

# 顿顿大鱼大肉?这几招解腻消脂超管用!

春节期间聚餐扎堆,大鱼大肉、推杯换盏间,很容易一不小心就吃撑了。肚子胀、打嗝、暖气还算常见,要是遇上好几天不排便不排气,甚至肚子持续疼痛,可就真让人闹心了。

到底哪些情况需要干预?饭后走一走、喝酸奶、吃山楂真的能助消化吗?

**●这些消化不良情况必须重视**  
聚餐后出现轻微腹胀、暖气,大多是饮食过量导致的胃肠负担加重,可先通过居家护理调节。但如果出现以下情况,别硬扛,要及时干预甚至就医:

1. 持续腹胀超过2天,伴随不排便、不排气;
2. 上腹部或下腹部持续疼痛,按压时加重,抬手时也有疼痛感;
3. 出现全身无力、头晕、恶心呕吐等症状;
4. 腹胀反复出现,或伴随体重明显下降、反酸烧心等情况。

**●这样做帮胃肠“减负”**  
饮食调节:给胃肠留足休息时间。避免过度进食,让胃肠道得到

充分休息,防止继续加重负担;多吃富含粗纤维的青菜、水果,避免油腻、高蛋白、难消化的食物,戒烟戒酒(烟酒会刺激胃肠黏膜,影响消化吸收);日常就餐要细嚼慢咽,避免暴饮暴食,减少胃肠消化压力。

**按摩+运动:简单动作促蠕动。**  
物理按摩:把手搓热,以肚脐为中心,顺时针轻轻揉动腹部,顺着胃肠蠕动方向助力消化;

饭后活动要选对时间和强度:  
轻度活动(慢走、散步):餐后30分钟~1小时进行,安全且能促进胃肠蠕动;

中等强度运动(慢跑、健身操):需在饭后1~2小时等食物初步消化后再进行;

高强度运动(剧烈健身、长跑):建议饭后2~3小时再开展,避免引发胃部不适、肠道功能紊乱甚至肠扭转;

额外推荐:肠道瑜伽也能辅助胃肠蠕动,感兴趣的可以自行搜索相关教程。

**●酸奶、山楂真能助消化吗?**  
答案是:有科学依据,但要选

对、吃对,避免过量。

**酸奶需选对菌种控制剂量**  
助消化原理:酸奶中的活性益生菌(如双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌)能分解食物中的乳糖和蛋白质,减轻胃肠负担,调节肠道菌群平衡;

**选购建议:**优先选择益生菌种类丰富、无过多添加剂(如黏稠剂)、低糖或无糖的产品;

**食用剂量:**成人每天100~200克,可作为加餐或早餐搭配,满足每日乳制品推荐量的1/3;儿童和青少年总量控制在150克以内,可分两次食用,均衡营养;

**注意:**乳糖不耐受人群需避免含乳糖类的酸奶,可选择无乳糖配方。

**山楂要适量食用避免伤胃**

助消化原理:山楂含脂肪分解酶,能健胃消食,还可降低血清胆固醇、甘油三酯水平,舒张血管,辅助降压,适合消化不良及“三高”人群;

**食用方式:**可直接食用、泡水或作为代茶饮;

**食用剂量:**每天10~20克即

可,过量食用会刺激胃酸大量分泌,损伤胃黏膜。

**●用药指南:助消化药别乱吃**  
市面上的助消化药种类不少,核心作用和适用场景各有不同,按需选择更有效:

**健胃消食片**  
主要成分:山楂、麦芽、神曲等中药或中成药成分。

**作用原理:**通过促进胃酸分泌和胃肠蠕动,缓解消化不良症状,适合饮食过量、胃肠动力不足引起的腹胀、食欲差。

**乳酸菌素片**  
主要成分:活性乳酸杆菌。

**作用原理:**调节肠道菌群平衡,促进有益菌繁殖、抑制有害菌生长;

**适用场景:**适合长期服用抗生素、饮食不规律导致的慢性消化不良,对腹胀、便秘、腹泻及乳糖不耐受引起的腹胀均有帮助。

在享受美食的同时,也要照顾好好自己的肠胃。记住科学的应对方法,照顾好好自己的身体。  
(据新华网报道)

## 科学护肾这样做

肾脏常被称为人体“天然净水器”。春节期间如何避免无意间“伤肾”?医学专家提醒,公众应走出日常误区,调整生活方式,掌握科学护肾知识。

民间常有“以形补形”的说法,认为吃动物肾脏可以补肾。对此,北京大学第一医院肾脏内科主任医师刘立军明确表示,这一说法缺乏科学依据。保护肾脏,不在于吃什么补什么,要避免高盐、高蛋白、高嘌呤饮食。

刘立军说,从医学角度看,动物肾脏中的蛋白质等营养物质经人体消化后,会分解为最基础的氨基酸,并不能定向“转移”到人体肾脏进行修复。

更值得警惕的是,动物肾脏本身属于

高嘌呤食物。过量摄入嘌呤,会在人体代谢产生尿酸。尿酸不仅可能诱发痛风,还会在肾脏沉积,引发痛风性肾病或尿酸肾病。此外,如果本身肾功能不佳,高蛋白饮食会加重肾脏负担;而烧烤等烹饪方式往往伴随高盐,高盐分的摄入会促进体内的水钠潴留,进而引起高血压,进一步损伤肾脏。

重庆医科大学附属第一医院泌尿外科主任医师肖明朝建议,规律作息,每天保证7~8小时高质量睡眠。睡前避免高强度运动,可选择瑜伽、拉伸、散步等温和运动。此外,饮食上要保持清淡低盐,尽量选择清蒸、白灼等方式烹饪的菜肴,对肾脏更加友好。  
(据新华社报道)



**分类广告** 15548876987 13354876987 0471-6635651  
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心  
遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告  
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

**拓新药业(内蒙古)有限公司**  
环评项目公示  
拓新药业(内蒙古)有限公司原料药及健康膳食补充剂生物制造基地建设项目环境影响评价报告书征求意见稿全文已在http://www.tuoxian.gov.cn/网上公示并征求意见。受项目直接影响或间接影响的单位和个人均可向内蒙古自治区托克托县经济开发区管委会一楼103室(拓新药业(内蒙古)有限公司)查阅报告纸质版,并直接索要公众意见表或在http://www.tuoxian.gov.cn/网上下载填写。征求意见时间为5个工作日,详细信息请在http://www.tuoxian.gov.cn/网上查询。

**注销公告**  
莫力达瓦达斿尔族自治县小英华幼儿园,于2026年2月24日决议解散,并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权,清算组联系人:陈雪,电话:15249440711,莫力达瓦达斿尔族自治县小英华幼儿园2026年2月24日

**撤销公告**  
北京远安保险经纪有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码:91150105MA0Q5RH26X)现已完成全部撤销工作,特此公告。  
北京远安保险经纪有限公司内蒙古分公司  
2026年2月24日

**寻亲公告**  
2025年1月18日,温荣生在集宁区通顺小区附近捡到一名女婴,抱回家中抚养至今,身体健康无随身物品,孩子起名温温,请孩子亲生父母或其他监护人持有效证件与温荣生联系,联系电话:15598072400

**遗失声明**  
●阿鲁科尔沁旗农牧业专业合作社(统一社会信用代码:93150421050595006E)将原名称为阿鲁科尔沁旗新民乡兴民养殖专业合作社的公章和法人章遗失,法人:王轩,声明作废。  
●内蒙古浩禹建筑劳务有限公司(统一社会信用代码:911501005919779638)遗失涂口区湘江左岸岸前保护圈湖塘保护治理工程施工一标段项目部章一枚,声明作废。  
●内蒙古旭与羽商贸有限公司(统一社会信用代码:91150624MACWQ5WC55)遗失公章一枚,编号:15062410019787,声明作废。

●临河区伟民机械租赁中心(统一社会信用代码:92150802MAC96C4R98)遗失内蒙古华瑞建设工程有限公司的公章(编号:15080210030909),发票专用章(编号:15080210030910)及孟伟民的法人章(编号:15080210030911)遗失,声明作废。  
●内蒙古世宏房地产开发有限公司遗失开户许可证,开户行:中国农业银行股份有限公司土默特左旗支行,核准号:J1910010877001,账号:05530101040008364,声明作废。  
●曲明轩(男)的出生医学证明遗失,编号:P150203681,声明作废。

●张起胜(150103196403070578)遗失内蒙古华瑞建设工程有限公司(统一社会信用代码:92150824MABW9EPE7Y)不慎遗失薄凯博法人章一枚,声明作废。  
●内蒙古时煜网络通信有限公司不慎遗失邱洪明法人章一枚,编号:15030210036353,声明作废。  
●母亲:于向丽,父亲:赵卓,女儿:赵雪婷于2014年2月24日16时45分出生,现其《出生医学证明》(编号:0150043585)丢失,特声明作废。  
●曲桂莹(女)的出生医学证明遗失,编号:K150058585,声明作废。