

小长假后体重上涨别着急 节后减脂有妙招，吃对食物是关键

实习生 苏哲哲

五一小长假最令人不能忘怀的是什么？不少人选择了美食。确实，美食的诱惑难以抵抗，适当的放纵也可以理解的，但一旦过度了，身体也会不堪重负，肠胃不适、脸上冒痘、便秘都跟着一起来了，此外，在假期里很多人的三餐会变的不规律，比如不吃早餐，午餐凑合，晚餐过于丰盛，吃夜宵等等。

对于这些问题，记者采访了浙江省中医院中医内科主任医师金涛。金涛表示，不规律的三餐饮食会导致人体需要的平衡膳食得不到满足，使多出的脂肪逐渐堆积从而导致肥胖。

对此，金涛推荐了几种食物来帮助大家走出节后不适的困境。

主食——全麦面包

全麦面包是一种非常适合刷脂解腻的食物，在需要控制饮食的阶段，把全麦面包当做早餐或者是正餐里的主食再适合不过，既可以有满满的饱腹感也不会让嘴巴感觉太虚空。

金涛指出，全麦面包中添加了含纤维素的麸皮、杂粮等配料，使面包的营养成分趋向全面合理，经常食用杂粮面包有益于肠道蠕动，促进健康。在购买全麦面包的时候，也要注意辨清“真假”。

蛋白质——鸡胸肉/牛肉

节日期间胡吃海塞，很容易造成营养不均衡、蛋白质摄入不足，蛋白

质是人体必须的营养素之一，想要获得它也不难，在鸡胸肉和牛肉中就含有丰富的蛋白质。金涛认为，鸡胸肉中的蛋白质含量是非常高的，而且一般来说这样一块鸡胸肉的蛋白质含量就可以满足一个成人一天的蛋白质需求，而且鸡胸肉里的蛋白质是很容易被人体吸收并且加以利用的。牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸。其能提高机体抗病能力。

但对于牛肉，金涛特别提醒，中医认为牛肉性热，因此，身体气阴不足的人群，或是干燥综合症等自身免疫疾病患者不宜服用。除了鸡肉和牛肉，鱼肉及海鲜也是极佳的蛋白质来源。

膳食纤维——蔬菜、燕麦饼干

对于小长假里不规律的饮食让很多人出现膳食纤维不足的情况，从而导致便秘等问题。金涛则解释，蔬菜可以提供给人体多种维生素和矿物质元素，其中还有丰富的膳食纤维，能有效促进肠与胃的蠕动，同时有利于肠道益生菌的增殖，如促进排便，减少有害物质在肠内停留时间等以改善肠道功能。

除了多吃蔬菜，金涛建议大家还可以补充一些其他膳食纤维丰富的食物，比如燕麦饼干、山药、苹果和火龙果等富含膳食纤维。同时，在注意饮食的同时也不要忘记加强锻炼。



健康百科

天天喝粥，结果胃病加重 喝粥养胃有讲究

“这几天胃不好？那就喝点粥吧，喝粥养胃的。”这话有没有道理？有一定的道理。但是，任何事都有个度，超过了度，就会走向反面。

杭州江南胃胆病研究所所长王来法医师说，临床中，他经常会遇到这样的病人，胃不舒服了，就自作主张“食疗”，天天喝粥，为的是养胃，结果却害了不少人，不仅没能养胃，反而加重了病情。

喝粥养胃，林大伯胃病加重

杭州的林大伯就是其中之一。林大伯是个老胃病，久治不愈。听说粥易消化，能养胃，所以就经常喝粥。刚开始确实感觉胃舒服了不少，但到后来，每次喝粥都感觉胃部发胀，泛酸，心窝热辣辣隐痛，感到没力气，人也消瘦了不少。

林大伯的胃病一开始是浅表性胃炎，慢慢变成萎缩性胃炎，七八年下来，变成重度胃黏膜萎缩，重度肠上皮化生，越来越严重。医生说他的胃病，好比车子轮胎已经开到路边边缘了，再往外面一点点，就有可能车毁人亡了。他为此每天提心吊胆，晚上也睡不着，担心哪一天自己胃病恶变了。

吃食不当，人参也有毒

王来法说，粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，对身体虚弱，消化不良，进食困难者，有很好的调理补养作用，所以清代名医王孟英将粥誉为“世间第一补人之物”。

粥是半流质，不易停滞体内，往往很容易很快饥饿，胃酸等消化液没有得到食物的中和，就会对空腹的胃肠粘膜产生不良的刺激。饥饿时进食往往容易过快，又容易损伤食道及胃粘膜而导致进一步的病变。另外，粥由于水分多，口腔和胃肠等分泌的消化液会被稀释，造成消化功能减弱，进一步增加了胃的负担。胃长期得不到锻炼，就会产生惰性，造成胃粘膜屏障功能减弱而损伤胃壁。长期不当喝粥，由于达不到身体所需营养而会消瘦乏力。所以，很多胃病患者由于调养不当，造成胃病加重，甚至恶变。

萎缩性胃炎到底会不会恶变

王来法说，长期吃得很咸，压力很大，精神压抑，心情不好，有家族史等，都是胃癌易发因素。

对付胃病，现在西医的检查仪器很先进，胃镜一做，活检一做，胃溃疡的面积大不大，病灶多不多，性质严重不严重，一清二楚。如果症状很明显的，那就说明你这个胃病是很厉害的。重度萎缩重度肠化恶变成肿瘤的可能性很大，但也不是没有办法。治疗的关键是恢复脾胃功能，修复胃溃疡，逆转萎缩，阻止病情进一步加重。中医中药内服外敷，激活脾胃对药物的吸收和修复功能有极大的优势，但要辨清发病根源，整体治疗入手；要养成正确的饮食、生活习惯，不吃生冷和刺激性强的东西等。

(通讯员 方云凤)

健康小贴士

过敏性鼻炎高发季，医生建议多洗鼻

春季是鼻炎高发季，鼻炎患者增多，检出率高达 10%，一般都跟花粉、尘螨等过敏原的增多有关。

9岁女孩莉莉饱受“鼻塞”的折磨多年，睡觉只能张口呼吸，跑两步就用嘴巴大口喘气，根本参加不了体育活动。尽管吃了不少苦头，也尝试用了各种药物，但是鼻塞症状一直不见好转。前段时间，症状还严重起来，母亲不得不再带着他到杭州市中医院耳鼻喉科检查。

该科主任陈志凌发现莉莉的鼻窦炎症跟她的过敏性体质有很大

关系。“小姑娘很多东西都不能吃，包括芒果、菠萝、牛奶、牛羊肉等等。”不但如此，皮试检查也显示，她对青霉素、头孢过敏。手术结束后，莉莉鼻塞的症状立马得到了缓解。

陈志凌说，现在鼻窦炎的检出率比以前提高，这与过敏体质人群增多有关，还有一个原因就是门诊内镜检查普及。鼻窦炎非常容易复发，尤其是在术后 3 至 6 个月。一般建议手术半年后再每三个月复查一次，如果 1 至 2 年后没有复

发，那才算是根治。

此外，陈医师表示头晕头痛也可能是鼻炎引起的。他建议，鼻炎患者可以每天用盐水洗鼻，将过敏原及时洗去。每天睡前用生理盐水对鼻子进行冲洗；而鼻炎患者，建议用专门的洗鼻剂，一天洗鼻 2-3 次。如果是成人鼻炎患者，建议使用洗鼻剂后，做个吸鼻动作和抬头动作，6 岁以内的鼻炎患儿喷完后，建议躺下一会，让吸鼻液更深入鼻腔。

(通讯员 徐尤佳)

喝水谣言不可信，喝水养生有门道

本报综合报道

早上起床，拿起床头的杯子喝一杯水。上班的路上，在便利店挑选一瓶富氧水，开始元气满满的一天。睡前，再喝了一杯水。对于一部分人来说，喝完这些，才是完整的一天。但这些做法都是正确的吗？近日，英国皇家医学院斯坦康博士在一家权威媒体中表示，这样的喝水方式不科学，没有任何作用。

人们常听到的话：“饮用弱碱性水更利于身体健康。”在化学上，酸碱性通常以 PH 值来表示：大于 7

为碱性，小于 7 则为酸性。人体的正常 PH 值通常在 7.35 ~ 7.45 间。事实上，在医学上并无酸性/碱性体质这种称呼，正常人的 PH 值不会低于 7.35。斯坦康指出：人的体质不能简单地分为酸性或碱性，这是一个复杂的系统。“食物有酸碱性的区分，但无论食用酸性还是碱性食物，人体内存在缓冲系统，可以自动调节，使之处于一种动态的平衡。

而矿泉水、富氧水都是被包装

过的概念，斯坦康解释，矿泉水虽含有其他的矿物质和微量元素，实际上微量元素的含量并没有想象中那么多。而富氧水宣称的锁氧技术，只是商家在水中注入氧气，加压之后封装，使得水中氧气含量变高。但一开封之后，氧气就会释放到空气中，这时候的“富氧水”就已经变成了普通的水。每人每天水摄入在 1500-1700 毫升之间为宜。相反，过度饮水还可能加重肾脏负担，甚至危害生命。