



春节假期结束 给满负荷的肠胃“减负”

□本报记者 周 洁

“春节放假期间,告别工作的压力,迎来节日的放松,难免诸多亲朋好友开怀畅饮。于是,饮食无节制、三餐不规律、过度吃夜宵、不合理膳食、过续饮酒等引发一系列节日美味综合征,其中尤其以消化不良和腹泻的肠胃疾病最为常见。专家提醒,过年过节暴饮暴食,会对全身脏器造成不良影响。当出现消化不良等症状时,可通过清淡饮食调理肠胃,给肠胃“减负”。

1 饮食无度将加重肠胃负担

日前,记者在浙江大学附属第一医院消化内科遇到了王先生。他说,假期过后第一天就向公司请了病假,原因是一连数日的暴饮暴食让他的肠胃付出代价——急性胃肠炎。李先生回忆,春节放假第一天晚上就开始不断大鱼大肉,随后的几天又是聚餐、宵夜、K歌,还喝了不少酒,结果假期最后几天开始出现腹泻,在严重脱水的情况下去了医院打点滴。

像王先生一样,节假日“病从口入”的人不在少数。春节期间,亲朋好友之间聚餐增多,而鸡、鱼、虾等油腻食物都是春节餐桌的主要菜肴,加上频频饮酒,或冷热食物混杂,都会造成肠胃负担,出现腹痛腹泻、腹胀等症状。再加上过多的瓜子糖果等丰富的零食,吃多了也容易造成胃肠胀气,导致食积不化、消化不良。

此外,春节期间作息不规律也是导致消化系统频频出问题的重要原因。节假日期间,很多人一日三餐时间不规律,作息紊乱,这些都会损伤肠胃,影响消化系统功能及免疫功能,造成食欲不振、胃肠功能紊乱失调,神疲体倦。

2 节后养胃要遵守的饮食原则

“控制不住嘴巴,贪图一时快意,换来的结果往往是更长的恢复期。”浙江大学附属第一医院消化内科主任医师陈李华提醒市民,节后可根据自身情况调整好饮食搭配,既要吃得舒服,又要吃得健康,给肠胃轻松“减负”。

三餐需按时按量。到了该吃饭的时

间,不管肚子饿还是不饿,都应主动进食,避免过饥或过饱,使胃保持有规律的活动,另外还应保持每餐食量适度,不能吃得过饱,会加重胃的负担。

细嚼慢咽。不能狼吞虎咽地吃,对食物要充分咀嚼,使食物尽可能变“细”,以减轻胃的工作负担。咀嚼的次数愈多,

随之分泌的唾液也愈多,对胃黏膜有保护作用。

选择易消化的食物。选择食物要易于消化,以温、软、淡、素、鲜为宜。温食是暖胃的最直接的方式,早晚饭喝些热粥对胃肠健康大有裨益。要避免过食生冷、辛辣、浓茶咖啡等刺激之品。

3 这些寻常食物养胃功效显著

大鱼大肉之后的消化不良会导致食欲下降,那么哪些食物适合养胃呢?新时代健康产业集团亚健康调养师刘娟给大家来支招。

白粥在胃肠道消化转化成葡萄糖即可吸收,对胃肠的刺激最少,相对其他食物来说比较温和,不会加重胃肠的负担。但白粥一般吃两三天就可以了,时间太长会造成营养不均衡。

大麦及大麦芽含有维生素A、B、E和淀粉酶、麦芽糖、葡萄糖、转化糖酶、尿

囊素、蛋白质分解酶、脂肪和矿物质等。大麦中的尿囊素可促进胃肠道溃疡的愈合。

酸牛奶乳酸能抑制体内霉菌的生长,还可以防止腐败菌分解蛋白质产生的毒物堆积,因而有防癌作用,酸奶有轻泻作用,可防止老年人便秘。

牛奶对胃液的分泌是弱刺激物,具有弱碱性反应,能与胃酸结合,中和胃酸,防止胃酸对溃疡面的刺激。

苹果含有鞣酸、有机碱等酸类物质具

有收敛作用,所含果胶可吸收毒素。对单纯性的轻度腹泻,吃苹果可止泻。苹果中含纤维素可刺激肠蠕动,加速排便,故又有通便作用。

西红柿中含有一种特殊成分番茄素,有助於消化、利尿,能协助胃液消化脂肪,番茄素还能抑制细菌和真菌的生长,可治疗口角炎。

橘皮对消化的促进作用主要是其含有挥发油对消化道有刺激作用,可增加胃液的分泌,促进胃肠蠕动。

健康百科

六招预防乳腺癌

第一招:保持心情舒畅。养成良好的生活方式,调整好生活节奏,避免和减少精神、心理紧张因素,保持心态平和。临床上,大多数乳腺癌患者都有精神压力大,经常爱生闷气。

第二招:饮食均衡。不要大量摄入脂肪,控制总热量的摄入,避免肥胖。平时养成不过量摄入肉类、煎蛋、甜食等饮食习惯,少吃腌、熏、炸、烤食品,增加食用新鲜蔬菜、水果、维生素、胡萝卜素、橄榄油、鱼、豆类制品等。

第三招:35岁以前生小孩。如果35岁后才生育,乳腺很可能出现微妙的病变。这时再怀孕,体内激素水平激烈改变,也会增加患乳腺癌的几率。

第四招:不乱用外源性雌激素。乱用激素药物或者富含激素的化妆品等也会增加乳腺癌的患病几率。激素药物要在医生的指导下进行使用。

第五招:减少饮酒不吸烟。过量饮酒和吸烟会大大增加患乳腺癌几率。

第六招:每年一次乳腺检查。建议25岁以上女性,每年做一次乳腺检查,这对预防乳腺癌至关重要。

(肇伟奇)

香灰止血,铁皮石斛救命……

电视剧里的中医招数能当真吗?

新年伊始,第一部热播剧当属《女医·明妃传》了。才开播两天,铁皮石斛救命、理气散瘀汤等和中医有关的知识,就“攒”了一大拨中医粉。不过,肯定有人要问:这些中医招数到底能当真吗?就让专家来回答吧!

铁皮石斛是“救命仙草”?

剧情:允贤被徐府院子里的铁皮石斛吸引,称其为“救命仙草”。侍女问:为什么这里会有石斛?允贤回答,因为此地阴湿寒冷。

浙江省中医院中药房钱松洋主任中药

师:铁皮石斛能救命的说法有些夸张了,剧中院子里长出石斛的说法不太靠谱。但它的确有许多良好的功效,对于阴虚体弱者效果明显,阳虚的人要是服了,就可能会引起腹泻等不适。

理气散瘀汤可治产后出血?

剧情:高龄产妇于家夫人小产,允贤为于夫人施针止血之后,开出药方。剧中的药方是这样的:阿胶1两、黄芪2两,当归5钱,红花1两,丹皮3钱,干姜5方,茯苓3钱。熬成理气散瘀汤,连服七日,主治跌闪小产,血流紫块。若血崩不止,就再加贯众

炭3钱熬制。

省中医院妇科副主任医师梁若笏:明代的剂量一钱约为现代剂量3.72克,一两约为59.52克。从用药来看,此方命名为“益气化瘀汤”更为贴切。从这张方子看起来,用了当归、丹皮和大剂量的红花,也有干姜、阿胶止血,更用了二两黄芪益气,说明于夫人可能是个气血两亏之体,谭允贤这个辨证非常精确。但是,要是看了电视剧后,就把方子拿来现用是万万不行的。必须要去看病,让中医师辨明你的体质之后,再进行诊断,对症下药。(郑琪)

头发多久洗一次最健康 洗头也有讲究

天天洗头吧,担心头发掉得厉害,不经常洗头,又担心油脂堵塞毛孔,到底隔多久洗一次头,对头发最好?每个人应根据自己的发质,以及季节和活动空间的不同,选择每周的洗头次数。

油性发质:由于皮脂排泄旺盛,头发油腻厚重凝聚,容易打结,不柔顺,因此应每天洗发1次,才能保证头发的清洁与健康。

中性或干性发质:清洁头发的频率可调整为每2天一次或者每3天一次。中性或干性发质者如气温升高或经常在户外运动者,头发容易受到强烈的紫外线和空气中粉尘的刺激,为避免发质受损,也可以每天洗头。

脱发患者:除非是油脂性极强的人,否则建议减少洗头次数,原因有两个,一是脱发者本身处于退行期和休止期头发数量庞

大,洗头太频繁会让他们掉的更快,产生心理压力;二是脱发患者的头发比较脆弱,在洗头过程中容易断发。脂溢性脱发患者,可以2天洗一次头,普通脱发患者,3到4天洗一次头也是可以的。

冬天洗头发的次数则应该比夏天相应减少1-2次。如果是天天洗头,可以减少洗发水的用量或者隔天使用一次洗发水,以减少对头发的损害。