市場星報

安 徽 人 的 生 活 指 南

2019.11.10
星期日 己亥年十月十四
今日4版 增刊

全国数字出版转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号CN34-0062
邮发代号25-50

天气转冷，“保胃战”又打响

“护胃”应做好保养和预防



天气越来越冷，不少“老胃病”患者又开始打响“保胃战”。如何“护胃”？安徽省针灸医院脾胃科专家李学军建议，注意保暖，以防腹部着凉而引发胃病或加重旧病；在饮食调养方面，应以温、软、淡、素、鲜为宜，防吃得过饱、防喝酒过量等。

□ 记者 马冰璐

没胃口？以清淡解油腻

不少人在暴饮暴食后会出现“没胃口”的情况，李学军建议，想要胃肠功能尽快恢复，首先要控制饮食，荤素搭配，每日三餐按时按量，有规律的饮食，不可饥一顿、饱一顿。

此外，少吃辛辣、油腻、煎炸、重口味的食物；酒水助兴未尝不可，但要点到为止；多食蔬菜和水果，肉食与蔬菜的比例最好达到4:6，或者各一半，烹饪方式尽量选择清蒸、水煮等比较清淡的菜式，让清淡餐“包围”油腻餐。

不消化？防寒保暖忌生冷

天气转冷，风寒邪气容易侵犯机体，胃肠感受寒邪，往往会出现腹痛、腹泻、消化不良，所以居家出行，一定要注意防寒保暖，避免受凉。另外，饮食方面也要忌生冷，防止寒从内生。

如何“护胃”？保养+预防

李学军表示，胃病先防，已病防变。所谓“保胃战”，就是要做好保养和预防：注意保暖，以防腹部着凉而引发胃病或加重旧病；在饮食调养方面，应以温、软、淡、素、鲜为宜，防吃得过饱、防喝酒过量等；还要防熬夜劳累、防情绪激动，真正做到胃病先防。

李学军建议，加强锻炼，作息规律也很重要，最好每天保持运动不低于1小时，快走、游泳、打球都可以，让自己充满活力，切记不要太累，适量就好。“作息时间上，要注意劳逸结合，无论是饮食还是娱乐，都要适可而止。”

对于胃肠功能不好的人群，或经常出现胃肠不适的患者，最好在家中备上一些调理肠胃、帮助消化的药物。如果服药后病情不见缓解的，不可拖延、硬扛，应当尽早去医院就诊，以免延误病情。

“中年空巢”家庭有急剧扩大趋势

专家：“剩爸剩妈”应调整生活重心

↘ 04版

糖尿病前期患者可以吃干果，但要限量

↘ 03版

青壮年要小心淋巴瘤来袭

↘ 02版

星级编辑 蔡富根 版式总监 童珂 校对 刘洁

6 953356 967890