

# 这8件事 可把胃给坑惨了!

秋冬季节,气温的骤降不仅让人体感受到寒意,也悄然间给胃肠道带来了不小的压力。腹胀、腹痛、嗝气、消化不良……这些症状似乎在提醒我们,是时候关注并呵护好我们的胃了。胃,这个我们日常饮食的“中转站”,其实有着它自己的“小情绪”和“忌讳”。

今天,应急总医院副院长兼消化内科主任、主任医师刘尧川就为大家盘点一下胃最怕你做的8件事,并通过原因解析及日常养护策略,帮助大家更好地守护胃健康。

## 胃怕凉

胃是一个喜温恶寒的器官,寒冷会直接影响胃部的血液循环,导致胃黏膜血管收缩,血流量减少,进而影响胃的消化功能和防御机制。长期胃寒还可能引发慢性胃炎、胃溃疡等疾病。患者往往一受凉就出现胃部隐痛,严重时还会伴有腹泻症状。以下是日常养护策略:

**保暖为先** 秋冬季节要注意添衣保暖,尤其是腹部不要受凉。可以选择穿高腰裤或束腰外套,避免寒风直接侵袭。

**温热饮食** 多喝温开水,少吃生冷食物和冷饮。可以适当增加温热性食物的摄入,如姜、葱、蒜、羊肉等,这些食物有助于暖胃驱寒。

**中医调理** 对于脾胃虚寒的人群,可以在医生指导下服用温中散寒的中药进行调理,如附子理中丸、温胃舒颗粒等。

## 胃怕酒

酒精是胃黏膜的“头号敌人”。它不仅能直接损伤胃黏膜,导致胃黏膜充血、水肿、糜烂甚至出血,还会抑制胃黏膜的保护机制,使胃黏膜更容易受到其他因素的侵害。长期饮酒还会引发慢性胃炎、胃溃疡等严重疾病。有些人过度饮酒后除了感到胃痛不适,甚至还会出现黑便的症状。以下是日常养护策略:

**饮酒适量** 尽量避免过量饮酒,尤其是高度白酒和烈性酒。如果必须喝酒,可以选择低度酒并控制饮用量。

**酒后护理** 酒后可以喝一些温开水或淡盐水,来稀释胃内的酒精浓度,减轻对胃黏膜的刺激。同时,也可以吃一些易消化的食物,如粥、面条等来保护胃黏膜。

**定期体检** 长期饮酒者应定期进行胃镜检查,以了解胃黏膜的状况,及时发现并治疗潜在的胃部疾病。

## 胃怕盐



高盐饮食会破坏胃黏膜的保护层,导致胃黏膜细胞受损,进而引发胃炎、胃溃疡等疾病。长此以往会出现胃胀、反酸、食欲不振等症状。以下是日常养护策略:

**清淡饮食** 减少食盐的摄入量,每日食盐摄入量控制在6克以内,可以使用限盐勺等工具来帮助控制盐量。

**多吃蔬果** 增加蔬菜和水果的摄入量,以补充钾元素和纤维素,有助于降低血压和减少盐对胃的伤害。

**使用天然调味品** 可以利用一些天然的调味品,如醋、柠檬汁、姜、蒜等来增加食物的口感和风味,从而减少食盐的使用量。

## 胃怕烫

过烫的食物会损伤食管和胃黏膜的黏膜层,导致黏膜充血、水肿甚至糜烂、溃疡等病变。长期食用过烫的食物还会增加食管癌、胃癌等恶性肿瘤的风险。以下是日常养护策略:

**避免烫食** 尽量不要吃刚从锅里拿出来或微波炉里加热的食物,要等食物稍微冷却一些再食用。

**细嚼慢咽** 充分咀嚼食物,使食物与

唾液充分混合,从而降低食物的温度,并减轻对食管和胃黏膜的刺激。

**温度感知** 在吃饭前可以用手或嘴唇轻轻触碰食物,来感知其温度,以避免食用过烫的食物。

## 胃怕糖

高糖饮食会导致胃酸分泌过多,从而损伤胃黏膜引发胃炎、胃溃疡等疾病,出现胃胀、反酸的不适症状。以下是日常养护策略:

**控制糖分** 减少甜食的摄入量,尽量选择低糖或无糖的食品。如果实在想吃甜食,可以适当食用一些天然的水果来替代。

**均衡饮食** 保持饮食的均衡和多样性,多吃富含蛋白质、膳食纤维和维生素的食物,以维持身体的正常代谢和免疫功能。

**定期监测** 对于已经有胃病或糖尿病等慢性病的人群,应定期监测血糖和胃部健康状况,以便及时发现并治疗潜在的疾病。

## 胃怕乱

饮食不规律会打乱胃的正常生理功

能,导致胃酸分泌紊乱和胃黏膜受损。饥一顿饱一顿的进餐习惯,易引起胃痛和消化不良的症状。长期饮食不规律还会引发慢性胃炎、胃溃疡等严重疾病。以下是日常养护策略:

**定时定量** 保持规律的饮食习惯,每日三餐定时定量,避免暴饮暴食或过度节食。

**合理安排时间** 尽量合理安排工作和休息的时间,确保有足够的时间用于吃饭和休息。

**备餐计划** 可以提前准备好一些健康的食物,如水果、坚果、酸奶等放在办公室或包里,以便在忙碌时随时食用,避免饥饿时暴饮暴食。

## 胃怕药

有些药物如非甾体抗炎药(如布洛芬)、激素类药物等都会对胃黏膜产生刺激或损伤,长期以错误方式服用这些药物,易破坏胃黏膜的保护层引发药物性胃炎甚至胃出血等严重疾病。以下是日常养护策略:

**遵医嘱用药** 严格按照医生的嘱咐用药,不要自行增减剂量或停药。如果需要长期服用对胃黏膜有刺激的药物,应咨询医生是否可以调整用药方案,或使用胃黏膜保护剂来减轻对胃黏膜的损伤。

**饭后服药** 如果药物对胃黏膜有刺激作用,可以尽量在饭后服用,以减少对胃黏膜的刺激。

**定期检查** 长期服用对胃黏膜有刺激药物的患者,应定期进行胃镜检查,以了解胃黏膜的状况,及时发现并治疗潜在的疾病。

## 胃怕快

吃饭过快会导致食物未经充分咀嚼就进入胃中,增加胃的负担并影响胃的消化功能。同时,吃饭过快还会吞入大量空气导致胃胀和嗝气等不适症状。以下是日常养护策略:

**细嚼慢咽** 每口食物都要充分咀嚼,至少咀嚼20次以上,确保食物与唾液充分混合以减轻胃的负担。

**专心吃饭** 吃饭时不要分心做其他事情,如看手机、工作等以免吃得过快或过多。可以找一个安静舒适的环境专心享受美食。

**调整心态** 保持平和的心态避免因时间紧迫而匆忙吃饭。可以提前规划好,留出足够的时间来享受美食和休息。

# 中药与甜品的跨界混搭 真能养生吗?

年轻人养起来,有的可真是很“生猛”!朋克养生,您听说过吗?这可是时下不少年轻人的最爱,“作”的同时不忘自救式养生——最典型的例子就是“熬着最长的夜,敷最贵的面膜”。如今,这种天上一脚地下一脚的养生方式也开始涉足甜品界,什么冰淇淋里加中药、“肥宅水”中泡党参、咖啡里冲枸杞等等,让人眼花缭乱的养生方式又层出不穷。

今天,我们就专门聊一聊中药与甜品的跨界混搭,到底能不能养生。

## 药膳冰淇淋

市场上出现的药膳冰淇淋将一些药食同源的中药材融入冰淇淋中,比如什么竹香茉莉、川贝枇杷、烟熏乌梅、山楂佛手、桂圆红枣米浆等等不同口味。这中药冰淇淋是绝对的创新!但是需要提醒您的是:冰淇淋还是冰淇淋!不管加入了什么成分,他终究还是属于生冷寒凉的冷饮雪糕。

冰淇淋即便是放进去附子、干姜等辛辣热性的药物,也改不了它寒凉冰冷的状态,更不可能通过食用冰淇淋达到温阳散寒、暖宫和胃的作用。

中药方剂之所以能够起到治疗作用,靠的是中药材配伍在一起煎煮、碰撞,充分发挥药物融合作用而产生的功效,即便是颗粒配方剂型也是要用开水冲服的。单独将中药饮片堆砌在一起干吃是起不到作用的。

那我们再看中药冰淇淋,不仅没有这个过程,而且还在我们的忌口范畴之列——“忌食生冷寒凉之品”。所以说,冰淇淋一定不是养生之品,就是加入了人参、鹿茸、冬虫夏草也还是冰淇淋,不具备任何养生、治疗、保健的功效。

## 草本咖啡

不满足传统咖啡的提神醒脑,不少年轻人开始热衷养生的草本咖啡。什

么枸杞咖啡、阿胶咖啡,更有甚者藜麦正冰美式咖啡……“药咖”虽新颖,但与养生可以说是毫不相干。

以枸杞咖啡为例,“更适合经常熬夜的人群”这句广告语就是养生误区和营销噱头。虽说咖啡和枸杞“搭档”并不相克,也不会相互作用产生有毒物质,但是这样并不代表枸杞、咖啡的组合就能拯救熬夜一族。熬夜人群真正需要的是规律的作息,充足的睡眠,服用再多咖啡、枸杞也是本末倒置。

偶尔服用一杯提神可以,但不可饮用太多,防止对肠胃造成刺激,使人出现头痛以及影响睡眠等情况。存在高血压或者动脉硬化等疾病的人群,不建议长期大量饮用咖啡,这可能会引起心血管疾病,对身体是有害的。

## “养生”碳酸饮料

碳酸饮料并不属于健康饮品。过多饮用会导致热量摄入过量,出现肥胖的情况;其中含有大量气体,摄入过多可能会导致肠胃胀满、胀气等消化不良症状。

碳酸饮料中通常含有较多糖分,喝多了若不能及时清洁口腔,可能会导致口腔内滋生较多细菌引发龋齿。长期喝过多的碳酸饮料,还会增加糖尿病的发生概率。再者,碳酸饮料摄入后,需要通过肾脏排泄,可能会使尿液的钙离子、草酸浓度增加,从而导致肾结石的发生。以上种种都是碳酸饮料对人体的危害。

和草本冰淇淋一个意思,即便是在碳酸饮料中加入了草本植物的成分,也摆脱不了其碳酸饮料的本质。滋补的大枣、养血的当归、补肾的熟地黄都不是在碳酸饮料中能发挥作用的,需要与一系列相关中草药一同配伍,再经过沸水煎煮之后才能发挥出草本植物的药性作用,从而达到养生保健的功效。

在此还是建议大家,少喝碳酸饮料,温开水才是人体最需要的健康饮用水。

# “多事之秋”心脑血管疾病易高发 如何科学预防?

秋分后气温逐渐下降,昼夜温差增大,空气愈加干燥,气压不稳,风速变化等因素都会对心脑血管系统产生一定的影响。心脑血管疾病患者,特别是老年人群,在季节交替、气温变化大的时节更需要提高警惕。

成都市中西医结合医院心血管内科主治医师葛庆在接受采访时表示,秋分后气温下降导致人体血管收缩,周围血管阻力增大,血压容易升高或者波动大,加上秋季天气干燥、日常饮水不足等因素,增加了心脑血管疾病发病的风险。此外,秋季气压常常不稳定,高气压和低气压交替出现,也易增加心脑血管疾病发病的概率。具体来说,气压升高时,人体的交感神经兴奋,血压升高;气压降低时,空气中含氧量减少,人体会出现胸闷、气短等不适,可能影响心脏和大脑等重要器官的供血。

葛庆指出,任何极端天气(气温过高或过低)都容易导致心绞痛、心肌梗死、脑梗死等心脑血管急性事件的发生。因此,心脑血管疾病患者要特别注意对极端天气的正确应对。在天气变冷时做好保暖工作,及时增加衣物,避免受凉,尤其要注意头部、颈部和脚部的保暖,避免外周血管剧烈收缩引发疾病。在气温骤降来临前,提前采取防寒措施,保持室内温暖。

“随着天气变冷,人们摄入高热量食物增多,户外活动减少,也是秋冬季心脑血管疾病高发的因素之一。”葛庆建议,秋季饮食宜清淡,多吃新鲜蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,适当增加水分的摄入,如多喝白开水、淡茶水等,以降低血液黏稠度。

葛庆提示,秋高气爽之时,适合散步、慢跑、太极拳等户外运动,能让心脏保持相对平稳的运行状态。若天气寒冷,心脑血管疾病患者最好不要外出晨练,建议选择上午10时至下午3时以前的时段,温度相对较高时再外出,或是选择在室内进行锻炼。

“需要特别注意的是,突然的情绪激动也会威胁心血管健康。遇到气温和气压变化时,应保持平和的心态,避免产生焦虑、紧张等不良情绪。”葛庆强调,如果既往有血糖、血压、血脂异常,要定期监测血压、血脂、血糖等指标,如出现明显波动要及时就医或咨询医生,不要盲目自行调整药物。

## “贴秋膘”不能过度进补

今年9月22日是二十四节气中的秋分。国家卫生健康委邀请有关专家介绍秋分时令的健康养生和疾病防治知识。

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰说,秋分的“分”有等分的意思,在秋分这一天,白天和黑夜是等长的。过了秋分之后,白天越来越短,黑夜越来越长,暑气渐渐消退,气候变得凉爽,人们的食欲比夏天要好,因此民间有“贴秋膘”的说法。“贴秋膘”要根据时令和体质特点来进补,以适度为宜。不能盲目进补,也不能过度进补。

秋天容易出现皮肤干燥、口唇干燥等状况,因此要食用一些具有滋阴润燥功效的食物。中医讲,五色对应五脏,其中白色入肺。因此,可以吃一些白色的食物,如莲藕、山药、百合、银耳、白萝卜、梨等,这些食物都能起到养肺、润肺的作用。龚燕冰推荐了一款药膳——百合银耳雪梨饮。梨是应季水果,具有养阴生津、化痰止咳的作用,百合有养阴润肺、养心安神的作用,银耳有补气润肺、滋阴生津的作用。3种食材加水煮后食用,适合大多数人,也契合秋分的时令特点。

入秋后脾脏的运行功能会有所下降,稍有不慎就可能出现腹胀、腹胀的症状。在这个时节,饮食上要以温暖、易消化的食物为主,避免生冷、油腻、辛辣刺激性食物。如果风寒侵袭到后背,会出现鼻塞、咳嗽、流鼻涕等感冒症

状。此时可以采用“洋葱式”穿衣法,即在早晚温度比较低的时候一层一层增加衣物,在中午温度稍高的时候逐层减少衣物,以应对季节气候的变化。

龚燕冰说,秋天容易使人产生情绪低落、抑郁、悲观等情绪。在秋天,人体的生物钟不适应日照时间长短的变化,导致生理节律紊乱,使人们的情绪受到影响,表现出兴趣下降、注意力不集中、失眠、情绪低落、精神萎靡等状况。女性和老年人更容易出现这些情绪,采用腹式呼吸法有助于缓解紧张情绪,减轻压力。

中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明说,秋分以后,气温逐渐下降,昼夜温差加大。气温下降会导致血管收缩,引起血压升高。加上由于天气逐步干燥,饮水不足等,都会增加患心脑血管疾病的风险。人们吃的食物相对热量较高,容易引起胆固醇、血脂的升高,加上运动过少,也会增加心脑血管病的发病率。

秋分时节,要注意保暖,尤其在外出的时候要及时添加衣服,避免在天气骤变的情况下或者在寒冷天气里久待。要均衡饮食,提倡少盐、少油、少糖,注意饮食多样化。同时,要进行适当规律的运动,保持良好心态,避免情绪波动过大,保持充足睡眠。有高血压、糖尿病、血脂异常或者有心梗和脑梗病史的人,要注意监测血压、血糖、血脂,使其保持在稳定范围内。

# 功效多种多样 这些运动与孩子很“搭”

经过一个暑假的休养,不少孩子都没有逃出“每逢假期胖三斤”的魔咒。秋高气爽,正是运动锻炼的好时节!家长应该如何为孩子挑选适合的运动项目?多大的运动量、运动多久才算达标?别急,今天就来跟随北京市疾病预防控制中心的专家,学一学孩子们的身体活动到底该如何开展。

## 给孩子量身打造运动方案

运动的形式应该是多种多样的,不同的运动有着相应的功能。

**有氧运动** 如有氧健身操可以提高心肺耐力,减少机体脂肪堆积。

**抗阻运动** 如举哑铃、俯卧撑、弹力带练习等可以保持或增强肌肉力量、改善肌肉功能,对骨骼系统形成机械刺激,不仅有益于骨骼健康,还能预防心血管疾病。抗阻练习每周2-3次。

**跳跃性运动** 跳跃性运动是有助于孩子长高的首选,诸如跳绳、跳高、跳远、踢毽子、跳皮筋、篮球和排球等项目都属于跳跃性运动。跳跃能够牵伸肌肉和韧带,更容易刺激软骨细胞的分裂和生长激素的分泌,进而促进孩子长高。

**拉伸类运动** 如游泳、引体向上、伸展体操、吊环和舞蹈等伸展运动可改善肌肉组织与神经系统的协调性,增加韧带力量。柔韧性练习可以随时做。不仅如此,拉伸类运动也对孩子个子有所助益。因为骨骼的发育需要一定纵向的压力,拉伸类运动能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨增生,促进脊柱和四肢骨骼的增长。比如,可让孩子们通过游泳使全身各部分都得到充分的舒展和锻炼,练习引体向上可拉伸脊椎,促进脊椎骨的生长,从而促进孩子身高不断增长。

## 不同年龄段运动时长有别

一般来说,3至6岁学龄前儿童,每天的身体活动总时间应累计至少180分钟。其中,每天中等强度及以上的运动时间至少60分钟。中等强度运动通常

表现为呼吸比平时较急促,心率也较快,微微出汗。运动方式有快步走、慢跑游戏、跳绳、踢球等。

对于6至17岁儿童青少年,每天至少累计达到60分钟的中、高强度身体活动。每周中,至少进行3天高强度的有氧运动,增强肌肉和骨骼的活动都应包括在内。高强度身体活动通常表现为呼吸比平时明显急促,心率大幅增加,出汗,停止运动后才能说话。运动方式有慢跑、激烈打球、踢球或快速骑自行车等。同时,这个年龄段的孩子还应进行增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动,避免久坐,在课间间隙进行适当运动。

## 做好这三点 运动不受伤

安全这根弦一定要绷紧。家长要选择合适、安全的场地,为孩子准备合适的运动鞋;运动过程中关注孩子的状态,并随时给孩子补充水分。

特别提醒家长注意,在孩子的运动过程中要注意三个细节,避免受伤。一次完整的运动应包括准备活动、正式活动和整理活动。

**准备活动** 又称热身活动。是指主要体育活动准备前小强度的身体练习,时间一般为5至10分钟。通过快走慢跑等,使身体各器官系统“预热”,提前

进入状态再做些柔韧性拉伸练习,增加关节活动度,提高肌肉弹性。预防运动损伤。

**正式活动** 即一次运动中的主要活动。包括如快走、慢跑、跳绳、单脚跳、双脚跳、篮球、排球及游泳等有氧运动,以及引体向上、跳远、赛跑及跳高等无氧运动。

**整理活动** 在主要体育活动完成后进行拉伸和放松、适度放松活动,能够帮助身体从运动状态恢复到安静状态。一般为5至10分钟,活动内容与准备活动相近,包括行走、慢跑等小强度的运动和拉伸练习。