

肠胃养护时刻表

俗话说“病从口入”，很多疾病都和日常饮食有关，而肠胃疾病与饮食的关系尤其密切。各大医院消化科专业医生们用自己的心得总结了一张养护肠胃的时刻表。大家每天尽力坚持，可让健康受益。

晨起喝杯温开水

早上起来喝一杯温开水。肠道要健康，养成定时排便的习惯很重要，一般人都是选在早上，同时上卫生间不要玩手机。肠胃是个“情绪器官”，每天早

上起床都要保持一个好心情，好的情绪才有利于肠胃健康。

早餐千万不要省

早餐不能省。早餐大都以粥、面食为主，这样有利于排除胆汁，预防胆囊炎。在家里做饭时，食材要新鲜，炒菜不放味精，盐也放得少。最好每周吃两次杂粮，用压力锅煮粥时适当放一些莲子、黑米等。偶尔胃不舒服，第二天最好吃一些白粥，既养胃同时又能减轻肠胃负担。

上午起身走一走

做些简单的肢体放松运动，有助于早餐消化。顺便喝点水或吃点水果，可补充水分和维生素，促进血液循环和代谢废物排出。

中餐补点优质蛋白

午餐应注意补充优质蛋白，比如瘦肉、鱼类、豆制品。吃饭时最好细嚼慢咽，吃饭过程保持在20分钟以上，不必纠结每口饭该嚼多少次，有意识地放慢速度，吃个七分饱即可。

午间打盹助消化

如果有时间最好能美美地睡个午觉，只要半个小时，就能让大脑得到休息，多分些循环中的血液去供应胃肠道，以促进营养物质的消化吸收。

晚餐清淡七分饱

晚餐进食量以七分饱为好，并注意补充杂粮和新鲜蔬菜。因为晚上睡眠时心跳和血液循环都比白天慢，胃肠运动也会减慢，如果进食大量高脂肪、高

热量食物，不但易导致消化不良、肥胖，还会增加心脑血管意外风险。杂粮和蔬菜不但可预防高血脂，还可以增加维生素摄入、促进胃肠蠕动，防止便秘。

锻炼腹肌防便秘

中老年人容易出现便秘的问题，因此，最好每天晚上做“鼓肚操”锻炼腹肌防便秘。具体做法是：先用掌心围绕肚脐打圈按摩，顺序是右上左下，然后做深呼吸，随着呼吸将肚子鼓起、收回。要想肠胃健

康，锻炼不能缺乏，长期缺乏锻炼会导致食欲减退、胃动力不足。

睡前不要吃夜宵

现在加班加点的年轻人越来越多，下了夜班就会去夜宵摊上吃夜宵，但专家建议不吃夜宵，因为路边摊上的夜宵一般口味比较重，高油高盐。最好力争晚上11点前上床睡觉。保证充足的睡眠，适当锻炼，对提高肠胃的抗病能力很有帮助。

(据《健康报》)

吃饭要吃多少脂肪?

膳食中脂肪应占多少，必须先看这3个因素：食物提供的总能量、脂肪占能量的比例、脂肪的来源。这3个因素如果不一起考虑，简单地去讲高脂膳食、低脂膳食，会造成一定误解，甚至会出现极端的行为。

比如当前有一种减肥方法采用的是高脂饮食，其理论是如果吃了太多的淀粉或糖，会很快刺激胰岛分泌胰岛素，导致糖在体内变成脂肪储存起来，而高脂膳食可以减少糖转化成脂肪。这种理论看似有道理，但是在宣传上忽略了另外的关键要素，就是能量和食物的搭配。如果能量没有控制，仅讲高脂饮食，也许短期内或许有降低体重的作用，但是长期如此会造成进一步的代谢紊乱、高脂血症等，实际上是对健康不利的。

大量的研究表明，过多的脂肪摄入不仅可以诱发肥胖，还可导致非酒精性脂肪肝、糖尿病、心血管疾病等。当然，除非特殊状况，也不特别强调低脂膳食。

另外，脂肪的来源也很重要。通常脂肪的来源有植物来源（如谷物、大豆、植物油）和动物来源（如肉、蛋、奶、鱼），要根据每日膳食选择不同的脂肪摄入，多摄入不同类型的脂肪。(据《健康报》)

内蒙古卫健委向您推荐
公民卫生应急素养条目

为普及卫生应急知识和基本技能，提升公民有效防范应对各类突发事件的意识和能力，内蒙古卫健委向您推荐公民卫生应急素养条目，共涉及突发公共卫生事件应对、突发事件紧急医学救援、中毒及核和辐射应急处置等基本知识和要求等12条。
如有健康问题咨询请拨打 12320

5、在突发事件卫生应急处置时，政府可根据需要依法采取限制集会和人员活动、封锁疫区等强制性措施。

三类人腹痛留神胰腺炎

提到胰腺炎，人们首先想到的就是腹痛难忍、病情重，甚至可能危及生命，但是仅仅凭“腹痛”的症状，还不足以诊断胰腺炎。

胆囊结石及饮酒是胰腺炎最常见的两大病因。其他病因包括高脂血症、经内镜逆行胆胰管造影术后、十二指肠降段疾病以及服用咪塞米等药物因素等。此外，高脂饮食同样是诱发急性胰腺炎的重要原因。

因此，如果以下3类人群出现类似上述疼痛，就需要高度警惕胰腺炎：1.有胆囊结石的人群；2.长期饮酒的人群，出现难以缓解的中上腹痛；3.高脂血症患者。(据《健康报》)

切除胆囊不会明显影响消化

很多胆结石患者拒绝胆囊切除手术，觉得胆囊切除后消化功能会受影响。其实，一个长有结石的胆囊，往往已失去了储存、浓缩和排泄胆汁的功能。实际上胆囊切除前，相当多的情况是胆汁已直接经胆总管流入十二指肠，因此，在胆囊切除前后胆汁的流向是一样的。而且，在胆囊切除后经过一段时间的调节，肝细胞会在餐后增加胆汁分泌。因此，切除胆囊后不会明显影响消化功能。(据《快乐老人报》)

饭后静坐可护肝

古代修身养性的人，常把闭目养神作为一种简便易行又行之有效的办法。

闭目养神心情要放松、入静要安心、顺其自然要一心，才能使全身经络疏通、气血流畅。此外，饭后是闭目养神的好时机。吃完饭后，血液都集中到消化道内参与食物消化，如果此时行走，会有一部分血液流向手足，肝脏处则会出现供血不足的情况。饭后闭目静坐10分钟至半小时，能帮助血液更多地流向肝脏。(据《快乐老人报》)

生姜洋葱能减老年斑

有些食物能有效减少或减轻老年斑，如生姜、洋葱、大蒜等。生姜中含有多种活性成分，其中的姜辣素有很强的对抗脂褐素的作用。把姜洗净切成片或丝，加入沸水冲泡10分钟，再加一汤匙蜂蜜搅匀，每天饮用一杯，可明显减轻老年斑；也可将姜切碎，拌上精盐、味精、辣椒油等调料，长期食用。洋葱含有较多的半胱氨酸，能延缓衰老，生吃或熟吃均能减少老年斑。还可以把大蒜切成薄片，贴在老年斑处，反复摩擦，直到皮肤充血发红为止，每天3~5次。(据《金陵晚报》)

自汗盗汗喝浮小麦茶

材料：浮小麦30g，麦冬、茯苓各10g，水适量。

做法：1.将浮小麦、麦冬和茯苓洗净，研磨成粉末。

2.在锅中加入大约1500毫升水并煮沸。

3.待水沸后，将所有备用的药材加入，并用小火煮20分钟放凉即可。

功效：浮小麦味甘，性凉，可止自汗、盗汗。麦冬味甘、微苦，性微寒，有养阴生津、润肺清心的作用。茯苓味甘，性平，渗湿利水、益脾和胃、宁心安神。三者合用，具有敛汗固表、养心安神的功效，对心慌、自汗、盗汗有效(请在医师指导下使用)。(据《大河报》)