

胃寒一词，估计大家都不陌生。那么什么是胃寒？它又有哪些表现，要如何应对？



他告诉我说：最近的这段日子里，进食前，也就是在空腹的时候胃疼特别明显，特别容易泛酸。若是此时吃一点东西，那么疼痛就会有所好转。实在疼得难受了，就用手按压着腹部会缓解好多。而不发作、疼痛的时候，又是打嗝，又是排气的。大便一开始还比较正常，后来慢慢地就成稀便了，他说感觉整个人都木乱了。



从症候表现来看，大体有5个特征：

特征一：胃疼，或嘈杂，亦或是反酸，不吃东西的时候可能会疼，吃了东西以后可能会有胀闷之感。

特征二：一般发作的时候，大多是受到了低温的刺激，若是用手按压，或是用温热的东西暖腹，感觉会舒服不少。

特征三：大便先干后硬，一般刚开始较为正常，随后慢慢地就成稀便了。而且往后会是一种常态。

特征四：一般舌苔多表现为白腻或是白滑。若是舌苔变黄或是变红，就能以胃寒论治了。



要如何调理？

通常，我们会以健脾益气为基，再温胃散寒、降逆止呕、行气，最后再抑制胃酸、止疼。

总的来说，用药是下下策，即便有再多的方法，都不如日常做好预防，将病邪阻遏于摇篮之中。