

## 長時間在學校吃飯 經常吃冷食腌制品 六件事傷了孩子的腸胃

近日,《生物醫學中心:胃腸病學》雜誌上發表的一項研究顯示,年齡、獨立生活、長時間學校進餐、從未吃早餐、經常/每天吃冷食和吃腌制食品是導致中國兒童功能性消化不良的獨立危險因素。該研究分析了6976名來自陝西省8所有代表性的中小學、年齡在7-17歲間的學生數據,結果顯示,其中209名學生(約占3%)患有功能性消化不良,具體表現為持續2個月以上、每月至少出現4天的餐後飽脹、早飽、上腹痛或上腹燒灼感。結合多數家庭對孩子的教養方式如寄宿、放養、嬌慣等,不難看出,相當數量孩子的消化功能正飽受摧殘。

首都醫科大學附屬北京兒童醫院消化科主任醫師吳捷說:“目前因反復腹痛到醫院就診的孩子比較多,有一半以上是3個月至少發作3次的慢性腹痛,其中90%~95%是由功能性消化不良導致的。”功能性消化不良的孩子主要表現為上腹痛或者餐後飽脹、早飽等,但到醫院做了很多檢查(血液檢測和超聲、CT等影像學檢測),甚至胃腸鏡的檢測結果均正常,並沒有器質性疾病。吳捷介紹,嬰幼兒到青少年階段消化系統的發育還在不斷成熟中,消化功能不足,即便是很小的原因也可能導致消化不良。主要表現在3個方面:1.消化功能:兒童的消化液如胃液以及其中的消化酶均分泌不足,而且pH值偏高,導致消化能力減弱。2.消化道結構:剛出生寶寶的胃是水平位,也就是食管和胃之間的夾角偏大,一旦進食不當,很容易出現噁心、嘔吐、反流等。3.腸道菌群:3歲寶的腸道菌群數量可能會接近成人,但真正的功能成熟可能需要10歲左右才能達到成人水平,而他們的營養需求較大,可能導致胃腸負擔較重,引起消化功能失調。

除生理特點,吳捷表示,可能導致孩子出現功能性消化不良的危險因素還有以下幾點:

長時間在校吃飯。由于缺少家長看護,絕大多數孩子在食物選擇上會比較隨意,喜歡就多

吃、不喜歡就不吃,或者直接選擇高鹽高脂的外賣,對消化道黏膜形成持續損傷,繼而引發炎症。此外,同學之間相互打鬧等也會使進餐過快,導致消化不良。

不吃早餐。經常不吃早餐容易導致胃酸分泌過多,進而引發胃病。另一方面,不吃早餐的孩子通常一日三餐也沒有規律,長此以往,易造成消化道動力不足,引起噁心、腹脹等表現。

經常吃冷食或腌制食品。冷食、腌制食品等強刺激食物會引起胃腸的過度收縮或蠕動,影響消化液的分泌,給孩子的消化道造成負擔,導致消化不良,嚴重時甚至會發展為慢性胃炎。

情緒波動較大。功能性消化不良的主要發病機制是腦腸軸互動異常,也就是消化系統和中樞神經系統間的相互影響。比如,壓力、傷心、委屈、生氣和被批評等不良心理因素,會引起消化道動力紊亂,繼而引發一系列癥狀。吳捷強調,我國因心理因素導致功能性胃腸疾病的孩子特別多,家長需格外注意。

食物不耐受或過敏。以乳糖不耐受為例,1~2歲前,孩子的食物主要是奶制品,此時體內乳糖酶數量和功能最強;但3~5歲後,乳糖酶數量和活性逐漸下降,再吃奶制品就會出現腹痛、腹脹、大便不成形等癥狀。另外,兒童食物過敏發生率也在逐年升高,中國兒童發病率最高可達8%;過去有食物過敏史的孩子更容易出現腹痛腹脹等消化不良表現。

便秘。肉類食物較多、纖維素攝入較少,容易使人便秘,從而引起腹脹、腹痛;反過來,腹脹和腹痛又會導致厭食和消化不良。

吳捷建議,呵護孩子的腸胃,需要均衡飲食結構、多吃蔬菜、多運動、多喝水、保持健康的



心理狀態、減少便秘等,特別是餐後半小時,孩子特別容易去排便,一定要鼓勵孩子不能看手機,防止便秘;若已經發生便秘,可適當食用乳果糖和聚乙二醇等藥物治療。

對於已經出現功能性消化不良的孩子,可通過以下3點調理養護:1.調整飲食習慣。規律進食、不偏食、盡量不吃高糖高鹽高脂的食品,如碳酸飲料等,以及避免食用不耐受或過敏食物。2.使用藥物治療。比如孩子感覺進餐時胃疼或餐後胃區疼痛等,可適當使用抑酸劑(抑制胃酸的藥物);孩子有消化不良的表現,如噁心、早飽、餐後飽脹等,可吃些促進消化的藥物,如消化酶、益生菌或中藥制劑等。吳捷提醒,若使用抑酸劑或促消化藥物1~2周後,孩子的癥狀仍沒有好轉,需及時就醫。3.盡量少吃易產氣的食物。有些食物中含有的單糖、多聚糖等不易被人體吸收,但在腸道細菌作用下會產生氣體,引起腹痛、腹脹,加重消化不良的癥狀,比如小麥、牛奶、豆制品、蘋果、西瓜等。

吳捷提醒,家長日常要重視一些“報警”癥狀,如孩子出現黑便或大便帶血,提示消化道出血;普通的消化不良一般不會影響生長發育,但孩子短時間內體重明顯下降要引起注意;出現比較明顯的貧血甚至水腫,可能由某些器質性疾病導致。



## 脾虛的人, 應該怎麼“補”?

中醫認為,肝與脾的關係非常親密。當一個人肝氣不舒時,機體疏泄能力就下降了。脾胃失去了肝氣的幫助,好像失去“伴侶”一樣,變得呆呆的(如納呆),沒有勁頭工作。黑龍江中醫藥大學附屬第一醫院脾胃病科主任醫師梁國英說,臨床發現,有些患者脾虛根源在于肝鬱。

在中醫五行學說當中,肝屬木,脾屬土。根據五行相生相克之法,木克土,即肝臟克制脾臟。也就是說,當肝臟出現異常時,會影響脾的生理功能。比如,肝鬱氣滯時,影響脾臟運化功能,導致脾氣虛弱,從而出現食慾不振、食後腹脹、消化不良等癥狀。祇有當肝之疏泄功能正常,脾胃升降適度,脾的運化功能自然也就正常了,正所謂“土得木而達”。

同時,肝主藏血,脾主生血統血,肝臟和脾臟共同參與造血。脾為氣血生化之源,如果脾出現問題,則不單是肝臟,身體各臟腑均不能得到正常濡養。如果肝疏泄過度,脾土管不住肝木,脾統血之能敵不過肝疏泄太過,就會導致血液外溢,出現月經過多、崩漏等。中醫認為,脾之運化賴肝之疏泄,而肝藏之血又賴脾之化生。脾氣健運,血液的化源充足,則攝血機能旺盛。脾能生血統血,則肝有所藏。肝血充足,方能根據人體生理需求來調節血液。

如何疏肝健脾?梁國英表示,除了針對性地辨證藥物治療,食療方、穴位按摩和改善生活方式均有不錯效果。

**飲食:**平時熬粥時可放些大棗、山藥、薏仁、茯苓服用,有利改善脾胃功能。夏天還可制作“鬱金佛手蜜飲”:取鬱金15克、佛手12克、蜂蜜30克,將鬱金、佛手用冷水浸泡20分鐘後入鍋,加適量水,煎煮30分鐘,去渣取汁,待藥汁轉溫後調入蜂蜜即成。平時可常備玫瑰花、陳皮、山楂、金桔等食品泡水飲用。此外,日常飲食要清淡,多吃新鮮蔬果,不暴飲暴食,烹飪時要少油少炸。少食多餐,不吃辛辣、生冷食物。

**保健:**穴位按摩對養肝補脾有輔助效果,要用好三個穴位。選取神闕穴(肚臍),手掌放于腹部,圍繞神闕穴順時針揉50下,再逆時針揉50下,每天重複數次。足三裏和三陰交有健脾、和胃、柔肝的作用,平時可用手輕按或用艾條灸。此外,還可用拍打法疏肝健脾。人體的雙腋窩部對應肝,雙髀(大腿根部)處對應脾,經常拍打這兩處能肝脾同補。

**生活起居:**多到戶外活動,自然舒展身體,使精神舒暢。

## 久坐10小時身體老8歲

美國加州大學洛杉磯分校研究發現,每天坐10個小時以上又不能堅持運動的女性,生理上要

比同齡人老8歲以上。久坐不動不但會引起頸椎疾病、腰背痛、肥胖等,還會加速身體老化,導致各種慢病。但研究人員同時稱,久坐不動引起的細胞損傷是可以通過每天快走、騎自行車等鍛煉逆轉的。

總想掌控一切 老做最壞打算

## 這16件事會嚇跑愛人



對大部分人來說,愛情是輕鬆快樂的。然而,有些人會在戀愛的某些階段出現過度焦慮的情況,內心越有壓力就把愛人握得越緊,反而傷害了關係。如果你也有下列表現,就要問問自己是不是陷得太深、壓力太大。

**1.心存疑慮。**懷疑是一種揮之不去的夢魘,讓人徹夜難眠。你總是懷疑對方是否真心、是否關心,還會反復回想自己說過的話和做過的事,不斷質疑自己是否做得正確。

**2.數日子過活。**你難以享受當下,每天一點點數日子,盼望這場戀愛是談得最久的一次。你不停地想,什麼時候你和戀人的關係才能最終確定。

**3.過分糾結打扮。**如果過了熱戀期你還整天糾結穿什麼才能吸引他,每次出門前都要試穿十幾件衣服,你可能需要重新考慮你倆是否親密相愛。

**4.手機不離手。**時時刻刻把手機拿在手裏,不想錯過戀人的任何一個電話或信息。這樣勢必會影響你正常的生活工作。

**5.犧牲太多私人空間。**生怕愛人不滿,你無底綫地放棄私人空間,做出過多的讓渡,比如總讓他挑選要看的電影、決定吃飯的地點等。你以為這樣會贏得他更多的愛,可是對方可能覺得你毫無個性和想法。

**6.費盡心思。**總是為了對方的一個小想法而付出太多,比如費盡心思策劃了一場熱氣球歷險,送給他做生日禮物;或祇是對方提了一句,你就花大價錢給他買貴重物品。

**7.錯誤百出。**愛戀中的焦慮會讓你頻頻出醜,比如變得笨手笨腳、說話結巴。你可能會因為自己頻頻搞砸事情而萬分沮喪。

**8.過于黏人。**過度的情感依賴在戀愛關係中絕不是什麼好事,對方更不會因為你的黏人就永遠待在你身邊。

**9.想掌控一切。**所做的每一件事都要精心計劃、安排,難以讓感情自然而然地發生、發展,想要把一切都控制在自己手裏。

### 10.過早勾畫未來。

你開始想象自己跟戀人5年後的生活,但你們在一起還不到一個月;甚至開始挑選寶寶的名字,可連他的家人都還沒見過……這樣不切實際的幻想不僅會讓你的戀人壓力倍增,還會因過多期待而失望。

**11.不信任伴侶。**最明顯的表現就是不停地問東問西。你可能意識不到,無休止的發問會讓對方感覺非常不適,甚至惱怒。建議給戀人留點空間,讓他主動向你敞開心扉,不停地問祇會讓人覺得你是個無比缺乏安全感的人。

**12.做最壞打算。**你在一段時間內感到恐懼,擔心出現什麼失控的事會毀了愛戀。腦海中反復想象最糟糕的情況,讓你無法真正享受愛情的甜蜜。

**13.想知道戀人的所有事。**從第一次約會開始,你就想掌握對方的一切信息,以為這樣能加深關係。你甚至翻遍社交媒體,挖掘他“遇到你之前”的瑣事,想拼出一個“完完整整的”他。

**14.滿懷嫉妒。**對他的每一個舉動都胡思亂想,甚至想要查對方的手機,看是否有“別的人”。嫉妒是你嚴重缺乏自信的表現,會讓對方感到窒息。

**15.害怕失去。**對於分手的恐懼日夜煎熬着你。了為避免分手,你甚至願意做任何事。如果愛情走到盡頭,這樣的“死纏爛打”會加速關係惡化。

**16.無視對方缺點。**不停降低期望值,任由對方做自己過去無法忍受的事。縱容的後果就是地位變得不平等,盡管可以維持關係,但你不快樂。

以上種種對戀愛關係過度焦慮的表現,不僅會讓自己變得自卑、黯淡,也會嚇跑你的愛人,沒人想要一段複雜的愛情關係。適時地鬆鬆手,是你的總歸是你的,而不是你的,握再緊也會溜走。

