

# 秋季养胃正当时



辣、过黏的食物以及大量的水果和长时间在冰箱里储存的食物。忌暴饮暴食，还要戒烟禁酒，烟与酒都会诱发或加重胃溃疡、慢性胃炎。

## 防腹部受凉引发胃疼

天气渐凉，注意防寒也是养胃的关键之一。胃喜暖怕冷，喜润恶燥，秋冬天气寒冷，胃部受凉后会使得胃的功能受损，故要注意胃部保暖。因此，不管是白天午睡还是晚上睡觉，要盖薄被或毯子，尤其是注意做好腹部保暖，防止腹部受凉引发胃痛或加重旧病。

胃病的发生发展，往往与人的情绪、心态密切相关。因此，要讲究心理卫生，控制好心态，保持精神愉快和情绪稳定，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺

激。同时，注意劳逸结合。

另外，身体健康的人建议保持适量体育锻炼，这样有利于改善胃肠道的血液循环，增强人体素质和气候急剧变化的适应能力。有胃病的人也要适度锻炼，以提高机体免疫力，减少疾病的复发。

## 酒精最伤胃

酒精可破坏胃黏膜保护层，致胃液中的氢离子逆弥散入胃黏膜，引起黏膜充血和水肿，在伤胃这一方面可谓是居首。长期饮酒或大量酗酒可发生急性胃黏膜炎症，长此以往可致慢性浅表或萎缩性胃炎。

汽水和果汁中含有许多果糖，但摄入过量会增加胃的负担。实际上，大概有三成的成年人因无法完全吸收果糖，而导致胃肠

不适。

西红柿中的维生素含量很高，同时酸性也高，可能刺激胃产生更多的胃酸。因此，吃太多番茄会导致泛酸、烧心等症状。在蔬菜中，西蓝花也不适合脾胃虚弱的人食用，因为其中的可溶性膳食纤维较多，这种纤维只有在大肠里才能被分解，并产生大量气体，容易导致腹胀、消化不良。

咖啡中的咖啡因和油腻食物中的脂肪都会导致胃部分泌过多的胃酸，可能导致消化不良或泛酸。有胃溃疡和烧心症状的人要少喝咖啡。

冷饮过量会让胃内温度过低，影响胃酸分泌和消化酶作用。因此，佐餐时最好喝些热饮料，比如茶和热柠檬水。而冷饮最好放在两餐之间喝。

(据《法制晚报》)

到了秋季，养生重点不能只放在防秋燥上，养胃也同样很关键。因为在这个季节，正是“阳消阴长”的过渡阶段，加上昼热夜凉、气候寒热多变，容易致使胃病患者疾病复发。因此，养胃一定要及时进行。

## 早餐重质不重量

饮食宜清淡卫生，以温、软、淡、素、鲜为宜，烹调宜用蒸、煮、熬、烩，少吃坚硬、粗糙的食物。做到三餐定时定量，间隔时间要合理。另外，吃饭时要细嚼慢咽，遵循“早吃好、午吃饱、晚吃少”的基本原则。

早餐应以暖胃为关键，因此最好吃热食。早餐的量不需太多，但质一定要好，如鸡蛋、牛奶以及豆制品等高蛋白食品。另外，早餐不宜太油，特别是油炸食品会给胃肠增加太重的负

担，并使脂肪摄入过量。

午餐品种要多，肉类、米面、蔬菜、瓜果等；晚饭要少吃脂肪、蛋白质消化时间长的食物，可以喝粥、吃蔬菜。

民间有句俗语叫做

“秋瓜坏肚”，一些美味的瓜类多属阴寒性质，吃多了会损伤脾胃，但一些“果类”却可以多吃，比如梨、苹果和龙眼等。

胃病患者须忌口，不要吃过冷、过烫、过硬、过

# 青少年长个儿不光靠遗传



球类运动也有助于增高

人的身高主要取决于遗传基因，但实践证明，通过后天的努力，身高的遗传特性是可以改变的。营养、生活环境、体育锻炼、精神状态等后天因素对增高的影响也很大。

## 长得过快过慢都要重视

孩子长高有两个关键期，婴儿期和青春期。男女青春期时身高的增长明显加速，一般女孩在10岁、男孩在12岁进入青春期。在这段生长关键期中，家长应帮助孩子尽量发挥生长潜力。营养是儿童体格生长

的关键。体格正常生长所需的能量、蛋白质和氨基酸，必须由食物供给，骨的形成还需要足够量的钙、磷及微量的锰和铁。因此，饮食上不能委屈了孩子，营养补充一定要跟上。同时，最好配合奶类、豆制品、鱼虾、瘦肉、骨头汤、新

鲜蔬菜等。钙的摄入不足及维生素D缺乏时，会造成骨矿化不足，维生素A缺乏会使骨变短变厚，维生素C缺乏会使骨细胞间质形成缺陷而变脆，这些都会影响骨的生长。长个子不能太过心

急，充足的睡眠、愉快的情绪均可使生长激素分泌增加，对这两方面都要注意，睡前可以吃点面包和牛奶，有助睡眠，也可以补钙。

此外，有些孩子“长得慢”，一直比同龄人要矮一截；而有些孩子身高远超同龄人，但他们的父母却并不是大高个。

这些就涉及到发育早、晚的问题。孩子个子长得过快未必就表示他将来是大个子。因为过早发育有可能意味着过早停止发育，最终身高反而不理想。所以，孩子生长迟缓或者生长速度过快，都要引起重视，去检查一下骨龄。

## 跳跃类有一定帮助

据统计，经常参加运动的青少年比不参加运动的青少年，身材能高出4~6厘米。尤其是动力性的运动，如跑步、跳高、游泳等，能使个子长高加快。最有助于长个子的是各种跳跃类运动，其次是悬垂类运动，比如跳绳、引体向上等。

家长最好亲自督促孩子锻炼，每天至少有20~40分钟的有效运动时间，以孩子出汗、发热、面色红润为宜。

运动的类型也要有所选择，纵向运动对孩子长高很有好处。例如跳高、篮

球、向上跳跃等，肢体延伸类的运动对孩子长高也有好处，例如游泳等。

球类运动也是有助于增高的选择之一。打篮球时积极争抢篮板球，跳起断球；打排球时尽量跳起，多做扣杀和拦网动作；在足球运动中多练跳起前额击球动作。

实际上，跳跃类运动对长个子都有一定帮助，就连跳起摸高也不例外。跳起时用双手去摸预先设置的物体，可以是路边树枝、篮球筐或天花板。双脚同时跳跃、左右脚分别单脚跳跃，每种做上30次即可。(据《法制晚报》)

# 分类广告

**收费标准**  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字，正文每行11字  
QQ订稿: 1169657700

# 声明·公告

广告刊登热线: 0471-6965110 15024926726  
地址: 呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室



微信办理

**高价回收** 电瓶 电缆 变压器 各种旧设备 库存 积压品 铜 铅 铁 等 13134711174

**春秋旅游**  
10月泰国篇  
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)  
发班日期: 2018年10月20/23/27号 3180元/人  
尊贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)  
发班日期: 2018年10月20/27/30号 3980元/人  
网址: WWW.CH.COM  
电话: 0471-4688615 4688696 网址: WWW.CH.COM  
门市地址: 呼和浩特市赛罕区大学东街99号, 桥华世纪村东100米门店

**出租转让** 商业出租: 国贸对面二层 400m²租金面议 18947108910

**春秋旅游**  
11月日本赏樱篇  
天津/大阪/京都/东京/富士山/奈良/四休/7日游(天津航空)  
发班日期: 2018年11月1/3/8/10/15号 4880元/人(内蒙全区联运)  
济南/大阪/京都/东京/富士山/横滨/全景/双温泉/4/8日游(山东航空, 全程无自费)  
发班日期: 2018年10月31/号 4880元/人(呼和浩特起)  
发班日期: 2018年11月4、11、14号 4880元/人(呼和浩特起)  
网址: WWW.CH.COM  
电话: 0471-4688615 4688696 网址: WWW.CH.COM  
门市地址: 呼和浩特市赛罕区大学东街99号, 桥华世纪村东100米门店

**房产销售**  
卖房  
五塔东小学分校旁, 114m², 低价卖, 即买即住。  
电话: 18414373938

**老年公寓**  
天泽老年公寓关爱老人 奉献社会 旧城北门 6304944

**公告声明**  
●陈曦远遗失出生医学证明, 编号A150082404, 声明作废。  
●崔富宝遗失残疾证, 证号15010319550607101812, 特此声明。

●内蒙古宝臣天成钛业有限公司遗失开户许可证, 核准号J2052000272401、账号15001687636052506099, 开户行: 中国建设银行股份有限公司达拉特旗支行, 及财务专用章, 声明作废。  
●声明: 高柯铭你于2018.5.11日在我这租了一套福城小区A16一单元601房于2018年10月11日已到期, 请与我办理房屋交接手续, 否则后果自负。  
●刘春贵丢失收据0028171金额12096元声明作废。

●王涛遗失亿利傲东小区F1-501房产权证两张, 编号adg j6747 金额5万元, 编号adg j6703 金额为40万元, 特此声明。  
●回民区阿吉拉路意林蛋糕房遗失税务登记证正、副本, 纳税人识别号: 150103198107051048, 声明作废。  
●张博能遗失出生医学证明, 编号: P150171768, 声明作废。  
●声明: 内蒙古荣江房地产开发有限公司不慎将土地证丢失, 土地证编号为: 土左国用(2009)第0276号, 现声明作废。

●刘瑛遗失出生医学证明, 编号: 150119652, 声明作废。  
●内蒙古鲁桥置业有限公司遗失恒大城三期商业2号楼预售登记备案书, 声明作废。  
●赵建辉遗失呼和浩特市鹏盛地产开发有限公司开具的购房合同、领秀住宅小区2号楼1单元1802户购房合同及首付款收据和定金收据, 合同编号: YS(2017)00018535; 首付款收据号0073870 金额224577元; 定金收据号0073413 金额10000元, 特此声明。  
●内蒙古长弛科技有限公司遗失公章一枚, 声明作废。