

## 燕窝“保胃战”



有统计称，近七成白领的胃不好，打一场“保胃战”已经势在必行。但首先我们得了解，为什么白领胃常闹腾？

### 白领容易犯有“七胃”：

- 1、“**汤胃**”：长期以汤为餐，以酒为浆，常有上腹胀闷不舒服的感觉，似饥非饥，似饱未饱。
- 2、“**烟胃**”：吸烟引发胃炎、溃疡等病症。
- 3、“**酒胃**”：应酬太多，酒精伤胃，导致口苦口干胃部灼热。

4、“压力胃”：工作压力使三餐不规律，胃肠消化液分泌失调。

5、“熬夜胃”：熬更守夜，精神状态影响胃酸分泌紊乱。

6、“垃圾胃”：白领忙起来除了只顾填饱肚子，各种没有营养的垃圾食物都来者不拒，这种吃法长期下去不但伤胃，甚至导致胃癌都不足为奇。

7、“混合胃”：上述多种因素长期交替叠加伤胃更甚，胃病不时发作，多见于男性白领。

这“七胃”要么造成胃寒，要么是胃热。胃寒湿者较明显的病症是舌苔白腻和增厚，不易刮除。西医所说的胃溃疡、十二指肠溃疡，慢性胃炎、胃下垂，胃神经官能症及胃粘膜脱垂等疾患均属中医“胃脘疼痛”的范畴。如表现为胃痛连绵，喜温喜按，没有食欲，神疲乏力，舌淡白，多属虚寒。

燕窝本身就是吞咽到胃肠道起作用的，是上帝的安排。所含的十多种消化酶、激素神工鬼斧天造地设地混在一起，犹如一间高级消化药房。有补虚养胃的、滋阴调中的、和中开胃的，可止胃寒性呕吐，胃阴虚引起之反胃、干呕、肠鸣声。凡病后虚弱、癆伤、中气亏损各症。燕窝中含有表皮生长因子和辅促细胞分裂成份，进入体内虽然被灭活，但其成分构成依然有助于胃肠道受损粘膜组织再生。更主要的是，中医认为燕窝又同时能润肺健脾。这可不得了，因为胃的经络直接与脾相连，又与肺脏相表里（所以中医常常是肺病肠治，肠病肺治才能更有效）。燕窝能同时对胃肠、脾脏、肺脏三大系统同步调理，这是很罕见很难得的。调理胃肠的效果自然就 更完美。

**俗语说“胃病三分治、七分养”，燕窝就是调理脾胃最便捷的方式之一。**