

# 春天如何调理肠胃不适?

春天是万物复苏的季节,也是疾病的高发季节,体质差的人是非常容易会出现身体不适的。在春天,肠胃不适该如何调理呢?



□本报综合

## 1、定期让肠道休息

每隔10天左右,可以蔬菜水果为主食,不要吃得太多,七八成饱就好了,让我们的肠道好好休息下,这样更有利于我们清空肠道里面的食物残渣(如果你有血糖不稳定的情况,不建议使用)。

## 2、定点吃饭

无论工作多忙,也要抽出时间保证三餐规律。饭后不要立刻开始工作,适当活动,比如散步15分钟。

## 3、睡前不吃太多东西

如果加班回家后感觉饿,可以吃个水果或喝杯温牛奶。这样做不会给肠道制造额外负担,发胖、肚子胀气的问题可以得到缓解。

## 4、不偏食

早、中、晚三餐时可以换换口味,鱼、肉、蛋、蔬菜、水果齐全,使肠道吸收营养均衡,它才不会闹腾。

## 5、不熬夜

养成早睡早起的好习惯,条件允许的话请在晚上10点半上床。睡前不要喝太多的水、看太久电视、在较暗的灯光下看书。睡前用热水泡泡脚更好。

## 6、注意保暖

俗话说“春捂秋冻”,为了美丽过早脱掉冬衣并不是健康的生活方式。春季昼夜温差变化大,早晚外出要注意腹部的保暖,随气候的变化适时增减衣物。过敏人群更要注意减少外出。夜间睡觉时要盖好被褥,以防止腹部着凉而引发胃肠痉挛或加重旧病。

## 7、注意饮食

脾胃喜温不喜寒,在春季应少吃对肠胃刺激太大的辛辣食物,少吃野菜、河蚌等性寒的食物和生冷的水果。日常饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,可以吃一些偏温的食物,如韭菜、芹菜等。胃病患者要做到少食多餐。

## 8、注意运动

万物复苏的季节同样适合运动,运动可以增强体质,也会让胃肠更加健康。春季适合年轻人的运动方式有很多,如跑步、打球、登山、游泳、跳绳等;中老年人和减肥者适用低强度、低能量消耗的运动模式,如快走、慢走、健身操等。此外,春天也是放风筝的好季节,能够让人得到身心愉悦。



## 春季如何预防肠胃不适?

1、首先是防寒。包括防止受寒和过度的饮食生冷,防止腹部受凉。胃病患者要根据气温的升降适时增添衣服,加强保暖。夜晚睡眠时要盖好被子,尽可能减少因腹部受凉而引起胃病复发或加重的机会。

2、重视饮食调养。胃病患者的饮食以温、软、淡、素为宜,做到不吃过冷、过热、过硬和过于刺激的食物,进食要定时定量,切忌暴饮暴食,并戒烟酒。如服药则要注意服药方法,防止药物对胃黏膜的刺激。

3、保持精神愉快,心情舒畅,情绪稳定。中医认为“思虑过度,脾气郁结,久则伤正,运化失常”,说明紧张、焦虑等会影响脾胃功能。那些边吃饭边思考问题,把商务谈判、工作会议带到饭桌上的做法不可取。另外,细嚼慢咽是养胃的重要原则。

4、注意劳逸结合。要注意起居有时,保持良好的作息习惯,有劳有逸,按时睡眠,防止过度疲劳。

5、加强体育锻炼。积极参加体育锻炼,开展力所能及的体育活动,能改善胃肠的血液循环,增强胃肠蠕动,提高胃肠抵抗力以及人体对气候由热转凉的适应能力。



力所能及的体育活动,能改善胃肠的血液循环,增强胃肠蠕动,提高胃肠抵抗力以及人体对气候由热转凉的适应能力。

## ■ 食疗养生

### 为高血压患者推荐几款食疗的健康粥

在日常生活中,很多中老年朋友都患有高血压,高血压的起起落落给不少朋友带来了困扰。在这些患者中还有不同类型的高血压,比如:高血压兼有高血脂肥胖的人,高血压属于肝火上炎的患者等等,那么面对不同的高血压患者应该怎样进行食疗呢?



#### ■ 荷叶粥

做法:鲜荷叶一张,粳米100克,白糖适量。先将荷叶洗净煎汤,将汤与粳米同煮成粥,调入白糖。

功效:每日1次。可清热生津止渴。有降压、调脂、减肥功效,适用于高血压、高血脂、肥胖患者。

#### ■ 荠菜粥

做法:荠菜250克,粳米100克。将荠菜洗净切碎与粳米同煮粥。

功效:每日1次。有清热解毒,养肝明目,利水消肿之功。适用于高血压病属肝火上炎者。

#### ■ 车前子粥

做法:车前子20克,粳米100克。将车前子装入布袋,加水浓煎取汁,入粳米同煮成粥。

功效:可利水消肿,养肝明目。适用于高血压病、肥胖患者。

#### ■ 葛根粉粥

做法:葛根粉15克与粳米100克同煮成粥食用。

功效:能清热生津,止渴止泻。适用于高血压烦躁口渴者。

□本报综合

## ■ 生活知识

### 喝牛奶有哪些禁忌?

我们都知道,牛奶里面含有非常丰富的营养,也是大家平时生活中非常好的早餐饮品。其实,牛奶和某些食物是相冲的,会造成营养流失。下面为您介绍喝牛奶的禁忌,来看看吧。

1、在喝牛奶前后的1小时左右,不宜吃橘子。因为牛奶中的蛋白质一旦和橘子中的果酸相遇,就会发生凝固,从而影响牛奶的消化与吸收,在这个时间段里也不宜进食其他酸性水果。

2、牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料。牛奶中的蛋白质80%为酪蛋白,当牛奶的酸碱度在4.6以下时,大量的酪蛋白便会发生凝集、沉淀,难以消化吸收,严重者还可能导致消化不良或腹泻。

3、牛奶中含有的赖氨酸在加热条件下能与果糖反应,生成有毒的果糖基赖氨酸,有害于人体。鲜牛奶在煮沸时不要加糖,煮好牛奶等稍凉后再加糖不迟。

4、喝牛奶忌草酸。牛奶含有丰富的蛋白质和钙,而巧克力含有草酸,两者同食会结合成不溶性草酸钙,极大影响钙的吸收,甚至会出现头发干枯、腹泻、生长缓慢等现象。

5、不要用牛奶送服药物。由于牛奶容易在药物表面形成一个覆盖膜,使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应,形成非水溶性物质,从而影响药效。

6、喝牛奶忌放糖过多。加糖是为了增加碳水化合物所供给的热量,但必须定量,一般是每100毫升牛奶加5~8克糖。如果加糖过多,过多的糖进入婴儿体内,会将水分潴留在身体中,使肌肉和皮下组织变得松软无力。

□本报综合

## G15甬台温高速公路台州段施工公告

因G15甬台温高速公路台州段日常养护及隧道机电维修工程需要,计划于:2019年4月20日至4月22日21:00-08:00连续三天夜间对吴岙至临海北段上海方向进行分流施工,施工具体管制路段:1、4月20日至4月21日宁波方向临海北分流、临海南预备分流;温州方向车辆经K1603(吴岙广场)借道通行至K1616恢复正常通行。2、4月22日宁波方向临海北分流、临海南预备分流。(如遇特殊情况及雨天顺延)。请过往司乘人员注意分流信息,合理选择出行时间,封道期间给您带来的诸多不便敬请谅解!

浙江台州甬台温高速公路有限公司  
浙江省高速公路交通警察总队台州支队  
台州市公路管理局  
2019年4月15日