

健康关注

胃病养护误区多 正确饮食是关键

宫雪王洁

日常生活中,人们常出现腹胀、疼痛、胃... 胃肠道疾病似乎已成为令人头疼的一个痼疾。

胃肠道作为食物的消化器官,就像一部不停工作的机器,食物在里面不断地打磨消化,过程必然



对黏膜造成一定机械性的损伤;食物本身有不同的性味,中医将食物分为平、寒、凉、温、热五性和酸、苦、甘、辛、咸五味,人们每天进食的食物种类多样,对胃肠道自然是个不小的考验。

误区一

牛奶疗法

牛奶的润滑特性,曾经被用于消化性溃疡的治疗,直到后来证明牛奶是一种强力的促分泌剂后才停止使用。

误区二

溃疡病人少食多餐

许多溃疡病人选用少食多餐的方式来缓解疼痛,症状虽能暂时减轻,但实际却加重了病情。

误区三

主食长期选用稀饭

患胃病后,人们往往停米改选稀饭。稀饭(粥)确实有暖胃养气功效,但是饮食过度或不当同样无益。

误区四

胃炎病人远离酸性食物

慢性胃炎发生后,人们开始不再食用大量蛋白质、浓肉汤等促进胃酸分泌的食物。

误区五

溃疡愈合后不食纤维素

溃疡病愈合后,很多人因害怕复发不再食纤维素丰富的食物。研究表明,食物中纤维素不足也是引起溃疡病的原因之一。

复发率为45%,饮食过细软者,复发率为80%。纤维素有许多不可替代的功效,溃疡病稳定后应恢复正常食谱,保证摄入的各种营养素平衡。

误区六

便秘必选粗纤维

人们都知道蔬菜水果等粗纤维食物有利缓解便秘,但若吃调味品或吸烟过多,或过多摄入粗纤维食物和饮用浓茶、咖啡和酒,就会引起肠壁肌肉痉挛过分收缩,使大便不通,发生便秘。

链接

纠正以上传统观念后,疾病和调养期间究竟何所为、何所不为?其原则如下:

一、细嚼慢咽。尽量减少胃部负担与发挥唾液的功能。唾液中的粘蛋白、氨基酸和淀粉酶等能帮助消化,其中溶菌酶有杀菌的能力。

二、宜节、宜洁。饮食应有节律,切忌暴饮暴食及食无定时。注意饮食卫生,尽量杜绝外界微生物对胃黏膜的侵袭。

三、宜温宜和。要尽量除去对胃黏膜产生不良刺激的因素,创造胃黏膜修复的条件。食物要做得细、碎、软、烂。烹调方法多采用蒸、煮、炖、烩与煨等。尽量进食较精细、易消化、富有营养的食物。

四、宜清淡饮食。忌辛辣、油炸、熏烤等,同时忌过酸、过冷等刺激强烈的食物,不饮酒,少饮浓茶、咖啡等。

五、酸碱平衡。浅表性胃炎胃酸分泌过多时,可多用牛乳、豆浆、涂黄油的烤面包或带碱的馒头干以中和胃酸;萎缩性胃炎胃酸少时,可多用浓缩肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁,带香味的调味品,以刺激胃液的分泌,帮助消化;当慢性胃炎伴有呕吐和腹泻等急性症状时,应大量补充液体,使胃部充分休息。

总之,胃喜燥恶寒,除冰冷食物外,其他寒凉的食物像绿豆沙等也不宜多吃。专家提醒,胃病是一种慢性病,不可能在短期内治好。治疗良方就是靠“养”,从生活习惯的改良中获得,而正确饮食的养则成是必需的。

中医针灸新标准出台

喻京英

18项针灸标准近日出台,其中包括6项国家标准和12项行业组织标准。此举旨在进一步加强针灸行业管理,规范临床操作,确保使用安全。

有关资料显示,目前针灸已在世界183个国家和地区得到应用,其中数十个国家对其进行了立法,而全世界从事中医针灸服务的各类针灸师至少有20万人,针灸每年的服务产值逾百亿美元。

全国针灸标准化技术委员会主任委员、中国针灸学会会长刘保延表示,针灸标准的制定和发布,充实了我国针灸标准体系,丰富了我国针灸标准化实践活动及其经验,对完善我国针灸标准化体系、夯实针灸国际化基础、规范针灸行业管理、推进针灸现代化信息化和针灸事业科学有序发展具有重要作用。

此次发布的18项针灸标准,其应用范围涉及针灸学科各领域。按照针灸标准体系类目,其中包括《针灸学通用术语》等基础标准、《针刀基本技术操作规范》等技术操作规范、《循证针灸临床实践指南》等临床诊疗标准,以及管理标准《针灸临床研究管理规范》。

刘保延强调,针灸发源于中国,是中医的重要组成部分,2010年针灸被正式列入世界非物质文化遗产。然而,中医针灸的很多名词术语内涵较为模糊,量化操作缺乏详细界定,使得医生对针灸术语和定义在临床中形成不同的理解和分歧,继而造成临床操作差异。因此,实现针灸术语、器具和技术等方面统一的规范和标准化,是促进中医针灸在世界应用和推广的重要一环。

健康互联网

瘦身方式靠谱才能有效

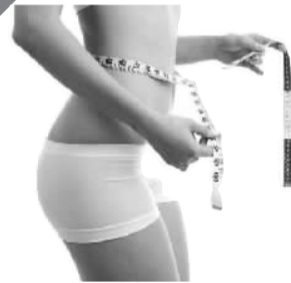
文心

中国保健协会与绿瘦(中国)健康科学技术委员会去年联合发布的中国首个肥胖指数,即绿瘦指数显示:中国人对肥胖更敏感,中国人对体重健康的要求更高。调查显示,当体重身高指数(BMI)值大于20.5时,普通中国女性就感觉自己胖了,开始出现减肥的意愿和行为。

中国食品发酵工业研究院蛋白功能肽产业化研究发展部主任助理、基础研究中心主任林峰博士在以“如何靠谱瘦身”为题的演讲中表示,一般我们将BMI等于或大于25定义为超重,将BMI等于或大于30定义为肥胖。庞大的超重人群带来了巨大的瘦身需求,虽说“要么瘦、要么死”的口号稍显夸张,但是每个人身边喊着“我要瘦”的人,估计一双手都数不过来。

林峰说,目前常见的减肥误区有:不吃主食、不吃早餐、绝食减肥、保鲜膜减肥法等,这些方法对身体均有损害。而饮食营养干预是预防肥胖、减肥瘦身的基础,调整膳食构成是科学减肥的基本原则,包括:

- 1、适量食用低能量、低脂肪、适量优质蛋白质、含复杂碳水化合物的食物(如燕麦);
2、增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重;
3、在膳食营养平衡的基础上控制每日摄入的总能量;
4、使用减肥保健食品,既要满足人体对营养素的需要,又要使能量的摄入低于机体的能量消耗,让身体中的一部分脂肪氧化以供机体能量消耗所需。



健康资讯

温州边防派出所 为居民普及安全知识

为增强中小学生的安全防范意识,预防和减少各类事故的发生,浙江省温州市边防支队宁田边防派出所联合宁城社区、温州市爱心璀璨义工队,为辖区的新居民子弟开展校园安全知识普及活动。



健康箴言

造物与闲兼与健 山人知老不知年

这是一副摘句联,出自南宋·陆游《村居》之三的颈联:“造物与闲仍与健,山人知老不知年。”作于嘉泰三年秋(1203年),陆游时年78岁。崔氏摘句为联,有二字之易,即将“仍”易为“兼”,“山人”易为“山人”,涵义也变得更宽泛。

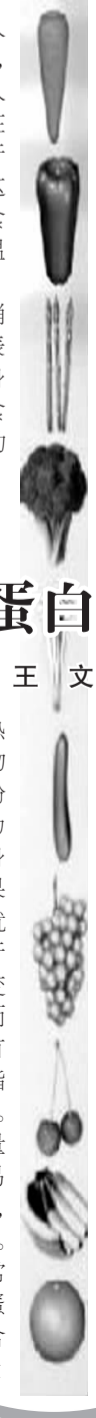
上联的“造物”,古人以为万物是天造的,故称天为“造物”。《庄子·大宗师》:“伟哉!夫造物者将以予为此拘拘也。”实指创造化育万物的大自然。亦指运气福份。宋·苏轼《答程天侔书》之一:“尚有此身,付与造物者,听其运转,流行坎止,无不可者。”“闲”,指闲暇、安静、悠闲。意思是说,创造化育万物的天公不仅给予我悠闲的时间和体静心闲的环境,而且给予我健康的身体。陆游83岁写的《幽居》诗亦吟:“一曲清溪带浅山,幽居终日卧林间。丹经在昔曾亲授,死籍从今或可删。人笑拙疏安淡泊,天教强健

保健园

夏天少吃高蛋白 感觉更凉爽

王文

不同的食物产生的“食物热效应”不同。富含蛋白质的食物“食物热效应”更强烈,而淀粉类、蔬菜类就差得多。这就是为何吃火锅时,吃一大盘羊肉,身体能发热很久的原因。而如果吃的是大盘涮白菜,很快就觉得凉了。这主要是由于蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含热量仅有5%-6%作为热量散失,脂肪则略低,仅为4%-5%。也就是说,蛋白质含量越高的食物,越容易通过体表散发热量,也就更觉得热。在我们的日常饮食中,蛋白质含量



医说新语

当“足三里”遇上“消化酶”

——治疗消化不良有新招

程多

常言道“树枯叶渐凋,人老食渐少”,消化不良是老年人的常见多发疾病,经常表现为反复发作的上腹痛,上腹胀,恶心呕吐,早饱嗝气等症。所以年纪上去了以后,就更加不愿进食。首都医科大学附属北京中医医院消化中心主任张生教授说:“在来消化内科就诊的老年患者中,约有50%的人患的是消化不良。老年人的消化功能较差,有时吃几口饭就会觉得腹胀、发堵,甚至出现胃痛、腹泻、呕吐等症状。”这里给大家提供一个治疗消化不良的新招——“按摩足三里”配合“补充外源性消化酶”。

对于老年人而言,消化酶不足引起的消化不良是非常普遍的。中日友好医院消化内科的刘芳就曾提及“老年人好发消化酶缺乏性的消化不良,不仅与其退行性病变有关,也与其动脉粥样硬化密不可分。”所以配合“足三里”一起治疗功能性消化不良,“消化酶”的及时补充更是关键。之前临床上常用的消化酶制剂有许多种,如多酶片、胰酶肠溶片、胃蛋白酶等,由于工艺粗糙、疗效差而逐渐被淘汰,新一代的消化酶制剂必特有更好的抗酸性,可在十二指肠内释放消化酶,药效更佳。

夏天已到,消化不良的症状在这个季节更容易加重。最好的医生就是我们自己。在今年夏季,让我们运用“新招”,一起料理出治疗消化不良的美味“煲汤”。

对于老年人来说,单单增强消化功能还是远远不够的,就像煲汤一样,“按摩足三里”可以让我们拥有砂锅、调料以及过硬的技巧,但没有足够的食材,

足三里

