

滋胃三分靠吃,七分靠动

专家建议:初春养胃、养脾正当时

本报记者 沈梦雪

都说吃好睡好人的气色才好,经历了春节长假,不少人的脾胃都变得有些脆弱。市民戚女士过年期间胖了6斤,加上作息时间紊乱,脸上多了很多痘痕和细纹,刚一上班她就觉得浑身不舒服,时常有胃胀气、消化不良的反应。

俗话说“一年之计在于春”,这两天杭州气温渐升,下周天气也将转晴。春天阳气较为旺盛,会使肝气盛而损脾胃,经历过“胡吃海喝”的春节,初春时期如何滋胃,营养科医生们来为你支几招。

春季养脾胃好时节

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科医生马鸣告诉记者,春季是脾胃阳气升发之季,脾胃气升发不足,或是脾胃气升发太过都会引起气机失调。脾在五行中属土,有“土者生万物”之说,因此有“内伤脾胃,百病由生”的观点。所以说春季重视调养脾胃是健康长寿不受疾病困扰的关键。

现代社会人的工作压力较大,作息不规律,特别容易引发胃病。马鸣说:“很多单位组织体检的报告

中显示,大多数80后、90后都有不同程度的胃病,有的甚至出现了慢性胃炎,这都是平时不注意脾胃保养导致的。”

随着春分即将到来,白昼渐长,夜晚渐短,人们的睡眠时间相对减少,容易“春困”。马鸣提醒,如果经常熬夜,很容易伤害免疫系统,引发胃病等各种疾病。此外,女性爱美,春天气温刚刚转暖,就迫不及待地穿上丝袜、单鞋,很容易感受风寒,引发胃肠道疾病。

如何从吃打好“保胃战”

“在西医中,我们把胃炎、胃溃疡、十二指肠球部溃疡等都统称为胃病,在用药方面会有相似或相同之处,但中医治胃病强调因人而异、辨证施治。”国家二级公共营养师王璐表示,根据中医“脾宜升、宜温,胃宜降、宜清”的原则,要想打好“保胃战”,应该升清降浊。

秋葵中含有一种黏性糖蛋白,是

由其中丰富的果胶、多糖等膳食纤维构成,经常食用能帮助消化,起到健胃整肠,保护胃肠和皮肤黏膜的作用,对胃炎、胃溃疡等疾病有一定的食疗作用。年轻人春节饮食大多数为大鱼大肉,通过秋葵后期调养,能减少胃部的油脂,从而为脾胃“减重”。

对于老人来说,过度刮油的蔬菜并不是最好的饮食搭配。王璐说:“白

运动也能改善消化系统

三月不减肥,四月徒伤悲。天气转暖,脱下厚厚的羽绒服之后,不少人发现自己的肚子大了,胳膊大腿粗了一圈。为了尽快恢复身材,很多人会选择节食减肥,但这对刚刚在春节期间经历滋补的脾胃来说是“酷刑”。

春季万物生发,阳光明媚,马鸣

建议应常到户外踏青散步,一方面是为了舒活筋骨、锻炼身体,更重要的是放松心情,既养肝,又养脾胃。

马鸣表示,运动不仅能减肥,更能改善消化系统,加强胃肠道蠕动,促进消化液的分泌,加强胃肠的消化和吸收功能。还可以增加呼吸的深度与频率,促使隔肌上下移动和腹肌



健康百科

要想皮肤更健康 “脸皮”应该厚一点

生活中,要是说谁“脸皮厚”,往往不是一个好词,不过要是从健康的角度来说,“脸皮厚”一点却是人们健康肌肤的必备。现在很多人用各种去角质护肤品,过度清洁皮肤,却让脸皮越来越薄,很容易过敏。

角质层是皮肤抵御外界刺激的主要方式,是皮肤的第一道防线。角质层主要有两大功能,一个是保湿功能,角质层中的油脂及天然保湿因子,可以防止并保持人体皮肤的水分不丢失,如果皮肤屏障受损,就会出现皮肤保湿功能下降,出现干燥、脱屑、瘙痒等症状;另一个是防御功能,可以防止皮肤表面的细菌、真菌和病毒等进入人体而引发疾病,同时也能防止一些刺激性、过敏性物质进入皮肤内部引发免疫性炎症反应。

然而,现在美容化妆品越来越普及,很多人片面追求“美白”、“嫩肤”等功效,去角质在很多爱美的女性中已经成为一种趋势。

这类嫩肤手段在短时间内使用确实可以改善肤质,但是过于频繁去角质会造成皮肤屏障功能的受损,结果就是皮肤保湿功能下降,防御功能受损害。外界的物理性损伤、化学性刺激及微生物更容易透过皮肤屏障,引发肌肤反复的潮红、过敏。如果把皮肤屏障比喻成“砖墙结构”,去角质层就相当于把墙上的腻子刮了,过于频繁,会打乱皮肤的“砖墙结构”。

日常对于皮肤护理应该以适度清洁为主,不能片面追求“嫩白”的效果,应该让皮肤随时保持水润状态才能更好地重建屏障功能。如果要去角质,一般建议半个月一次比较合适。

(通讯员 张立强)

扁豆性温味甘,具有健脾养胃的功效,适合脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泻的老人食用。”她表示,白扁豆还有一定的防癌作用,其中含有植物血细胞凝集素,能使癌细胞发生凝集反应,起到一定的预防癌症的食疗作用。

王璐还提醒道,在小孩子的食疗方面,还可经常用薏仁、山药、大枣、茯苓、芡实等煮粥饮,健脾补气。

较大幅度地活动,从而对胃肠道起到较好的按摩作用,改善胃肠道的血液循环,加强胃肠道黏膜的防御机制,尤其对于促进消化性溃疡的愈合有积极的作用。他说:“初春时节,节食只会让胃部产生不适应,通过运动来增加胃部消耗反而能加强新陈代谢,起到减肥功效。”

突然戒烟真的会伤身吗?

很多老烟民在戒烟时肯定遇到过这样的问题:突然不抽烟,身体反而出现各种不适。甚至流传着这样一种说法——“突然戒烟会打乱身体平衡,反而对身体不好。”突然戒烟,身体真的会受影响吗?

身体不适是戒断反应

在戒烟的早期,确实可能会产生焦虑、抑郁、唾液腺分泌增加、注意力不集中、睡眠障碍等不适症状,甚至

有部分戒烟者还会体重增加,这些都属于正常的戒断反应。至于“戒烟反伤身”其实并没有科学依据。烟草里的尼古丁是吸烟成瘾

的主要物质,尼古丁被吸入后,会刺激大脑中的神经细胞产生多巴胺,让人产生愉悦感。当尼古丁被代谢掉以后,人体内的多巴胺会急剧下降,促使烟民不断摄取尼古丁。

但突然戒烟并不会出现内分泌失调、前列腺增生等病理性的改变。相反,吸烟才是导致内分泌失调的原因,已有证据显示吸烟可以导致Ⅱ型糖尿病。

戒断反应程度看烟龄

出现戒断反应的程度因人而异,这主要取决于吸烟史、每天的吸烟量和烟龄,也就是对尼古丁的依赖程度。如果是轻度依赖的烟民,戒烟初期一般并没有什么不适反应;如果是中重度以上的尼古丁依赖,特别是每天抽烟超过20支,吸烟超过20年的老烟民,突然戒掉,没有相应的干预措施,就可能出现戒断症状。

一般情况下,戒断症状可在停止吸烟后数小时开始出现,在戒烟最初14天内表现最强烈,之后逐渐减轻,

直至消失。大多数戒断症状持续时间为1个月左右,但部分患者对吸烟的渴求会持续1年以上。

别单靠毅力“干戒”

吸烟作为一种尼古丁依赖疾病,已被世界卫生组织列为一种专门的疾病了,因此从某种程度说,戒烟就等于治病,不过仅凭意志力“干戒”复吸率很高。

老烟民可能需要尼古丁的替代品或者戒烟药物,帮助他们度过戒烟早期的戒断症状。因此老烟民要在戒烟门诊的医生指导下科学有效地戒烟。尼古丁替代药物不仅可以减轻戒烟过程中的尼古丁戒断症状,还能避免受到烟雾中有害物质的直接伤害,慢慢减少对尼古丁的渴求,实现戒烟。

此外,如果一个老烟民没有任何原因就突然不想吸烟了,身体对吸烟产生了抗拒和厌恶,这要引起高度警惕,很可能是肺癌或疾病的信号。

(通讯员 邱豪)

