编辑 吴笑文　组版 王贤梅　校对 刘　军

你还在“过午不食”减肥？五年让你胃溃疡！

杭州一29岁小伙因5年不吃晚饭，近日检查发现胃里竟然出现了两个很大的溃疡。现在很多人盲目照搬“过午不食”来进行减肥、养生、节省时间等，殊不知，这种行为很有可能会让“溃疡病”找上门来。



盲目照搬“辟谷”“断食”易产生多种疾病

不吃晚饭为什么可能会导致胃溃疡？实际上，现在有很多人效仿古人的养生、减肥方法，比如佛家的“过午不食”、道家的“辟谷”等等，然而，浙江省中山医院脾胃病科主任、主任医师张咩庆表示，现代人往往没有掌握古代人养生的精髓，盲目照搬“不吃晚饭”“断食”，强迫自己忍受饥饿，出现了很多消化系统的疾病，像消化性溃疡就是众多疾病中的一种。

张咩庆表示，古代人“日出而作，日落而息”，遵循“过午不食”这种生活习惯是没有大问题的，因为休息很早。但是，现代人夜间活动量大，常常到凌晨才睡觉，如果不吃晚饭，甚至断食，会使身体缺乏能量，而且人体胃中存在胃酸，如果在没有睡觉的状态下长时间不进食，可能会导致胃酸对胃黏膜造成损害，久之就会出现溃疡等疾病，溃疡没有及时发现，很可能会出现消化道出血、溃疡穿孔等更严重的疾病。

如何防治胃病

饮食规律：一日三餐规律进食。在饮食上应遵循“早上吃得好、中午吃得饱、晚上吃得少”的原则。

口味清淡：胃病患者的饮食应以温软淡素为宜，做到少吃多餐、定时定量，使胃中经常有食物中和胃酸，防止胃酸侵蚀胃黏膜和溃疡面。进食时要细嚼慢咽，不吃生冷，并戒除烟酒，以防刺激胃黏膜，促使溃疡恶化和复发。

锻炼身体：积极进行体育锻炼，有利于改善胃肠道的血液循环，提高对气候变化的适应能力；科学安排生活，注意劳逸结合，保证充足睡眠，防止过度疲劳，可减少发病的机会。

用药谨慎：临床实践证明，应禁服对胃黏膜有强烈刺激性的药物，如因病需要服用这些药物时，应在饭后服用或同时加用保护胃黏膜的药物。

衣被保暖：随气温的变化，适时增减衣服，夜间睡觉时要盖好被子，以防腹部着凉而导致胃病发作。

综合

空调开启除湿功能省电又舒适

桑拿天儿小伙伴们都离不开空调，那怎样能让空调既节约能源，又让室内凉爽？有专家支招，将空调模式从“制冷”调成“除湿”，效果立竿见影。

除湿模式之所以会如此神奇，和室内空气湿度有着一定的关系。

当室内湿度越高时，人体的体感温度也会随着升高。当开启除湿模式时，室内吹风机将保持低速运行，压缩机也间断运作，可以大量去除空气中的湿气。空调的除湿功能是利用空气中的水分遇冷会被冷凝成水的原理。空调开启除湿后，空气的相对湿度将由除湿前的70%以上(桑拿天的难受感觉)降到50%左右，人体就会感觉到干爽舒适。而在“制冷”模式下，空调的压缩机和吹风机会持续运作，直到室内温度达到低温后才会自动停机，较为耗电。

实践证明，夏季室内外温差大，人体需要一个相对稳定的气温环境，感觉舒适的温度是在26至28摄氏度之间。相关专家也表示，室内外的温差最好在5至6摄氏度之间，若温差过大，则会不利于人体健康。

因此，在“除湿”模式下，不需将空调温度调得太低，相对于“制冷”模式更加健康。　杨扬

女人怎么保持好气色？推荐桂圆红枣茶

女人都想拥有漂亮脸蛋，好的气色，但现实是很多女性都有色斑、痘痘、皮肤干燥、暗黄等一系列的困扰，究其原因还是因为气血。今天为大家推荐桂圆红枣茶，帮助女人保持好气色。

材料：红枣25个，桂圆干15个，红糖、蜂蜜适量。

做法：1.将红枣洗净沥干后，用小刀将其对半剖开，去掉枣核，切丝。2.红糖放入汤锅内，加入水。3.将红枣、桂圆倒入锅内，大火烧开后，改小火，焖煮约30分钟至水份收干。4.用勺子在锅内搅打，将枣打成枣泥，将水收干。5.将煮好的枣泥放凉，倒入蜂蜜拌匀，放入干净的玻璃瓶中封存。6.饮用时，取约10克，冲入温开水搅匀即可。

功效：壮阳益气、补益心脾、养血安神、女性养生饮品，不但可以美容补气血，据说还有延缓衰老的作用呢。　木子

星画怒放 市不可挡 | 市场星报创刊25周年暨
安徽画报复刊　安徽画报网上线



“《市场星报》自创刊以来，在全体新闻宣传工作者的共同努力下，以“铁肩担道义，辣手著文章”的办报风格立足本职，用敏锐的视角谱写了人间百态。

——刘吉
凯翼汽车营销公司 市场与品牌部 部长

25th
1992-2017