

上班族如何打好“保胃战”

专家称,合理饮食、规律生活、良好心态才是养胃的关键

提起“都市上班族”,人们很容易联想到宽敞明亮的写字楼、衣着光鲜的俊男靓女……殊不知,“朝九却非晚五”的工作、毫无规律性的饮食,让这些精英们在展现自身辉煌与荣耀的同时,也无奈地透支着健康。其中,与胃相关的各种疾病就频频“找上门”来。

一份针对全国1万多人的调查报告显示,七成以上的人胃不好,尤以中青年“上班族”为最。胃病为什么偏偏钟情于“上班族”,我们又该如何打一场“保胃战”呢?



全球胃病人数都在上升

2006年3月,世界健康管理联盟的统计数字显示,全球胃病患者已从1985年的1.5亿人增加到今年的5亿人,预计到2025年,这个数字将达到7亿人。其中,仅我国目前就有1.7亿胃病患者。

中华医学会消化病学分会名誉主任委员林三仁教授讲,进入21世纪后,虽然以往常见的胃溃疡和幽门螺旋杆菌感染都呈下降趋势,但有两种胃病却越来越多,一是胃炎,另一个是食管反流病。这两种病都跟现代人精神压力大和饮食不规律有关。

在某知名会计师事务所工作的陈先生就是典型代表。很难想象,这个26岁的健壮小伙子已有五六年的胃病史了。“刚毕业就能进这样的大公司,工作起来肯定得玩命。我们平时只要一忙起来,经常是午饭、晚饭并在一起吃,有时一包饼干、一瓶饮料就打发了。时间长了,胃就开始跟自己作对,不吃饭胃疼,吃多了照样疼。去医院一检查,是胃炎。”即便如此,陈先生还是无奈地表示,“现在年轻,正是打拼的时候,很多事情身不由己,能扛就打吧。”

工作压力是“胃的克星”

那么,究竟是什么原因使胃疼成了

上班族的“家常便饭”呢?调查中,大部分人认为是工作压力大,生活、吃饭不规律所致。

在各种胃病中,最常见的是胃炎、消化性溃疡、胃癌等器质性疾病,其中,尤以慢性胃炎占绝大多数。其实,肠胃不肯好好为我们“服务”,主要是因为我们对它太不爱护。

工作压力大。现在的上班族,每天身处钢筋水泥的建筑、环境密闭的空间,再加上紧张忙碌的工作,无不面临巨大的精神压力。林三仁指出,目前,在现代人群中,由精神压力大导致的功能性消化不良胃病占绝大多数。

吃饭不定时。早上上班前,很多人一手提着公文包,一手拿着包子、烧饼等边走边吃。“我每天早上六点就爬起来,赶着去上班,哪还有时间吃早饭?中午就更别提了,随便吃两口饭就接着干活。”在某律师事务所工作的李先生说,他每天只有晚饭能好好吃一顿。“因为有应酬,不吃不行啊!”

殊不知,肠胃也有自己的作息时间,一日三餐时,肠胃会自动分泌出胃酸以及蛋白酶等,等待食物到来。可许多人根本不注意用餐时间,该吃的时间不吃,让胃液空等;当胃液不分泌的时候,却来个突然袭击,暴饮暴食,让它不

知所措。经常饥一顿饱一顿,容易破坏胃的正常消化分泌节律。长此以往,再忠于职守的肠胃也会闹事,时间久了,胃壁就会变薄,甚至增加胃穿孔的危险。

生活不规律。现在的都市上班族,有的人日子过得轻松,大吃大喝,纵酒无度,通宵达旦地玩乐;有的人日子过得沉重,晚上12点照样在工作,长期精神紧张。走这两个极端的人十有八九胃都有问题。

饮食不科学。午饭时间,不少上班族通常选择吃快餐了事;晚上加班至深夜,再三三两两约着去吃夜宵……像汉堡、巧克力、碳酸饮料等,都很容易刺激胃酸分泌,引起黏膜糜烂。一些白领加班时爱用烟提神,其实吸烟也能吸出胃病,烟草中的尼古丁会作用于迷走神经系统,破坏正常的胃肠活动,引起胃黏膜血管收缩,使胃黏膜中的前列腺素合成减少,从而加重对胃壁的刺激和破坏作用。

多半人胃不舒服时忍着

35岁的王希在一家报社工作,平时工作压力挺大,也常熬夜。“我承认自己饮食不规律,还总爱吃川菜、湘菜和各种冷饮。这几年,我每隔一段时间胃就

不舒服,但又不想为此耽误工作,就忍着没去医院,一直拖到现在。”

“忍着?这哪行啊?”对王希的想法,林三仁极不赞同,“我出门时遇到过这种情况,有人胃疼一直忍着,直到胃肠道出血才来,这时已经很危险了。”其实,泛酸、烧心是食管反流病的主要症状,容易引起严重并发症;浅表性胃炎如不及时就医,可能发展成慢性萎缩性胃炎甚至胃癌;而消化性溃疡则容易导致出血、梗阻,甚至恶性肿瘤等。

另外,不少人自行服药后,觉得暂时不痛了,可实际上腹腔内的病变也许在进一步恶化;再者也容易影响阑尾炎、胆囊炎、胰腺炎等其他腹部疾病的及时诊断。

如何打好“保胃战”

俗话说,病靠三分治,七分养,胃更是这样。林三仁表示,小病不治都可能产生严重后果,但只要控制住了致病因素,就能减少胃肠疾病的发生。

把好“入口”关,养成规律的生活习惯是“保胃”的基础。尤其应该注意以下几点:一、不要暴饮暴食,过饥过饱,或吃得过于油腻,每餐饭保持在八分饱最好,能少得很多病,延长寿命。二、避免吃刺激性食物,如烈酒、浓茶、咖啡及辛辣食品等。三、蔬菜水果不可少,多吃白肉代替红肉,适当补充奶制品。中老年人可以喝些酸奶或生态制剂,以补充肠道内的双歧杆菌。四、注重早餐。很多年轻人早上不吃早饭,这对身体一天能量活动分配不利,最容易伤胃。五、注意饮水和食品的卫生质量,不吃被微生物或细菌污染的食物,尤其是烟熏、霉变食品。六、紧张工作之余,少熬夜,多运动。

良好心态是“保胃”的关键。林三仁强调,现代社会,胃病几乎跟抑郁症一样普遍,这与人们社会压力逐渐增大有关。这就要求大家凡事想开一点,不要总跟自己较劲;通过多与人交往减轻压力,达到放松的目的;如果有不良的情绪,宣泄出来对身体更好,这时,可以去找心理医生,也可以找朋友聊聊天,都能缓解郁闷、放松心情。 田野 刘京

老年保健

按摩手背缓解老年斑

如果有人一直在身边提醒:“你老了!”相信你这个人一定不大受欢迎,甚至是能不见就不见了。但如果这个总在提醒你的是身上的斑斑点点,恐怕就不能自己“掩耳盗铃”了。

人到老年,面部往往出现一些褐黑色斑点,大的直径甚至可以达到2~3厘米。这主要是由于细胞代谢机能减退,体内脂肪发生氧化而产生的老年色素。这种色素不能排出体外,于是沉积在细胞体上,从而形成老年斑。中医则认为,进入老年期后肺气虚衰,气滞血淤,导致皮肤腠理失养,因而出现老年斑。

对很多人而言,老年斑似乎是个顽固不化的东西,但其

实,某些简单的按摩是能够起到减缓作用的。

1.局部按摩:这主要是通过按摩,升高局部皮肤温度,使血管扩张,改善局部血液循环,以促进色素排出。

两手手掌互相搓擦,待充分暖热后,各自对着面颊上下左右不断按摩,直至产生舒舒服感;然后对两手背进行交叉按摩;再用手指甲对个别的明显斑点进行局部刮擦,直至皮肤变红、发热为止,每日进行2~3次。大约两三个月就可使老年斑明显减退。

2.将维生素E、维生素A胶丸刺破,涂抹在老年斑处,每天3次。长期坚持治疗,会有一定疗效。 席建元

性健康

乳腺癌是否转移查查基因

美国食品和药品管理局日前首次通过了一项可诊断乳腺癌是否已经扩散的分子检测方法。这种方法名为“BLN基因搜索”,通过探测一种聚集在乳腺组织,但在淋巴结处十分少见的分子,来诊断乳腺癌细胞是否已扩散至淋巴结。

与癌细胞相邻的第一个淋巴结称为“哨兵淋巴结”,这个位置是乳腺癌细胞最有可能率先转移入侵的组织。

“BLN基因搜索”试验是一种“哨兵淋巴结”检测的新方法。“美国食品和药品管理局仪器与放射线健康中心主任舒尔茨博士说,这种快速的化验在手术台上就能完成,可以使有些患者免受二次手术之苦。在对416名乳腺癌患者进行的临床试验中,“BLN基因搜索”能预测出84%的癌细胞扩散状况,而对那些没有发生癌细胞转移的患者,检测准确率达94%。 美辛

口腔保健

起床后,先刷牙再喝水

早晨起床后,先喝一杯白开水已经成了大多数人都认可的常识,觉得这样既清肠,又能将唾液中的消化酶带进肠胃,吃东西时,可以更充分地分解食物。但实际上,不少人都忽视了一点,那就是喝水前最好先刷牙。

不可否认,早晨起来喝白开水是一种健康的生活习惯,一方面它可以补充身体代谢失去的水分,另一方面又可以促进排泄,防治便秘。而且它还能稀释血液,降低血黏稠度,促进血液循环,防止心脑血管疾病的发生,对中老年人尤为重要。但是,喝水之前,我们要做的第一件事还是应该刷牙。因为夜晚睡觉时,牙齿上容易残存一些食物残渣或污垢,它们与唾液的钙盐结合、沉积,就容易形成菌斑及牙石。如果直接喝水,会把这些细菌和污物带入人体。不过,有些人可能会说,如果先刷牙,就会把唾液里的

消化酶刷走,岂不可惜?其实,唾液里的消化酶只有在吃东西的时候,才有分解食物的作用,不吃东西时,它处于“休息”状态。而人们在睡觉时,唾液分泌本身就很少,因此产生的消化酶也很少。并且,人体的胃肠道里本身就有消化酶,唾液产生的只是很少一部分,它的消化作用微乎其微,即使在刷牙时被刷去,也不会影响对食物的消化。 张晔



药须知

用止咳药几点注意

止咳药如果使用不当,也会招来很多麻烦,使用时应注意以下几点:

第一,不是一咳嗽就用止咳药。咳嗽是呼吸系统受到刺激时产生的防御性反射活动,轻微的咳嗽能清除气管内的痰液与异物,可自然缓解,一般不需服用止咳药。强烈而频繁的咳嗽,尤其是干咳,可能使病情加重而引起并发症,需要在治疗的同时加用止咳药。

第二,先查病因再用止咳药。西药类有联邦止咳露、奥亭止咳糖浆、可愈糖浆等,但此类药为中枢性镇咳药,不能长期使用,以免产生依赖。在用止咳药时,应先查清咳嗽、痰咳的原因,然后有针对性地治疗。

第三,痰多的咳嗽不能单用止咳药。一旦止住了咳嗽,而痰排不出来,滞留在呼吸道内,会引起或加重感染。对这类咳嗽应加用祛痰药物以稀释痰液,常用祛痰药有沐舒坦、祛痰灵口服液等。

第四,糖浆过量服用也有害。由于止咳糖浆味甜,容易接受,一些患者咳嗽时常常过量服用,其实糖浆过量也会导致诸多不良反应。

第五,糖浆饭后服用。由于糖浆含糖量在75%以上,糖尿病患者不能服用。而且,止咳糖浆不宜在饭前服用,因为糖能促进消化液分泌,使胃饱胀而影响食欲。

陈欣

专家提醒

虽说时而降临的雨水会给酷热的夏季带来一丝清凉,但降雨导致的湿度变大,也会让许多人一不留神就“中了暑热的招”。近日,各大医院的急诊、内科日均能接诊几十到上百名中暑患者。很多人认为,中暑就是“人被热坏了”,那自然应该在第一时间吃点凉的给身体“降温”。于是,白开水不停地灌,水果也没少吃,可身体却觉得越来越虚。

为防止蚊虫叮咬,很多人喜欢将花露水涂抹在全身各个部位。殊不知,这样反而会引起身体发痒,或冒冷汗。

专家说,花露水里含30%~50%左右的酒精,如果大面积涂抹,会刺激皮肤,引发瘙痒。并且,花露水里含有清凉成分,局部涂抹可以驱蚊,如果涂抹全身,反而可能引起身体发冷。此外,胸部、腹部及后颈部对酒精刺激比较敏感,抹上花露水,还可能引起

中暑后,别吃凉的

其实,中暑后大量饮水,不仅会增加心脏的负担,而且也冲淡了胃液,影响消化功能,使中暑者加重恶心、呕吐的症状。所以,中暑后喝水喝到感觉不渴就足够了。

既然水不能多喝,那用冰镇瓜果解暑,既补水又补营养,肯定是最好的选择了?这种做法也不可取。中暑后人脾胃虚弱,食用生冷瓜果会损伤阳气,使脾胃出现痉挛或血

姜良铎

花露水不能抹全身



反射性心率减慢或腹泻等不良反应。患皮炎的人也不要花露水。因为里面含有“伊默宁”,这是一种驱避

剂,它在使蚊虫丧失叮咬意识的同时,有可能导致皮肤过敏,加重皮炎症状。

专家建议,花露水应适量涂抹在蚊虫常叮咬的胳膊和腿部;皮肤敏感的人,可以将花露水滴在电蚊香片上,或是将清凉油打开盖子放在床边,这样既能驱蚊又可避免皮肤过敏;给孩子使用花露水时,要将其稀释4~5倍,以免刺激孩子娇嫩的皮肤。 易轩

儿童宝典

与玩具说话的孩子渴望交流

最近,朋友经常抱怨,说孩子天天抱着玩具说悄悄话,却不和自己说。为什么孩子有话不跟父母说,不跟其他孩子说,却愿意对着玩具说呢?

现在的孩子大多是独生子女,父母疼爱有加,导致他们形成了对双亲的过度依赖,无法消除天生的不安全感,进而逐渐形成了交往恐惧。另外,随着孩子慢慢长大,与家长的共同语言也越来越少,他们只好通过自言自语来解闷。对着玩具说话的孩子,常会发展成不愿或不会和他人交流。虽然进入青春期后,这种情况会有所好转,但孩子长大后仍然容易形成以自我为中心的性格。

其实,孩子和玩具说悄悄话,说明他们有交流的需求。但现实生活无法满足这一需求,于是,玩具成了他们交流的第一选择。此外,他们还会选择和小蚂蚁等不具备攻击性的小动物说话,或者干脆自言自语。

如果发现孩子经常对着小玩具、小动物说悄悄话,家长应该意识到他们有交流的需要。这时我们应尽量给孩子创造“不独”的环境,带他们外出活动,多去有同龄孩子的亲戚朋友家串门,让孩子自己去沟通。家长还要学会和孩子交朋友,之所以不跟父母交流,是因为他们感觉和大人没有共同语言。如果能学会用孩子的思维来思考问题,和他们成为“密友”,孩子有了心里话,自然会找父母讲了。 温方



糊状辅食

一次只加一种

任何事情都要讲究规律,遵循规律,孩子的成长更是如此。

通常来说,出生后4~6个月是添加泥糊状辅食的时期,粥、烂面条,及各种肉、菜、水果、鱼、土豆等可捣成泥的都可以喂给他们吃,市面上卖的瓶装菜泥、果泥及肉泥等也是选择之一。

由于婴儿每吃一种新食物,都可能有些小习惯,而且他们的消化和吸收功能尚未成熟,容易出现功能紊乱。因此添加泥糊状辅食要遵循4个原则:

1.要按一定顺序,从少量渐进。添加米、面类食品可先从每天1次加起,每次1~2小勺;孩子适应后可增至2~3次。蛋黄开始只吃1/4个,三四天后没有不良反应,可增至1/3个,再渐渐增至1/2个,直至1个。

2.从稀到稠,逐渐增加稠度。

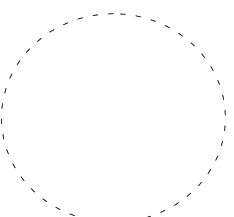
3.从细到粗,如从青菜汁到菜泥再到碎菜,以适应孩子的吞咽和

咀嚼能力。

4.增加食品的种类,包括谷物、菜泥等,都要从单种到多种,逐渐增加。每1~2周添加一种新的食品,要仔细观察孩子有没有出现腹泻、食物过敏等症。常见的致敏食物有牛奶、鸡蛋、花生、大豆、鱼和橘子。因此先给孩子添加的应该是易于消化而又不引起过敏的食物,通常是谷类,其次是蔬菜和水果。

当然,喂孩子不能急于求成,一次不成功也不能就此认为孩子不喜欢或不适应,可以过些时候再试。

李南平



健康小贴士

女性多吃柚子不好

一项来自美国的研究表明,每天食用1/4个以上的柚子会使中老年妇女患乳腺癌的几率提高30%。

研究者称:“血液中雌激素的含量与患乳腺癌风险之间存在某种关系,即血液中雌激素的含量越高,患乳腺癌的风险也就越大。食用柚子会提高血液中雌激素的含量,从而提高中老年妇女患乳腺癌的几率。”

喝白茶清洁口腔

白茶比红茶、绿茶在制作方法上更为简单,因此在很大程度上保留了茶叶中的营养成分。和绿茶、乌龙茶相比,白茶中茶多酚的含量较高,它是天然的抗氧化剂,可以起到提高免疫力和保护心血管等作用。美国纽约佩斯大学的米尔顿·斯奇芬博士最近指出,混合有白茶的牙膏,杀菌能力显著增强。因此,多喝白茶有助于口腔的清洁与健康。