

糧打成粉糊 常吃發酵食品

腸胃不好 怎麼補營養

對於腸胃健康的人來說，祇要注意飲食均衡，就能保證身體獲得充足的營養。然而，腸胃不好的人要想補足營養，則要多花點心思。

粗糧打成粉糊。如今，粗糧已成為很多人健康飲食中的一部分，但不少人認為其難以消化，不適合腸胃不好的人吃。事實上，祇要選好品種和烹調方法，腸胃不好的人也可以愉快地吃粗糧。小米、大黃米和糙米，煮粥吃容易消化，完全不會增加消化系統的負擔。藜豆、紅豆、鷹嘴豆等粗糧質地緊密，可以直接打成粉糊喝。烹調前如果把粗糧充分浸泡8小時以上，更有利于消化吸收。容易胃脹氣的人，要少吃或不吃黃豆、黑豆、綠豆等食材，它們比較難消化，而且容易產氣。

少吃肥肉。腸胃不好的人飲食應該清淡點，但并非不吃肉，將肉炖爛或者切成肉糜烹調都有利于腸胃吸收。需要提醒的是，脂肪含量高的肥肉會刺激消化道收縮，可能減慢胃排空速度和加重便秘，也可能加速腸胃蠕動，導致腹瀉加重。因此，腸胃不好的人一定要少吃肥牛、肥羊、五花肉等脂肪含量較高的肉；炸雞腿、炸丸子等油炸過的肉類也不利于腸道健

康。烹調肉類最好選擇蒸、煮、燴、燻等烹調方法，不宜用油煎、炸等。

常吃發酵食物。一般來說，經過微生物發酵的食物，都比較容易消化吸收。比如把面粉

變成發酵面食，把大米變成醪糟，把牛奶變成酸奶，把豆腐變成腐乳，把黃豆變成豆豉，把生蔬菜做成泡菜等，讓微生物來幫忙降解蛋白酶抑制劑、植酸等妨礙消化吸收的因素，把大分子的蛋白

質和澱粉變成較小的分子，更易消化，還能增加B族維生素含量，使營養價值得到提高。因此，腸胃不好的人應常吃發酵食物。

寒性茶少喝。綠茶（龍



井、碧螺春、毛尖）、菊花茶、生普洱茶、苦丁茶都是微寒或涼性的，容易刺激腸胃，胃寒或經常胃痛的人應該少喝或不喝。建議腸胃不好的人喝一些比較溫性的白茶、紅茶、熟普洱，

這類茶經過發酵，對腸胃較好，不會引起胃痛。此外，盡量少喝太濃的茶。

蔬菜不生吃。蔬菜屬於植物性食品，它們有堅韌的細胞壁，其中富含未經軟化的纖維；還有些蔬菜含一定量的抗營養物質，如草酸、植酸，它們對腸胃都有一定的刺激作用。腸胃不好的人最好不要生吃蔬菜，包括生菜、紫甘藍等，吃這些蔬菜前可以先焯水，有助軟化蔬菜中的纖維，還能去掉一些抗營養物質，從而降低對腸胃的刺激。此外，腸胃不好的人可以有意識地選擇一些護胃蔬菜，比如南瓜、胡蘿卜、圓白菜等。但苦瓜、萵苣、苦菊等苦味蔬菜大多性寒，脾胃虛寒的人應少吃。

幾種水果熟着吃。水果熟吃能在很大程度上解決其中的多酚、單寧等物質對消化功能的影響，並破壞其中的蛋白酶，避免傷害消化道。通過加熱使纖維軟化，對腸道的刺激也會減小。因此，腸胃不好的人可以將蘋果、梨、桃、香蕉、菠蘿等水果做熟吃，它們所含的怕熱營養素較少，加熱吃同樣能獲得水果的大部分好處，比如膳食纖維、礦物質等。腸胃不好的人要少吃檸檬、楊梅、山楂等容易引起泛酸的水果，以免腸胃不適。

跑步時胸痛
不都是心臟病

很多人在跑步過程中都有過胸痛的體驗，有些人會感到恐慌，擔心自己的心臟出了問題。近日，美國長島谷溪醫院心力衰竭中心主任大衛·弗裏德曼博士在接受《女性健康》雜誌時表示，跑步過程中出現的胸痛原因有很多，需要區別對待，不必過分擔心。

沒做好熱身 突然間開始跑步對身體會造成很重的負擔，肌肉和骨骼不能立即適應快速和高強度的變化，會引起胸部牽扯性神經痛。美國體適能協會運動生理學家詹尼特·漢密爾頓認為，初學跑步的人要制訂現實些的鍛煉目標，剛開始不宜跑得過快過久。她建議人們先用散步作為熱身，然後用放鬆的姿勢慢跑，逐漸加速。可以通過“說話測試”了解是否速度適中。正常情況下，應該能完整地說出一整句話，並不會氣喘吁吁。如果做不到，需要減速。

胸部肌肉痙攣 與腿部肌肉一樣，胸腔周圍的肌肉（肋間肌）也容易痙攣，脫水或電解質耗盡是主要原因。建議跑步前適量飲水，並調整呼吸模式。通常慢跑的呼吸節奏是每2~3步一呼，每2~3步一吸，並保持呼吸均勻和深度一致，這樣跑起來才會感到輕快。隨着距離的增加，機體疲勞慢慢明顯，這時候需要放慢前行速度，或者停下來走幾步，以調整呼吸節奏。

燒心 慢跑會增加腹內張力，從而造成食管括約肌放鬆，從而引發燒心，出現胸痛、胸悶等不適。跑步前不要吃油膩的大餐。遠離會引發燒心的食物，如辣味、油炸或含有咖啡因的食品。

肺部疾病 呼吸問題也會引發胸痛，最常見的是哮喘。運動前服藥有助於避免哮喘發作。另外，氣胸和肺栓塞也會引起嚴重胸痛和呼吸急促，休息後也不能緩解。如果出現這些症狀，要立即就醫。

心臟疾病 跑步時需要心肺大量做功，如果本身冠狀動脈（給心臟供血的大血管）狹窄，血液供應不充足會引發胸痛。特別是伴有大量出汗、惡心、嘔吐、呼吸急促、明顯的心悸和頭暈，要特別當心，即使休息後能緩解，也不要掉以輕心，應及時就診。

高血壓已經成為現代人的健康殺手，它每天悄無聲息地侵蝕人們的健康。在我國，超過2億人已患上了高血壓，而且有越來越多的中青年人被他盯上。說到底，高血壓仍是一種“生活方式病”。因此，祇要每天做好以下五件事，就能有效遠離高血壓。

戒烟限酒。總說“感情深，一口悶”。殊不知，就在一杯杯美酒下肚的同時，你也漸漸向高血壓邁近了。烟草中的尼古丁（烟碱）會興奮中樞神經和交感神經，加快心率，同時也促使腎上腺釋放大量激素，升高血壓。美國研究證明，吸一支烟後收縮壓會增高10~25毫米汞柱。

不超過5克鹽。流行病學調查顯

做好五件事 遠離高血壓

示，吃鹽越多的地區高血壓病人越多。因此，遠離高血壓，首先要控鹽，世界衛生組織建議，每人每天攝入5克就已足夠。減鹽方法很簡單，比如烹調時不加鹽，起鍋時再加；充分利用醋、糖、苦瓜、辣椒等自然食材調劑口感；每個月“戒鹽”一天；警惕食物裏的“隱形鹽”等。

每天走6000步。過剩的脂肪會加大心臟負擔和血管阻力，誘發高血壓。有研究顯示，體重每減少1公斤，血壓就會下降1毫米汞柱。少吃

多動就是最好的減肥方法。

1斤奶補鈣。有些人對鹽的敏感性比較高，體內的鈉不太能排得出去，即使鹽吃得很少，血壓也會蹭蹭往上升。多吃富含鈣的食物，就會改變這一情況。多吃含鈣的食物，如牛奶、蝦皮、海帶、紅棗、核桃等，還可以擴張外周血管、利尿。

1杯健康茶。很多人都有喝茶的習慣，可能很多人還不知道，喝茶還可以為健康帶來巨大益處，每天一杯茶也有助於降血壓。

手指發麻隱藏的危險

臨床上，手指發麻是較為常見的癥狀，往往持續時間很短。但一旦長時間感覺手麻，甚至夜裏被麻醒，平時連拿筷子、解扣子、擰瓶蓋都做不了，建議大家就要引起重視，因為手指發麻背後可能隱藏着多種疾病。

臂叢神經損傷

臂叢神經損傷是手指發麻的常見原因之一。一般是由交通事故、工傷、炎癥等導致的，表現為肢體發麻伴隨活動受限。長期不重視，可能影響肌肉營養供應，導致肌肉萎縮、纖維化。

臂叢神經損傷治療方法分保守治療和手術治療。保守治療，包括理療以及B族維生素、鼠神經生長因子等神經營養藥物治療，適用於神經損傷程度輕的病例。如果保守治療3~6個月，癥狀還未緩解，可能是神經損傷比較嚴重，可能需要手術治療。對於損傷嚴重的病例，應盡可能在早期採取手術幹預。

臂叢神經炎

臂叢神經炎又稱神經痛性肌萎縮，病因尚不明確，20%~40%的患者會遺留功能障礙。臨床表現為：一側頸、肩胛或上肢肌肉疼痛、麻木。一般保守治療能獲得比較好的療效，但有些患者神經嚴重病變，缺失神經營養的手部肌肉會不斷出現萎縮，此時保守治療可能難以治愈，可以考慮通過手術切除病變神經重建。術後能否恢復手部肌肉功能要看兩點：一是手術時間，越早幹預，肌肉退化越少；二是患者年齡，年齡越小，神經恢復效果越好。

腕管綜合徵

整天打字及使用鼠標容易導致腕管綜合徵（也稱“鼠標手”）。腕管是一個由腕骨和韌帶組成的骨纖維管道，由於9根肌腱和1根神經都擠在裏面，四周又都是硬質結構，神經在腕管內很容易受到壓迫，引起“三個半手指麻木”（拇指、食指、中指及半



個無名指）、腕部肌肉或關節及前臂麻痺、腫脹、疼痛、痙攣等癥狀，久而久之還會出現大魚際（位於手掌正面拇指根部）肌肉萎縮。

患者可以通過以下方法進行簡單自測：1.屈腕試驗。雙肘放於桌上，前臂與桌面垂直，兩腕自然掌屈（即手掌屈伸），如果1分鐘後手指發麻即為陽性（71%的腕管綜合徵患者有陽性表現）。2.腕部叩擊試驗。用手指叩擊腕部屈面或腕橫韌帶，如果上述三個半手指有麻木感即為陽性（94%的患者有陽性表現）。如果通過自測懷疑是腕管綜合徵，可到醫院通過肌電圖、神經超聲等方法診斷。治療上，初期疼痛強烈時，可以用石膏、夾板等局部制動1~2周，緩解癥狀。後續可採用神經營養藥物、封閉和手術治療，將腕橫韌帶切開減壓。

肘管綜合徵

肘關節處的尺神經卡壓所導致的肘管綜合徵是手部常見的一種神經卡壓綜合徵，常見於中年後的男性。除了外傷，該病與肘關節體位不當，如長期屈肘工作，經常用手撐着頭，繼而壓迫神經有關，發病率僅次於腕管綜合徵。患者一般會出現“一個半手

指”（小指、半個無名指）發麻，伴有精細動作不靈活，拿筷子、擰瓶蓋、系扣子有困難等問題。後期可能出現肌肉萎縮、爪形指等。治療方法與腕管綜合徵類似，可採用藥物、封閉和手術治療。肘管綜合徵傳統手術切口較長，可達15厘米，推薦採用微創手術。

頸椎病

頸椎病是頸椎間盤刺激壓迫臨近神經組織引起的癥狀，也是目前最常見的導致肢體發麻的原因。頸椎病中有一種神經根型病變，占總數的50%~60%，會壓迫或刺激神經根，導致手指發麻。通過X綫、CT、MRI（核磁共振）等手段，檢查脊柱的生理曲度、椎間盤突出神經受壓等情況可以確診。

腦卒中

手指發麻，病因可能來自中樞神經系統，也可能是周圍神經疾病的表現。對於最可怕的腦血栓造成的發麻，癥狀往往不限于手，身體一側的整條胳膊，乃至腿部、面部都會有麻木、不靈便的表現，還可能出現講話困難、頭暈惡心等。如果有以上癥狀，一定要及時就醫。