

专家:你的胃最怕什么?

北京军区总医院消化科副主任医师李恕军提醒,你的胃最怕下面这六个字。

冷:胃、十二指肠溃疡发病有季节性,秋冬和冬春交替都是高发期,寒冷的冬季尤其要注意养胃。胃痛、腹部不适,消化能力降低,这时进食生冷食物就会引起或者加重胃部不舒服症状。

对策:寒冷季节注意预防消化性溃疡的发生,有上腹痛、上腹不适、饥饿痛、夜间痛等症状,及时到医院就诊。

晚:不按时吃饭,胃酸没有及时被食物中和,高酸状态容易导致消化性溃疡。食物从胃排空、进入小肠消化大约需要两小时,吃完饭就睡胃肠道没时间消化,会导致消化功能异常。

对策:晚餐两小时后再睡眠,一日三餐亦要定时,这样会形成固定消化液分泌高峰。

多:李恕军说,吃太多会导致胃酸、胰液、胆汁等消化液分泌增加,超出分泌能力,可能会导致胆管胰管等相对狭窄、梗阻,造成消化功能紊乱。

对策:少吃甜食、巧克力等较难消化的食物,吃到七八成饱就可以了。

少:“汽车跑起来需要油,身体要正常运行也需要能量。”李恕军形象地说。晚饭要吃少并不是不吃,否则胃部分泌出的胃酸没有食物可消化,损伤食管、胃肠黏膜(损伤较深即可形成溃疡)。

对策:晚餐宜吃得清淡些,多选择蔬菜水果。

坐:运动有助于胃肠的蠕动,能帮助消化。刚吃完饭不适合埋头工作,因为胃肠的消化需要有足够的血液保障,如吃完饭就工作,血液供给大脑,胃肠得不到消化所需的循环血量,十分影响消化。

对策:吃完饭后两个小时内,建议散散步,但不主张打篮球、乒乓球这样的剧烈运动。

忍:现在得胃病的人很多,胃疼了就吃点药忍忍。这样可能使小病发展成大病。“胃部不舒服就是身体在报警了,这时就要看医生。”李恕军说。

对策:吃药1到2周都不好就需要及时就医,即使不到两周,服药后不见效也要就医。40岁以上的老胃病要警惕胃癌。



主动做好健康第一“守门人”



控盐勺、控油壶等健康教育用品走入千家万户,减盐限油的理念越来越深入人心。老百姓知晓健康生活方式,并有能力做出健康的选择,成为自己健康的第一责任人。党的“十八大”以来,我国健康促进工作坚持政府主导、多部门协作、全社会参与,立足于维护和改善人民群众健康,大力提升居民健康素养,花小钱办大事,夯实了促进经济社会发展的健康基础。

健康促进工作达成共识。“把健康融入所有政策”成为指导健康促进工作的顶层设计和具体实践的重要策略,被写入卫生与健康

康工作方针。为有效控制健康危险因素、保障人群健康,由国家卫生计生委牵头,与中宣部、教育部等9部门联合印发《关于加强健康促进与教育的指导意见》,进一步明确健康促进的基本原则、主要目标和重点工作。2017年4月召开全国健康促进工作会议为下一步工作指明方向。

以点带面辐射全国。健康城市、健康促进县等一系列区域性健康促进综合创建工作,成为健康促进工作开展的抓手。以健康教育机构为中心,健康促进工作向医疗机构、学校、机关、社区、企事业单位健康教育职能部门延伸。

把品牌活动作为抓手。中央转移支付地方健康素养促进行动项目、健康中国行、国家基本公共卫生服务健康教育项目、重大卫生主题宣传日活动等,广泛动员全社会成员参与,引导群众形成

自主自律的健康生活方式。

控烟履约初见成效。全国18个城市相继出台了控烟地方法规,群众主动戒烟、拒绝二手烟意识明显提高。

去年举办的第九届全球健康促进大会,以“可持续发展中的健康促进”为主题,为全球贡献中国经验。国务院总理李克强出席会议,并向全球表达中国将健康促进工作坚持到底的强音。

数说——

■ 10.25% 全国居民健康素养水平从2008年的6.48%上升至2015年的10.25%。国家基本公共卫生服务健康教育项目和全民健康素养促进行动项目连续实施多年,成为健康促进领域经费投入最大的中央转移支付项目,居民健康素养水平稳步提升。

■ 89686 创建国家级健康促进试点县区,建设健康社区89686个、健康促进学校2844所、健康促进医院1556家、健康促进机关2751个、健康促进企业706家。自上而下,构筑了健康中国整体系统。

■ 5 健康中国行活动连续开展5年,相继围绕合理膳食、慢病防控等健康促进主题,采取发放宣传材料、专家讲座等方式,群众参与其中,形成规模效应。

(健康报)

生活指南

秋天吃姜竟然有害



到底什么才是“养生”?理论讲起来简单,但真正做起来,却处处都暗含门道。这个小专栏,便是和您碎碎念几句大白话的“养生经”。期待您读完后能感叹一句“得养生焉”,便由衷心满意足。

姜是一种日常生活中都离不掉的烹饪辅料。在传统的认识当中,姜可以驱寒暖身。中医理论认为,姜可以煎汤、榨汁,或作调味品,其中药药性表现为:发散风寒、化痰止咳,又能温中止呕、解毒等,常常用于外感风寒及胃寒呕逆等症的治疗。

过去有句老话:“一年之内,秋不食姜”,那么此时正值秋季,我们是否真的秋天不宜吃姜呢?江苏省中医院营养师武建海告诉记者,根据中医理论,生姜辛温无毒,入脾、胃、肺经,益脾胃,具有发汗解表,温中止呕,温肺止咳,及解毒的功效;主治外感风寒、胃寒呕吐、风寒咳嗽、腹痛腹泻等病症。现代医学认为,生姜含挥发油,可加速血液循环;同时含有姜辣素,具有刺激胃液分泌、促进消化的功能,还有抗菌的作用。

生姜的好处虽然多,但是吃起来也有不少讲究,季节就是其中之一。由于生姜属于辛辣之品,属于热性食物,在烹饪过程中会失去不少水分,食后容易上火。同时,秋天气候干燥、燥气容易伤肺,如果再食用辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥,加重秋燥对身体的危害。所以秋天以少吃姜为宜。营养专家表示,秋季并非绝对一点也不能吃姜,关键是“多食”。

不过,如果患者因患病治疗所需要时可以“遵医嘱”正确食用,如秋季治疗风寒咳嗽时会经常用到姜。中医理论认为“寒者热之”“热者寒之”,即热病用寒凉药物治疗,寒病用温热药物治疗。如果是患有寒性疾病的人,在秋季因受凉而加剧咳嗽、腹痛、呕吐,此时也应该急服热的生姜汤,可以起到温肺暖胃、散寒止咳、止呕止痛的良效。此外,将少量的葱、姜、辣椒作为调味品,问题并不大,只需注意不要一次吃太多即可。

(辑)

养生厨房

陈贝苹果瘦肉汤

主要功效:止咳祛痰

推荐人群:教师,干咳无痰人群

材料:苹果1个(约150g),川贝2g,瘦肉200g,陈皮2g,姜3片(1人量)。

制作方法:苹果去核,切块,川贝磨粉备用;瘦肉加姜飞水去沫后,与其他材料一起放入炖盅,加适量清水,大火滚开后转小火1.5小时,加盐调味即可。

汤品点评:

《本草纲目》中认为川贝有润肺凉心的功用,能导热祛痰,同时能调理脾气,清气滋阴,对咳嗽少痰,干咳无痰等症的缓解,有着很好的作用;苹果则能止渴生津、润肺解暑;再配合陈皮理气,燥热的秋季来一碗这样的汤,补气益肺,特别适合长期咽喉不适、肺虚久咳的人群。