

# 生活中如何科学养胃

快节奏的生活让很多人饮食都不规律,早餐不吃、晚上大补、工作一忙零食替代正餐充饥,长期这样胃肠很受伤。制定一张养胃时间表,大家每天尽力坚持,可让健康受益。

**7:00 喝杯温开水。**可以湿润口腔、食管、胃黏膜,冲刷附着于黏膜的黏液和胆汁,促进胃肠蠕动,为进餐做好准备。还可以补充身体流失的水分,但不宜过多饮水,约100毫升即可,以免冲淡胃酸,影响消化。不宜喝凉水,以免对胃部造成刺激。还可以练习叩齿100下,或者张嘴、舌尖抵住前腭(上牙堂前部),有助唾液分泌,而唾液中的淀粉酶可助消化。

**7:30 早餐不能省。**研究表明,经常不吃早餐引发胃病、十二指肠溃疡的概率高达36%,还易导致低血糖、记忆力下降,增加胆结石患病风险。一份好早餐应包含谷类、奶类、肉类、豆制品、水果和蔬菜

等。此外,早餐不宜吃辛辣刺激性食物,以免在空腹状态下损伤胃黏膜。吃的速度不宜过快,如果时间允许,可以持续20-30分钟。

**10:00 起身走一走。**放下手中工作,小歇片刻,做一些简单的肢体放松运动,有助于早餐消化。顺便喝点水或吃点水果,可以补充水分和维生素,稀释血液、促进血液循环和代谢废物排出。

**11:30 午餐补蛋白。**午餐应注意补充优质蛋白,比如瘦肉、鱼类、豆制品。冬季午饭前可以喝点汤,因为在食物比较干而唾液分泌不足的情况下,适量的汤水有益于消化和吸收。饱餐后宜站立一会儿,不要坐卧或下蹲、弯腰,以免腹压过高诱发胃食管反流。餐后不宜快走或奔跑,以免引起胃下垂或腹部痉挛。

**13:00 打盹儿助消化。**如果有时间最好能美美地睡个午觉,只要半个小时,就能让大脑得到休息,

多分些循环中的血液去供应胃肠道,以促进营养物质的消化吸收。但最好别趴在桌上午睡,以免压迫腹部,造成胃肠胀气。

**17:30 晚餐宜清淡。**进食量以七分饱为好,并注意补充杂粮和新鲜蔬菜。因为晚上睡眠中心跳和血液循环都比白天慢,胃肠蠕动也会减慢,如果进食大量高脂肪、高热量食物易使血脂高,使血流更缓慢,不但易导致消化不良、肥胖,还会增加心脑血管意外风险。杂粮和蔬菜不但可预防高血脂,还可以增加维生素摄入、促进胃肠蠕动,防止便秘。

**19:00 散步防受寒。**饭后尽量不要躺着或久坐,可散散步、做做运动,但应注意,餐后半小时内最好别做剧烈运动。此外,由于胃靠近腹壁,只有少量肌肉和脂肪等在外围包裹,容易受凉,运动时护好腰腹。

(生命)

## 夏季多吃7种红色食物

夏季多吃一些红色蔬果能够补充维生素,帮助预防和抵抗感冒病毒。

**西红柿:**每天食用50-100克西红柿,即可满足人体对几种维生素和矿物质的需要。中医认为西红柿具有生津止渴、补血养血、增进食欲之功。

**红苹果:**苹果被科学家称为“全方位的健康水果”。中医认为红苹果入心,可降低血脂、软化血管。

**胡萝卜:**胡萝卜素有“小人参”的美称,富含糖类、脂肪、胡萝卜素、维生素等营养成分。中医认为其有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、降气止咳等功效。

**红辣椒:**含有丰富的维生素和胡萝卜素以及多种人体所需微量元素。中医认为红辣椒具有温中下气、散寒除湿的药用价值,能增强食欲、御寒杀菌。



**红薯:**被称为营养最均衡的保健食品。中医认为其味甘性平,有补脾益气、宽肠通便、生津止渴功效。

**红枣:**中医书籍《本草》中记载,红枣味甘性温、归脾胃经,有补

中益气、养血安神、缓和药性功能。

**红苋菜:**富含多种营养成分,其所含的蛋白质比牛奶更能充分被人体吸收,所含胡萝卜素比茄果类高两倍以上,可提高机体的免疫力,有“长寿菜”之称。(北商)

## 醋泡大蒜治疗手足癣

具体方法是:取大蒜头2个,去皮,用食醋250毫升浸泡3天后,用大蒜头擦患处,每日3次,一般连用7-10天即可见效。

手足癣是指发生在掌跖与指(趾)间皮肤的浅部真菌感染。手癣,俗称鹅掌风,多由真菌感染引起。足癣,俗称脚气,临床上以脚臭、多汗、瘙痒、水疱、溃烂为特征,春夏重,秋冬轻。中医认为,此病的致病因素主要是虫,另外,与风、热、湿诸邪的侵袭也有关系,治疗应以杀虫、燥湿、止痒为主。

中医认为,大蒜性温味辛,入脾、胃、肺三经,具有解毒杀

虫、消肿止痛、止泻止痢的功效。现代药理研究表明,大蒜中含有的硫化物具有较强的抗菌消炎作用,对多种球菌、杆菌、真菌和病毒等均有抑制和杀灭作用。此外,研究还发现,大蒜对腐败真菌有很强的抑制和杀灭作用,甚至强于化学防腐剂苯甲酸、山梨酸,是目前发现的天然植物中抗菌作用最强的一种。中医认为,醋味酸苦性温,入肝、胃两经,不仅可散淤、止血、解毒、杀虫,还可溶解角质。故用此方治疗手足癣疗效确切。(注:患处如有糜烂,建议到正规医院就诊治疗,以防感染继发丹毒)(小新)

## 三个部位出汗预示有病

出汗是常事,但是一定要注意不正常的出汗。中医常根据出汗的时间、部位、多少和特点来判断身体状况。

**头面部多汗。**若出现头面部多汗,同时觉得上腹胀满、口渴,多为积食,可通过减少进食量、清淡饮食缓解,也可吃点消化药;若伴随肢体沉重无力、胃胀不适、想呕吐、身体发热、舌苔厚而黄腻,是脾胃有湿热的表现,应注意清淡饮食。

**手足心多汗。**若手足心多汗伴有手足心热、口咽干燥

等,多属于阴虚有热;若手足心多汗伴腹部胀满疼痛、大便不通,多属于肠道内有积热的热证,可服用通便药;若有手足心多汗伴口干、牙龈肿痛等,多属于胃热,可服用清胃热的中药。

**心胸口多汗。**多见于脑力工作者,这些人常伴有精神倦怠、食欲不振、睡眠差、多梦的表现,属于思虑过度,导致心脾虚,可通过适当的运动如慢跑、太极拳、八段锦等,缓解压力,调节身心。(北商)

## 九成人洗澡顺序不对

洗澡对于每个人来说都是再熟悉不过的事情,不过,调查表明,约九成人洗澡顺序不对。正确的洗澡顺序是先洗脸、再洗澡,最后才洗头。

为什么要先洗脸呢?环保专家董金狮说,当你进入卫生间打开热水后,就会产生腾腾蒸气,而人体的毛孔遇热会扩张,如果此时没有先将脸洗干净,脸上的脏东西便会趁你毛孔大开时潜入你的毛孔。久而久之,毛孔便会被这些脏东西挤得越来

越大,脸上的痘痕会越来越。洗干净脸,此时就可以洗澡了。洗澡时水温可以适当偏热一些,这样能有效促进新陈代谢,加快血液循环,扩张毛孔,将身体污垢彻底排出。但洗澡时间别太长,最好控制在20分钟以内,并且保证通风良好。

最后就可以洗头了,经过了整个洗澡过程中的热水蒸气浴,头发也得到了充分滋润,此时容易洗得干净。而洗发水稍微揉搓即可用清水洗去。(京华)

**旅游快车** 平顶山日报社广告中心主办 联系电话: 2260200 13837553695

**尧山漂流 谁与争锋**

倾情推出: 购买尧山漂流全票加幸运2元, 即可享受免费畅游六羊山、好运谷、龙潭峡!(三选一)

报名方式: 平顶山市区旅行社均可报名。

快乐热线: 0375-7399666/8918688  
0375-2901555/2915588

官方网站: [www.yaoshanpl.com](http://www.yaoshanpl.com)

景区位置: 平顶山-尧山镇-武西高速尧山站出口2公里

**医药保健** 本栏目刊登范围 医疗美容、药品、保健品、整形、医疗器械、减肥、视力保健、药店、诊所、生发、养生等 刊登热线: 15037574888

# 妙方治癣 贵在巧 口苦 口臭 便秘 有了专用药

刘老师患银屑病30年,满头都是白皮,紧绷难受,身上30%是钱币状病灶,每天床上总是一层白皮,用激素、西药治疗总是反复,搞得自己心神不宁,痛苦不已。“妙方治癣3天,头上就没有白皮,感觉头部很轻松,30天后治愈,让老医生惊呆了。银屑病越重效果越好。感叹花费万元不如这一妙方,真是治银屑病的特效药。”就连患者本人和众多家属也感受颇深:“妙方治癣效果就是霸道。”

此药采用民间奇方,封闭巧治,24小时疏通经络,恢复自身代谢功能,3天开始癣皮脱

落,7-15天增生变软、变薄,轻度患者30天左右病灶基本恢复正常,即使重度患者也只需3-4个月。经5年三期临床数万患者验证:见效快速,效果持久稳定。

厂家承诺:只要是银屑病,无论病情轻重,无论时间长短,均可3天见效,无效谢绝治疗!

**咨询热线:13393772560**

经销地址:惠民大药房(矿工路市一高向西100米路南)

现代医学证实,口苦、口臭、便秘,属“同源不同症”,其发病根源是“胃痞”,“胃痞”有三个不同的症状:胃火上升,导致消化不良,腐之不清,各种垃圾毒素囤积发酵,胃气上涌到达口腔,表现为口苦;臭气上扬,由口而生,形成口臭;下排无力,宿便囤积,形成便秘。所以要想根治口苦、口臭、便秘,必须把“胃痞”清除了,才能保证治好不复发。

市场上很多药物基本都是以润肠通便为主,没有把潜在的“胃痞”彻底铲除,当胃

火上升、饮食不规律时,病情就反复发作。国药“五香丸”,清胃火、调脏腑、排宿便、除“胃痞”,四效合一,彻底打扫肠胃脏腑中的腐浊之物,净化人体内环境,切断“胃痞”的滋生途径,使您健康呼吸、口气清新,肠道代谢正常,排便有规律。

国药“五香丸”服用当天口苦、口臭就会得到缓解;服用一盒,口香肠通,排便顺畅。纯中药配方,安全可靠,绝不会腹泻,无依赖。

经销地址:矿工路中段市一高向西100米路南 惠民大药房 专家热线:13083757229