



健康学堂

日常保健

# 靠喝粥养胃行不通

## 医生:正确养胃要掌握5个要点

人们常说:“喝粥养胃!”胃不舒服的时候喝一碗粥,胃里暖暖的。但喝粥真的养胃吗?山西省中医院医生提醒:软烂的粥很好消化,不舒服的时候适量来点粥是不错的选择。但如果长期靠喝粥来养胃行不通。

粥里的米已经煮烂了,吃进肚子里,胃毫不费力就能消化,长此以往胃会越来越“懒”,消化能力会越来越差。对于健康的人而言,经常喝粥反而容易引起胃功能减退。

粥属于升糖指数比较高的食物,而这类食物很有可能让你饿的更快。因为饱腹感不够强,导致摄入更多东西,慢慢会形成经常性暴食。

经常喝粥引起反酸是因为肠道分解发酵过程中会产生大量气体,不仅有培养幽门螺杆菌的作用,同时会形成一定的压力。压力如果一直增大,会向上打开括约肌闸门,引起胃酸反流。

如何养胃呢?首先要养成良好的饮食习惯。每日三餐定时。到了规定时间,不管肚子饿不饿,都应主动进食,食量适度,使胃保持有规律的活动。一日主食最好有1/3是粗粮杂粮。在没有胃不适的时候,经常吃一些小米、糙米、燕麦这类纤维



制图:张一凡

高、消化速度慢的杂粮做成的杂粮饭或混合主食,促进胃功能提高。

二是细嚼慢咽,忌边吃边说。边吃饭边说话,会随食物咽下更多的气体。气体越多,越容易有暖气等消化不良的表现。

三是减少刺激性食物摄入。少吃辛辣刺激类食物,如辣椒、酒类等;少喝一些浓茶或者浓咖啡,尤其是本身就有胃病的情况,更加要注意胃部的保护。

四是尽量不服、少服刺

激胃的物品。不服用成分、副作用不明的保健品,止痛药、抗炎药要在医生的指导下服用。病情需要长期服用阿司匹林,必要时联合使用胃保护性药物,并且应该定期检查。

五是胃有病别拖,赶紧治。很多人对胃部隐痛、腹胀等状况不重视,加上惧怕胃镜等检查,能忍就忍,能拖就拖。但肠胃不适光靠“养”是养不好的,勿把小病拖成大病。

(据新华社电)

### 华中科技大学学者撰文称

# 老人久睡与中风有关联

华中科技大学学者的一项新研究显示,睡眠时间长的人中风风险增加85%。此外,与小睡时间不到30分钟或完全不小睡的人相比,例行小睡90分钟的人中风风险增加25%。研究同时显示,睡眠障碍也会使中风风险增加29%。

该研究成果12月11日刊载在美国《新闻周刊》网站上,题为《研究显示,老年人应保持活跃,避免长时间打盹和睡得太多,以免中风》。报道称,撰写这篇研究论文的团队的负责人、中国武汉大学华中科技大学劳动卫生与环境卫生学系教授张晓敏博士对美联社记者说:“尤其是中老年人应该更多地关注在床上度过的试图入睡和午睡的时间以及睡眠质量,因为适

当的睡眠和午睡时间以及保持良好的睡眠质量,可以对预防中风的干预措施起到补益作用。”

张晓敏告诫说,这项研究只显示了长时间睡眠与中风之间存在关联,但并不证明打盹和长时间睡眠会导致中风。

其他研究指出,过度睡眠或睡眠不佳与高胆固醇和肥胖——之间存在关联。张博士团队的数据也考虑到了这些风险——包括吸烟和高血压。

报道介绍,张晓敏的研究汇总了生活在中国、平均年龄为62岁的31750人的数据。在6年中,参与者进行后续自行报告和体检。研究人员发现1500名参与者

在这段时间内中风。张晓敏指出,这项研究主要涉及老年人,其建议可能只适用于老年人。

美国纽约莱诺克斯希尔医院的神经学家萨勒曼·爱资哈尔博士对美联社记者说:“如果你睡得多,实际上就是减少活动。活动减少会导致一系列问题,增加肥胖、血糖控制能力较差和血压失控的风险。”

报道称,张晓敏的研究数据与2015年发表在《神经学》周刊上的一篇研究论文的数据相符。那项研究对年龄在42岁至81岁之间的1万人进行了将近10年的跟踪研究。在睡眠时间较长的人中,46%的人最终中风的

(据新华社北京电)

医学前沿

## 美国一项研究显示 糖和白面包会使老年女性失眠

新华社北京12月22日电 一些老年女性会面临失眠的困扰。《美国临床营养学杂志》近日刊载的一项研究显示,糖和精制碳水化合物,如白面包,是引发老年女性失眠的一大原因。常吃这类食物的老年女性可能比不吃这些食物的同龄人更容易失眠。

美国哥伦比亚大学等机构的研究人员利用3年时间,追踪调查了5万多名60多岁女性的饮食与睡眠情况。研究人员计算了她们的饮食血糖指数。饮食血糖指数越高,意味着人们摄入的精制碳水化合物越多,比如白面包、糖和含糖的苏打水。

结果显示,在研究开始时,与饮食血糖指数最低的女性相

比,饮食血糖指数最高的女性报告失眠的比例高了11%。在3年的随访期结束时,饮食血糖指数最高的女性新发失眠的比例也比饮食血糖指数最低的女性高了16%。

研究人员分析说,当血糖迅速升高时,身体会通过释放胰岛素做出反应,由此导致的血糖下降又会导致身体释放出肾上腺素和皮质醇等激素,这些激素会干扰睡眠。

研究人员指出,这项研究显示了饮食对于失眠患者的重要性。除了控制体重之外,避免失眠也是免吃甜食等精制碳水化合物的一个理由。此外,研究发现,常吃大量蔬菜、水果等富含纤维的食物,而不是喝果汁的女性失眠情况较少。

## 韩国一项新研究发现 每天刷牙三次可防心衰和房颤

口腔卫生与身体许多部位的健康状况都有联系。韩国梨花女子大学的一项新研究发现,经常刷牙可以有效降低房颤和心衰的风险。

研究人员从“韩国国民健康保险系统”中选取了16.1万名40~79岁的参试者,他们没有房颤或心力衰竭的病史。在参试者接受例行体检时,研究人员收集了有关他们身高、体重、疾病、生活方式、口腔健康和口腔卫生行为等方面的信息。在10.5年的中位随访期内,有4911人(3.0%)患上了房颤,7971人

(4.9%)患上了心力衰竭。数据分析结果显示,每天刷牙3次或以上的人患房颤的风险降低10%,患心力衰竭的风险降低12%。这一概率不受年龄、性别、社会经济状况、锻炼、饮酒、体重指数和高血压等共病因素的影响。研究结论发表在《欧洲预防心脏病杂志》上。

研究人员表示,口腔卫生不良会造成细菌在血液中滋生,导致体内发炎,从而增加了房颤和心力衰竭的风险。常刷牙能减少牙龈下方生物膜中的细菌,从而防止它们向血液中转移。(人民网)

## 英国新研究: 电子烟和传统香烟 都让肺部病菌更“毒”

英国贝尔法斯特女王大学发布的一项新研究结果显示,电子烟蒸汽与传统香烟的烟雾一样,都会增强一些肺部致病菌的致病性,有利于慢性阻塞性肺病和哮喘等顽固感染形成。

论文通讯作者、该校的戴尔德丽·吉尔平博士说,很多肺部疾病的发生都与致病菌有密切关系。该研究首次对比了电子烟蒸汽和香烟烟雾对主要肺部致病菌的影响。研究成果已刊登在国际期刊《呼吸研究》上。

研究者将流感嗜血杆菌、肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌和绿脓杆菌暴露在传统香烟烟雾或电子烟蒸汽提取物中进行培养,结果发现,由这些细菌形成的生物膜都增长了。生物膜是一种或多种微生物的聚集体,微生物感染

过程中会形成生物膜并增长。

研究团队进一步观察了暴露于香烟烟雾或电子烟蒸汽提取物时细菌感染人类肺部细胞的情况。结果显示,这些细胞分泌的炎症相关因子——白细胞介素-8的量也都增多了。

研究还发现,暴露在香烟烟雾或电子烟蒸汽下,对致病菌行为和致病性的影响是相似的。“这些发现表明电子烟对常见肺部致病菌的影响或与香烟相似。”吉尔平说。

不过研究团队也表示,他们研究中使用了一种常见品牌的电子烟,没有额外添加的味道,细菌在香烟烟雾或电子烟蒸汽提取物中也只会暴露一次,还需进一步调查电子烟中香味物质带来的影响。(新华社伦敦电)