



定時定量守規矩 心情愉悅有規律

打亂節奏胃就犯病



親友相聚，大吃大喝；早餐不吃，晚餐大補；加班加點，廢寢忘食……生活中，我們的胃常會遭遇“極端”待遇，“變形”生存，導致急性腸胃炎、酒精中毒、胃出血等胃病接踵而來。英國《每日郵報》近日刊文呼吁，養胃要從生活細節入手。《生命時報》特邀專家，教您如何保“胃”。

各年齡段都被胃病困擾

胃位於人體左上腹區域，它就像一個布袋，能儲藏和消化食物，彈性也很好。食物在胃的蠕動和消化酶的分解下，得到充分攪拌和混合，變成利于腸道消化和吸收的粥狀混合物。一般情況下，水祇需要幾分鐘即可被排空，糖類約需2個小時，蛋白質和脂肪需要的時間則相對較長。

我們的胃看似強大，能消化酸甜苦辣各種味道，軟、硬各種食物，但它遠比我們想象的脆弱。我國是“胃病大國”，在13億人口中，腸胃病患者約有1.2億。同時，我國胃癌的發病率目前在所有惡性腫瘤中占第二位，死亡率高居第三位。更為嚴峻的是，目前我國每年胃癌新發病例超過42萬例，占到全球新發病例總數的42%，居全球首位。

“胃是消化系統中最易受傷的器官。”首都醫科大學附屬北京中醫醫院消化科主任張聲生說，胃病在生活中是種常見病，每個人都或多或少出現過胃脹、胃痛等不適。尤其是近年來，胃病發病年輕化，越來越多的人年紀輕輕就患上了胃病。數據顯示，19歲~35歲青年人胃癌發病率比30年前翻了一番。

“與此同時，我國胃病發病還有自己的特點，呈

現出三個趨勢和規律。”張聲生表示，一是患病年齡廣。各個年齡階段的人群都可能患上胃病。年輕人以非萎縮性胃炎、功能性消化不良等多見，中老年人以慢性萎縮性胃炎及胃癌前病變等為主。二是成為職業病。衆多職業中，教師、記者、司機等職業是胃病的“重災區”。三是地域性明顯。生活條件差的地區，飲食衛生狀況相對落後，胃病的發病率也較高。

六種“變形”侵蝕胃健康

張聲生說，胃是一個講原則的器官，工作講究“朝九晚五”和“規矩分明”，比如，進食得定時、定量、有順序等。一旦節奏打亂，“變形”了，其功能受到影響，胃部疾病就會找上門來。

彈簧胃。“餓扁了”、“吃撐了”是不少上班族的飲食常態，這種饑一頓飽一頓的進食規律，使胃該休息時沒休息，該運動時不運動，而是像彈簧一樣被不斷“擠壓”。張聲生表示，餓得太久，胃酸增多，會損害胃黏膜，導致胃糜爛甚至胃潰瘍；吃得過飽，會加重胃負擔，導致胃下垂，出現消化不良。同時，“彈簧胃”的胃內感知也會發生變化，比如，還沒吃就感覺飽了，從而影響正常進食。

壓力胃。現代人生活、工作壓力大，很容易觸動消化系統的“神經”，漸漸招來胃病。“在中青年群體中，因精神壓力大導致的功能性消化不良占絕大多數。”張聲生表示，胃腸道是最能表達情緒的器官，長期處於緊張和壓抑的情緒中，會引起神經調節紊亂，削弱胃黏膜保護屏障功能，造成胃功能受損，導致慢性胃病。

烟酒胃。聚餐時，少不了以酒助興，但酒精中的乙醇卻能對胃黏膜造成強烈的刺激，久之可使胃黏膜充血、水腫甚至糜爛，發生胃炎、胃出血。尤其是原本就有消化道疾病的人群，更易因天寒、抵抗力下降、飲酒等原因導致胃病發作。同時，烟草也是胃的一個勁敵。烟草中的尼古丁、焦油和其他化學物質，會刺激胃黏膜，使鹽酸分泌增加，導致胃炎或潰瘍的發生。

垃圾胃。大魚大肉、油炸等高脂肪食物，會給我們的胃造成巨大的消化負擔。瑞典一項研究顯示，食用過多加工的肉類食品，例如咸肉、香腸、熏肉，會增加患胃癌的風險。張聲生說，相比水果蔬菜而言，高脂食物更難消化。一旦消化不了，就會出現消化不良或胃食管反流等情況。

熬夜胃。胃黏膜上皮細胞的壽命很短，平均2~3天就要更新再生一次，這個過程一般是在夜間胃腸道休息時進行的。如果經常熬夜，胃腸道得不到必要的休息，胃黏膜的修復能力就會受到影響。此外，有些熬夜的人還喜歡吃些宵夜，這些食物停滯在胃中，會促使胃液大量分泌，對胃黏膜造成刺激，易導致胃黏膜糜爛、潰瘍等。

藥物胃。大量臨床資料顯示，許多藥物會直接或間接地損傷胃黏膜，引起炎癥和潰瘍。比如，阿司匹林和布洛芬等藥物，如果不經醫囑長期大量使用，會對胃腸造成刺激、損傷，逐漸引起急性胃粘膜炎。

胃病七分靠養

俗話說，胃病三分在治，七分靠養。“養胃”的關鍵在於日常生活細節。

首先，規律飲食。生活中，要盡量做到三餐定時、定量，避免饑一頓飽一頓。一般情況下，三餐最好在以下時間進行：早餐6:30~8:30，午餐11:30~13:30，晚餐18:00~20:00。外出就餐時，每次少盛一點，吃飯前喝杯水或是喝碗湯，都可避免吃撐。

其次，搭配飲食。多吃蔬果、魚肉，常喝牛奶，適量吃些粗糧；少吃腌制、烟熏和辛辣食物；戒烟限酒，不喝濃茶、咖啡。

再次，適當運動。飯後立馬坐着或躺下容易讓胃酸逆流到食道，建議飯後站立或散步半小時左右，若有飽脹感，可在腹部順時針按摩10~20圈。

最後，心情愉悅。好心態不僅有助緩解焦慮的情緒，還有利于改善胃腸功能，這就是為什麼有的人一緊張就胃痛的原因，建議生活中保持開朗、樂觀，不生悶氣。

五個處方緩解胃不適

針對吃太飽、生悶氣、吃太涼、飲酒多、吃太辣等常見原因導致的胃部不適，張聲生還為大家開出了五張處方。

吃太飽喝陳皮山楂茶。取陳皮10克、炒山楂10克，用開水沖泡代茶飲。陳皮和炒山楂都有消食化滯的作用，即使胃部沒有不適，也可每天飲用，保證腸胃通暢。

生悶氣時喝“二花茶”。取合歡花6克、三七花6克，開水沖泡代茶飲。合歡花和三七花都有解鬱疏肝的作用，能緩解因焦慮、緊張所造成的胃部不適。

吃涼了喝“蘇白茶”。取蘇葉5克、白豆蔻10克，開水沖泡代茶飲。蘇葉有散寒溫中、行氣和胃的功能，白豆蔻有良好的芳香健胃作用，能促進胃液分泌。

飲酒過多喝葛根花茶。取葛根花5克、陳皮10克，開水沖泡代茶飲。葛根花具有解酒的功效，陳皮能輔助氣消食。

吃辣前喝酸奶。如果當天飲食太辣，記得飯後馬上喝一杯酸奶，牛奶可以在胃裏形成一層良好的保護膜，防止辣食直接接觸胃壁，起到降低傷害的作用。

最後，需要提醒的是，患有慢性胃病的老年人，在以上事項的基礎上，還要特別注意胃部的保暖，以防腹部着涼，引發胃痛或加重舊病。

大度的人自控能力強

瑞士蘇黎世大學經濟學系和德國杜塞爾多夫大學聯合研究發現，胸懷寬廣、大度的人，自控能力更強。

研究人員設計出兩組遊戲，一組遊戲使參與者在“短期內獲得較小利益”和“未來獲得較大利益”之間做選擇；另一組讓他們在“祇有自己得益多、其他人不得益”與“自己得益少而他人得益多”間擇一。之後，讓參與者完成一系列調

查問卷，包括其對社交的態度、自私程度、性格類型等。對比分析發現，大度的參與者不會因為計較個人得失損害群體利益，傾向於做出有利于集體的決策，自控能力比較強。

研究負責人蘇茨切克博士表示，自控力差的人易受不良影響和引誘，可發生打架鬥毆、說謊偷竊，甚至走上犯罪的道路。因此學着做一個大度的人顯得十分重要。

幽默感有助延年益壽

挪威專家小組證實了一個普遍的看法，即有幽默感的人比沒有幽默感的人壽命更長，在女性中這種趨勢尤其明顯。

專家們收集了53556名男性和女性的健康數據，分析發現，善于欣賞笑話的

女性過早死亡的風險減少了約48%。此外，幽默感還能很好地預防心血管疾病和危險的傳染病。

專家稱，幽默感還能幫助男性和女性應對壓力，從而提高免疫系統的功能。

常洗桑拿老痴風險低

芬蘭一項新研究發現，經常接受“熱療”（如洗桑拿）可以使老年男性罹患老年痴呆癥的風險降低至少六成。

東芬蘭大學研究小組對芬蘭東部2000多名中年男性展開了為期20年的跟蹤調查。洗桑拿次數越多，罹患老年痴呆癥的風險就越低。與每

周祇洗1次桑拿的參試者相比，每周洗4次~7次的參試者，患老年痴呆癥風險降低了66%，阿爾茨海默病（早老性痴呆）風險降低65%。研究結果還發現，老年人經常洗桑拿可顯著降低心源性猝死、冠心病以及心臟病突發等死亡風險，總體死亡率也明顯降低。

歪頭30度聽得更清楚

在餐廳、車站、商場等嘈雜環境下，人們最感到頭痛的就是聽不清彼此說話，影響正常交流。英國卡迪夫大學最新研究發現，頭部傾斜30度，聽話聲音更清楚。

為了測試最佳聽音方式，英國卡迪夫大學心理學專家杰奎斯·格蘭杰博士及其研究小組設計了一組試驗，招募了20名聽力正常的年輕人和19名使用人工耳蝸的年輕人。研究人員在房間中裝了4個揚聲器，模擬餐廳嘈雜環境，讓志願者進入房間，并播放一些說話視頻。參試者頭部保持不同角度聽音，同時利用儀器監測其聽音效果。結果發現，

頭部傾斜60度，聽音可增強8分貝；頭部傾斜30度時，聽到的語音信號會增強4分貝。研究人員表示，這可能與頭部阻擋聲音達到耳朵有關，頭稍微歪一點，耳朵更方便接收聲音信號。

格蘭杰博士表示，該研究對聽力下降的老人和聽力受損的人群意義重大。雖然4分貝祇相當于靜音和耳語之間差異的四分之一，但這一看似微不足道的變化却能夠幫助人們聽得更清楚。節日將近，家中親朋走動，老人祇需要歪一下頭就能聽得更清楚，方便和家人交流，增進彼此感情。

室內跳繩 三四十歲最適合

有研究發現，在溫暖的室內運動比在寒冷的室外減肥更有效。而跳繩這項運動，也是好處多多啊！

跳30分鐘相當于慢跑90分鐘

一般跳繩30分鐘，相當于慢跑90分鐘的運動量。當人在跳繩時，雙手一圈圈揮動繩的過程，雙肩關節呈360度旋轉，能讓頸肩得到全方位的鍛煉。此外，在一次次跳躍運動中，腰腹部和下肢也能很大程度的活動，舒緩腰椎和腰部肌肉的壓力，是最簡單、最方便、最有效的辦公室全身有氧運動。作為一種有氧運動，跳繩能讓人體血液中獲得更多的氧氣，促進人體心臟血管的血液循環和有氧代謝，在長期伏案工作後，能幫助大腦神清氣爽。

此外，根據我國傳統醫學的認識，足底有反映全身各個部位的穴位。跳繩的同時，足底一次次與地面撞擊接觸，可以說是最好的足療，可以達到舒心悅體的作用。

防“骨鬆”

跳繩是防治骨質疏鬆最好的選擇之一。而且做起來非常簡單，祇要找一塊平坦的地方，雙足躍起，每天跳50下就行了。研究已經證實，跳繩所產生的地面衝擊力就能激發骨質生成。更難能可貴的是，跳繩運動還能最大限度地放大肌肉收縮所產生的張



力，這樣會使骨骼附近的軟組織更有彈性，從而防止骨損傷。

三四十歲最適合跳

什麼年齡階段的人最適合跳繩呢？健康人在20到30歲時，身體達到骨量貯存的峰值，是成骨的高峰時期。從30歲起至50歲，人體內的鈣存量就會平穩下降，而在50歲之後則陡然下降。到了70多歲，如果骨鈣流失增多而鈣存量過低就容易發生骨折。因此，三四十歲的人是最適合跳繩的。