

健康关注

# 如何预防消化不良

□ 谢雪晴

随着年龄的不断增加,尤其是老年人群体,身体器官会呈逐渐衰退之势,尤其是肠胃器官衰退,对身体健康产生重大影响。除此之外,年轻人也会因为饮食不规律和作息不规律等患上消化不良病症。那么,该如何预防消化不良、远离疾病困扰呢?以下作详细介绍。

## 症状及危害

消化不良指的是位于上腹部的胃部以及十二指肠一种或一组症状,上腹疼痛和上腹部存在灼烧感以及饭后肚子饱胀、时常恶心呕吐等,这些都属于消化不良病症的表现。那么消化不良存在哪些危害呢?

**营养失衡** 一旦患上了消化不良,患者机体在摄入食物以后,难以对食物进行有效的消化和吸收,如此就会造成食物大量流失,久而久之就会产生营养不良的状况。

**慢性胃肠道疾病** 若长期消化不良且得不到根治的话,就很容易产生慢性胃肠道疾病,最为常见的当数胃炎矣;也有可能使身体产生炎症或受到幽门螺杆菌感染,使病症的治疗难度大幅增加。

初春,肝气渐旺,饮食宜增甘少酸。中医认为,酸性收敛,入肝经,不利于阳气的升发和肝气的疏泄,同时多食酸味会使肝气过盛而损害脾胃。因此,应少吃酸味食物,适当多吃葱、蒜、韭菜、香菜、荠菜、香椿等辛甘发散之物,助发阳气,并且适当食用山药、红枣、蜂蜜、牛奶、豆浆等甘甜之品,增强脾胃功能。此外,雨水时节,无雨则燥,人们易出现口舌干燥的症状,此时宜进食新鲜水果、蔬菜,多喝汤、粥等。下面推荐几个适合雨水时节的食疗方。

- 1.韭菜炒鸡蛋  
材料:韭菜400克,鸡蛋2个,盐、



消化道疾病预防 新华社发

**肚子痛** 患上消化不良以后,身体腹部会深受其害,因为肠胃中所滞留的食物相对来说比较多,加之自身肠胃蠕动能力变差,这样一来就会导致时常出现呕吐、肚子痛、腹泻、便秘等一系列情况,重者体内会有大量毒素堆积。

## 预防措施

第一,养成良好的生活习惯,心态一定要积极向上。日常生活中吃得

过饱,吃饭遵循定时定量的原则且饭后适当活动,那么就能够让胃肠道功能运转自如,使其负担得以减轻。再者,定时排便也是预防便秘的关键方法之一,且情绪管理也会对肠胃蠕动产生影响,若长期处在不安、焦虑的状态下,那么消化液分泌就会受阻,时间一长就会消化不良,所以保持积极健康的心态很是重要。

第二,抑制胃肠道功能的药物能不用则不用。需要注意的是,安定和茶碱都会对胃肠道功能造成抑制影响,部分药物长期使用会让胃肠道失去运动能力,最终使便秘情况变得比以前还严重。

第三,定期体检。产生消化道异常的症状以后,需要前往医院接受诊疗,就算是检查结果正常,也需要定期进行胃镜检查检查和B超检查。目前粪便隐血试验可以及时发现胃肠道肿瘤。若患者患有胃肠息肉,一定要遵医嘱根除,以免日后成为大麻烦。

第四,对破损牙齿进行修复,养成良好的进食习惯。一些人常有牙齿松动甚至脱落的情况,尤其是中老

年人群,食物在进入口腔之后,难以被牙齿完全咀嚼。所以说整修牙齿十分重要,如此方可做到顺利咀嚼、慢慢吞咽,这样会提升食物的机械性加工效果,不单单能够让肠胃负担有所减轻,同时亦可防止坚硬食物刺激消化道黏膜。

第五,少吃和不吃不容易消化的食物。要少吃或者不吃油炸类、油煎类食物,不吃没有煮熟的肉类食物。另外,高脂肪食物也要尽量少吃,因为这会减缓胃肠排空。

第六,多吃一些纤维素丰富的食物。纤维素能够促进胃肠道运行,促进肌张力增加,亦可大幅减少胃肠憩室发生率。

第七,注重身体锻炼。加强体育运动有助于预防消化不良,尤其是通过锻炼腹肌,能够持续增强自身胃肠道运动功能,亦可增加食欲。

消化不良病症会因个体差异和诱因不同而存在诸多迥异表现,其常见诱因因为暴饮暴食、过度食用油腻食物和辛辣食物、胃酸反流、食物过敏等。若长时间受到消化不良问题的困扰,一定要及时去医院检查,遵医嘱用药和接受治疗。

功效:茉莉花芳香辛散,有利于促进体内阳气升发,可缓解春困,令人神清气爽。

## 3.玫瑰茯苓陈皮茶

材料:玫瑰花5克,茯苓5克,陈皮2克。

做法:开水冲泡,每日饮用3—5杯即可。

功效:玫瑰性温,味甘、微苦,具有理气解郁、活血散瘀的功效;茯苓性平,味甘、淡,具有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神的功效;陈皮性温,味辛、苦,具有温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰的功效。脾胃虚弱、消化不良、腹泻、痰湿较重者适宜饮用此茶。

# 脏腑虚弱的几个特征

□ 张晋晖 马晓昌

《素问·宣明五气篇》曰:“五脏化液,心为汗,肺为涕,肝为泪,脾为涎,肾为唾,是为五液。”这一理论阐述了心、肺、肝、脾、肾五脏与五液之间的对应关系。五脏虚弱时,可能表现为五液异常。

**心弱易流汗** 当心气不足或心阳亏虚、不能固摄汗液时,就会导致自汗(动辄出汗),活动后更加明显;心阴不足,虚热内生,迫津外泄,则会出现盗汗(即入睡后汗出,醒来汗止)。建议有以上情况的人,适当进行一些舒缓的运动,如打太极拳、练八段锦等,有助于增强心肺功能,但注意不要过量。与此同时,保持心情舒畅。饮食上,可多食用养心安神、益气敛汗的食物,如莲子、百合等。出汗症状严重时,可在医师指导下服用益气养阴、固表止汗的药物,如生脉饮、牡蛎散等。

**肺弱易流涕** 肺开窍于鼻,肺气充足,宣发肃降功能正常,则鼻窍通利,涕液分泌正常,能润泽鼻腔,抵御外邪;若感受风邪,加之肺气虚弱,肺的宣发功能失常,不能正常布散津液,就会导致涕液分泌异常,表现为容易流涕。建议肺弱的人注意保暖,避免受寒,尤其是季节交替时,应及时增减衣物。此外,要保持室内空气清新,适当进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,以增强心肺功能。还可练习深呼吸,以增强呼吸功能。如果是风寒导致的流涕,可以取适量生姜和茶叶沏茶或熬汤饮用,加入红糖效果更佳。也可以喝点姜汁萝卜汤,姜丝、白萝卜切片,加水煮15分钟左右,加入适量红糖即可。如果是风热导致的流涕,可以煮金银花粥,也可泡菊花茶。经常流鼻涕者,可在医生指导下服用玉屏风颗粒。

**肝弱易流泪** 肝血充足,泪液分泌正常,起着濡润和保护眼睛的作用。若肝血不足或肝经风热,则可能导致泪液分泌异常,出现容易流泪、迎风流泪的情况。养肝要注意早睡,每晚尽量在11点前入睡;避免长时间盯着电脑屏幕、睡前看手机等;平时可用枸杞、菊花、炒决明子泡茶喝,多食用一些养肝血的食物,如猪肝、鸡肝、菠菜等。如果症状持续不缓解,可在医生指导下服用滋补肝肾、清肝明目的药物,如杞菊地黄丸、明目地黄丸等。

**脾弱易垂涎** 口腔内的液体分为涎、唾两种,清者为涎,稠者为唾。涎液由脾化生,当脾运化功能正常时,涎液能正常分泌并起到润泽口腔、帮助消化等作用;若脾气虚弱,无法正常布撒津液,就会导致涎液分泌过多,出现不自觉流口水的现象,或者涎液不能正常收

摄,即口水不受控制地溢出。想要改善这些状况,除了饮食规律,避免暴饮暴食,少吃生冷油腻、不易消化的食物,还可在饭后摩腹,围绕肚脐顺时针按摩10—15分钟,可增强脾胃的运化功能。此外,可多吃一些健脾食物,如山药、薏仁、芡实等。若垂涎症状持续不缓解,建议就医排查器质性病变,或在医生指导下服参苓白术散、人参健脾丸等益气健脾药物。

**肾弱易吐唾** 唾为肾精所化,能润泽口腔、滋养肾精。备受养生学家推崇的“饮玉浆”法,就是舌抵上腭,待唾液充满口腔后缓缓咽下,以此来养肾精。当肾精亏虚或肾气不固时,肾的封藏功能失常,就可能导致唾液分泌异常,表现为频繁吐唾或唾多清稀。出现这种情况时,要避免过度劳累,注意腰部和足部的保暖,以养护肾精。此外,适当进行一些补肾的运动,如踮脚尖、深蹲等,可刺激肾经。平时要多吃具有补肾作用的食物,如黑芝麻、黑豆、桑葚等。若症状不缓解,可在医生指导下服用金匮肾气丸、六味地黄丸等。

健康新知

## 过量补钙反伤身

□ 高海蓉 高 键

钙是人体中含量最多的矿物质,不仅是构成骨骼和牙齿的主要成分,还参与维持神经和肌肉的正常运作、调控血管的收缩与扩张、保障心脏健康等。可以说,钙是影响人体健康最重要的营养素之一。

常见的缺钙症状包括身高变矮、腰酸背痛、关节痛、骨折、骨质疏松以及易发生骨折。此外,还可能表现为肌肉抽筋、夜间磨牙和睡眠质量下降等问题,心律不齐、便秘、痛经和腹部胀气也是缺钙的表现。

## 为什么会缺钙

**不良饮食习惯** 挑食、偏食,盲目节食,长期重油重盐、喝浓咖啡、浓茶、碳酸饮料等饮食习惯都会影响钙的摄入和吸收。

**特定时期摄入不足** 儿童、青少年成长期需要更多的钙,若饮食中不能满足钙需求,孩子可能长不高。孕妇和哺乳期妈妈需要保证钙的摄入,否则会动用自己骨骼中的钙来满足宝宝的需求,导致钙流失。中年以后(尤其是绝经后的女性),随着年龄的增加,钙丢失会加快。老年人随着咀嚼、消化能力逐渐减退,导致钙吸收减少,引起骨量降低,易骨折。

**不健康的生活方式** 抽烟、喝酒、缺少日照、缺乏运动等会影响钙的吸收,造成骨量下降。

**疾病、药物因素** 患有影响骨代谢的疾病(甲状腺功能亢进、

胃肠道疾病、慢性肝肾疾病等),以及长期服用影响骨代谢的药物(糖皮质激素、过量甲状腺激素等)也会导致缺钙。

## 常见的补钙误区

**误区一:骨头汤补钙** 骨头中的钙质是一种结合相当紧密的磷酸盐类的钙质,难溶于水。因此无论是炖煮或添加醋,骨头汤的含钙量都不会显著增加。专业检测显示,骨头汤中的钙含量极低,每100克仅3—5毫克,还不到牛奶的1/20。

**误区二:豆浆补钙** 每100克豆浆中的钙含量仅为10毫克,且缺乏促进钙吸收的维生素D和乳糖。因此,豆浆不能作为补钙食品。

**误区三:内酯豆腐补钙** 豆腐是补钙的好选择,尤其是传统老豆腐,因为制作时添加了含钙的凝固剂(南方用石膏、北方用卤水)。然而,内酯豆腐以及类似产品,如鸡蛋豆腐或绢豆腐等,由于未添加含钙的凝固剂且含有较高水分,其蛋白质和钙的含量较低,不适合补钙。

须注意,目前含钙药品和保健品众多,若盲目补钙会导致钙摄入量过高,可能引发高钙血症,进而造成血管和软组织钙化,增加肾结石和心血管疾病的风险,并干扰铁、镁、磷等矿物质的吸收,引起更多健康问题。

健康速递

## 养腰护腰有良方

□ 李 映

很多人觉得腰不好是老年人的“专利”,但越来越多的年轻人因为长期低头、久坐不动、缺乏运动等不良生活习惯,也开始被腰部不适所困扰。

简单来说,腰椎间盘突出症就是腰椎间盘变性、纤维环破裂,里面的髓核突出来,压迫到脊神经根或马尾神经引起的一种综合征。它是腿腿痛最常见且重要的原因之一。

学会养腰护腰的正确方法,对于维持腰椎健康和预防腰椎间盘突出症尤为重要。

那么,到底该怎么保护自己的腰部呢?

**做好腰部保暖** 腰部受凉会导致血液循环不畅,进而出现腰部不适,记得做好腰部保暖。

**采取正确姿势** 站立、坐或躺时,都要保持脊柱的自然中立位置。避免长时间保持同一姿势,特别是弯腰或扭曲的姿势。提重物时,要采取正确的姿势,避免突然扭转或过度弯腰。

**加强核心肌群锻炼** 锻炼核心肌群,如腹部、背部和骨盆周围的肌肉,可以减轻腰部的压力。建议试试托腰倒走、桥式运动、“小燕飞”等动作。

**合理膳食** 均衡饮食有助于骨骼和肌肉的健康。多吃富含钙、维生素D的食物。增加膳食纤维的摄入,保持肠道通畅,也有助于减轻腰部的压力。

**避免长时间颠簸** 长时间驾驶或乘坐交通工具时,使用腰部支撑物或调整座椅高度和角度,减轻腰部压力。

**戒烟限酒** 吸烟和饮酒都可能对腰部健康不利,因此要戒烟限酒。

**定期体检** 定期对腰部进行检查,及时发现并处理问题。



花树数重开 刘建华

家庭保健

## 夜间小毛病或是疾病信号

□ 葛禛祺

找病因。

**夜尿** 夜间偶尔起夜排尿是正常现象,健康成人夜间排尿不超过2次是正常的。随着年龄增长,膀胱容量减少或尿液生成增多会导致夜尿增多。还有些疾病会表现为夜尿增多,如肾脏疾病、前列腺增生、尿路感染、糖尿病等。夜尿增多背后的原因复杂,需结合具体症状和医学检查进行判断。

**打鼾** 有些打鼾是疾病的症状,如阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。长期打鼾会影响白天精神状态,导致白天困倦疲劳、精神不集中、记忆力减退等,甚至可能导致冠心病、脑梗死等。

睡觉这一看似寻常的活动,却能揭示出体内潜在的危机。如果晚上睡觉时出现以下五种异常状况,需要格外留意,这可能是一些健康问题的预警信号。

**磨牙** 可能由精神紧张、心理焦虑、抑郁、愤怒或沮丧等心理因素导致;与某些神经类疾病有关,如癫痫、帕金森病等;与血压、血糖、血钙浓度改变,以及胃肠功能紊乱、睡眠通气障碍类疾病、吸烟、酗酒等有关。建议及早就医。

**骨痛** 常见的原因有骨关节炎、骨髓炎、骨骼缺钙、运动过度、肿瘤骨转移等。如果休息后疼痛无法缓解,甚至夜间疼痛感加剧,应及时就医寻