律性的，节律性的蠕动变缓造成了消化吸收功能变弱。

还有一个就是小儿的食积，小孩多见。小孩也有些胃疼的，多半是吃的太多太好，超过了胃的承受能力，胃就一下子崩盘了，这些东西就会卡在胃脘这里，阻住了胃的通畅就会产生胃痛。

还有一些口中有异味的、口臭的、口里发苦的，还有口里边黏的，总是觉得口里边很黏不清爽，这些都是缺乏运动造成的。病因就说这三条，第一个是情志，生气着急这些。第二个饮食不节和饮酒。第三个是不运动。最后再简单说一下对治方法，对治胃不好的好的方法，第一个就是咱们说的四举和三扩，活动上肢的动作对胃特别好。通过往两边抻拉，不停地抻拉，能够有效地拉扯到胃部心下这些周围的组织，能够把它被压的，失去的空间给它慢慢地抻拉回来，恢复胃的生机。还有就是跨步走和高抬腿走。高抬腿走能够很好的抻拉处于身体前侧的足阳明胃经，经络相连，能够间接地抻拉到胃，来改善胃的情况。

好，我先说这么多。接下来看一下这些问题，我挨个说一下。

1. 如意，陕西，早上起床后打喷嚏，流鼻涕，其他时间没有。
2. 娟，北京，牙龈出血，牙龈萎缩什么原因？
3. 常缘 儿子  合肥  睡到凌晨1-2点鼻子流血，平常偶尔也流血。
4. 常缘 合肥  脚气，脚趾右脚腹溃烂、痒、水泡。
5. 豆豆6周岁凌晨1-2点鼻子流血。
6. 天津元元 孩子四周岁，每天晚上睡觉前都会咳嗽而且很厉害，白天基本不咳嗽 。
7. 香水百合 西安 吃不好消化东西容易有胃酸。

* 第一个问早晨起床以后打喷嚏流鼻涕是怎么回事？这个是典型的有点鼻炎的症状，慢性鼻炎不是咱的主题，就简单说下。鼻部的气机出现问题，具体的来说，可能有一些陈寒在鼻腔周围，早上起床的时候，人体这个气从里边往外走的时候遇到了邪气、寒气，它就会本能地通过打喷嚏流鼻涕这样的动作来达到排寒气的作用。其实反映了体内失调，具体来说就是鼻部有不调，或者说深层次的肝、胃、肺这些地方还有一些不调产生的慢性鼻炎。
* 第二个，牙龈出血，牙龈萎缩是怎么回事？牙龈萎缩，任何一个地方萎缩了都是身体整体出问题造成的。身体总体萎缩了，相关的经脉会拽着牙龈也萎缩。牙上的肌肉有前侧的，有两侧的。前侧是归阳明胃经管。两侧是少阳胆经管。如果说胃萎缩了，胃相关的经脉萎缩了，它就会拽着牙龈肌肉也变得萎缩，这就是牙龈萎缩的原因。
* 那么牙龈出血是怎么回事呢？本来的血液它有个正常的静脉血回流的，如果说牙龈那里充血，一碰它就容易出血，这都是脏腑不通，血液不能很好的回流造成的。血液分布在末梢，分布在外端外周，稍微一碰它就出血，这就证明体内淤堵得厉害，血液不能好很好地回流。
* 下一个问题，孩子晚上凌晨一到两点的时候容易出鼻血，这是什么原因呢？因为关键点就在于1-2点，如果说没有1-2点，他还分几种情况。但是你要说1-2点，就是肝气不调的情况。肝气在1-2点的时候它的生机往外冲，往外冲的时候肝气容易冲到肺和鼻周围，它就容易引起血液从血管里边破，因为受到气流的挤压，容易引起血出来，就产生鼻血。平常也偶尔流鼻血。小孩流鼻血基本上就是两种情况，第一个是翻病，鼻部或者肺上有些病根，如果说身体素质好身体状态好的话，他可能会翻病，把这病翻出来的过程有可能是以出鼻血的形式来完成的。第二个就是肝气不调引起的流鼻血。
* 下一个脚气的问题，溃烂，起泡，痒。脚气是怎么回事呢？脚气还是整体的循环出现了问题，血脉不通畅，血脉失调造成的。血液或者说气血，从外周往中间走的时候道路不通畅，道路不通畅以后，有些垃圾可能就会堆积在四末，手上长东西，脚上长东西，所以说脚气这个病也不是说单单治脚藓或者真菌感染那么简单的，它也是有更深层次的原因。
* 白天不咳嗽到晚上咳嗽，而且还很厉害。夜晚咳嗽这个情况其实很常见。睡觉之前或者天一黑就咳嗽，这个一般是前期有感冒的情况，在感冒后期很容易出现。白天属阳，夜晚属阴，晚上咳嗽无非是正气比较弱的时候，抵抗力弱的时候，天一黑正气回来了，邪气往里走了，邪气处于一个反扑的状态，正气抵抗的状态，这个是晚上咳嗽。早上起床咳嗽或者白天咳嗽，白天咳嗽是正气反攻的过程。夜晚咳嗽，前半夜咳嗽是邪气反扑，正气被迫抵抗的过程。还有一种情况可能是胃不好，小孩容易胃不好，积滞，躺床上睡觉的时候，胃里边有些痰，积滞流到肺里边去而引起的咳嗽，这一种需要调脾胃。
* 最后一个说到胃酸了，胃酸特别有意思，胃酸是什么原因引起的呢？胃酸是由胃黏膜上的这些细胞来分泌的。那么分泌胃酸这个细胞，因为胃整体的向心性凝缩，细胞被压以后产生的胃酸分泌过多，是这个原因。从西医上说，支配细胞分泌胃酸的迷走神经也是由于过于的紧，一紧以后，它就对细胞施加紧张的一个命令，细胞分泌氢离子或者说胃酸就失去了之前的节律，就分泌过多。从中医角度上来说足厥阴肝经夹胃，之前说了肝气犯胃，肝气顶在胃里边了，胃里边本身就有很多消化液，胃液酸性的多，然后它一顶胃里消化液就上逆，往上走，这是从中医角度上来解释的，胃酸往往就是伴随着胃气上逆。所以说胃酸还是得通过咱们之前说的对胃综合地调理来进行，不是西医那样吃一点抑制胃酸分泌的药那么简单，而需要内外兼治。