

十胃九病 乍暖还寒之际重视养胃

俗话说“十胃九病”，胃是人体重要的消化器官，可胃的健康常常被我们认为是每个人的通病而忽视，即使出现问题也不知道如何调养。殊不知，胃是人体第一个接触外界的消化系统，因此一旦出现某种状况，胃是第一个受到影响的。在日常生活中，可以用六个科学方法来养养胃。

1、自我按摩

适当的自我按摩可帮助改善胃功能。如每天早晚两次推拿。两手相叠，于上腹部按顺、逆时针方向，分别揉摩各 30—50 次，能提高胃肠动力和免疫功能。

2、运动健胃

最简单的养胃运动发生在我们的嘴巴里——每天早晨用舌头搅动出津液并吞下去，有生津和胃的功效。

经常活动脚趾可以起到健脾养胃的作用。活动脚趾时可采取站立或坐位，双脚放平，紧贴地面，与肩同宽。脚趾连续做抓地、放松的动作 60 至 90 次，对脚部经络形成松紧交替刺激。做此动作时可赤脚或穿柔软的平底鞋，每日可重复多次。

3、经常喝粥

稀软温热的粥属于养胃佳品。每天喝一次粥是最实惠简单的养胃妙招。针对不同的人群和不同的体质，可以在白粥中加入一些药材。薏米有健胃、消水肿、清肺热等功效。

而红豆也有明显的健脾胃功效，熬成粥后营养成分能够充分吸收，也不会给脾胃造成负担，还可放点红枣和枸杞。早餐吃牛奶燕麦粥，可以养胃和脾；晚餐吃小米粥，暖胃安神。

4、蔬菜首选圆白菜

圆白菜被誉为天然“胃菜”，生津止渴助消化，能够促进胃液分泌，保护胃黏膜。胃不好的人，可以将圆白菜榨汁饮用，每天一杯。还可以加入少量蜂蜜食用，对促进溃疡愈合有非常好的帮助。

5、按揉冲阳穴

胃不太好且常出现了腹泻时，按揉冲阳穴几分钟，就会得到缓解。冲阳穴是胃经的原穴，专门管理胃的。当您出现消化不良、胃胀、腹泻等症时，就可以按揉冲阳穴的来补胃，能收到很好的效果。

6、常备苏打饼干

身边常备着苏打饼干，虽然不是什么高级玩意，可中和胃酸的本事特别强。能防止胃酸侵蚀胃粘膜，胃饿的时候或者稍微有点不舒服就吃上一两块，很管用。

生活中如何预防胃病？

- 忌过度劳累
过度劳累，会引起胃肠供血不足，胃粘膜分泌失调。
- 忌睡前进食
睡前进食不仅影响睡眠，而且会刺激胃酸分泌，容易诱发溃疡。
- 忌长期精神紧张
精神长期焦虑紧张，会通过大脑皮质影响植物神经系



统，使胃肠功能紊乱，导致胃炎和溃疡的发生。

——忌嗜烟成癖
吸烟会引起胃粘膜血管收缩，使胃粘膜中的前列腺素合成减少，前列腺素是一种胃粘膜保护因子，它的减少会使胃粘膜受到伤害

养好胃要做好这几件事

- 1、饮食清淡
胃部喜欢清淡、温和、不油腻的食物，高脂肪食物比较难消化。对于已经得了萎缩性胃炎，更应该少吃辛辣刺激的食物，像辣椒、浓咖啡、芥末等刺激之品都不利于受损的胃黏膜进行恢复。
- 2、增加蛋白质和维生素
如果已经出现胃部不适，在消化道修复期，需要增加营养素来支撑身体组织复原。如果因为消化不好而只吃白米粥、烂面条，维生素含量太低，

蛋白质也太少，不利于消化道修复。可多配合一些牛奶、鸡蛋、肉糜、鸡茸、鱼糜、肝泥等富含蛋白质的食材，改善胃肠功能的效果更好。

3、改变饮食习惯
按时就餐，坐着吃饭不要站立或蹲着。戒吃辛辣、油炸、烟熏食物如烧烤等，不吃过酸、过冷等刺激强烈的食物，不饮酒，少饮浓茶、咖啡等。多吃素菜和粗纤维食品如芹菜、香菇等。

4、积极食疗和按摩保健
羊肉、狗肉等温热食物均有养胃效果适合胃寒病症；大蒜消毒杀菌可以帮助消除炎症，建议多吃；另外枸杞、银耳、红枣、核桃都可以零食或入菜。饭后、睡前可以搓热双手以肚脐为中心顺时针环摩 64 圈。完毕搓热双手按摩小腹。

/ 记者 刘施晶 报道

吉林省人民医院成功为百岁老人完成经尿道前列腺切除术

日前，吉林省人民医院泌尿外科为一名百岁老人成功完成经尿道前列腺切除术、右侧腹股沟疝无张力修补术、双侧辜丸切除术。

据记者了解，患者是一名 100 岁的老人，患前列腺癌已经七年多了，平素自觉排尿困难，长时间的排尿费力导致右侧腹股沟疝发作，疝囊经常嵌顿在腹股沟区，强烈的疼痛及巨大的包块严重影响了老人的日常活动和行走，导致不得不长期卧床。在医院多学科对老人的身体情况进行了全面的评估和充分的术前准备后，确定实施经尿道前列腺切除术、右侧腹股沟疝无张力修补术、双侧辜丸切除术的治疗方案。手术历时两个小时，过程顺利，目前老人恢复的非常好。”

泌尿外科主任王家强表示：“腹股沟区是位于下腹壁与大腿交界的三角区，腹股沟疝是指腹腔内脏器通过腹股沟区的缺损向体表突出所形成的包块，俗称“疝气”。腹壁肌肉强度降低，腹内压力增高是引起腹股沟疝的主要原因。腹股沟疝一旦不能回纳形成嵌顿可导致肠梗阻，甚至肠坏死、穿孔，甚至死亡。绝大多数的腹股沟疝可以根据患者的临床症状及查体确诊。如果出现症状，应及时到医院检查，切勿延误。”

/ 徐梦晗 记者 刘施晶 报道

防“春困”食物也能有作用

万物复苏，但人们却经常感到困倦、疲乏，无精打采、昏昏欲睡，就是所谓的“春困”。5 种食物，或许可以帮助活力回神防“春困”。

脱脂酸奶：钙含量丰富，具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。每天吃 3 小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶，可消除疲惫，缓解心情烦躁。

草莓：草莓含有丰富的维生素 C，而维生素 C 有助于人体吸收铁质，使细胞获得滋养，因此多吃草莓能使人精力充沛。

金枪鱼：在高蛋白质的鱼类中，金枪鱼含有丰富的酪胺酸，酪胺酸帮助生产大脑的神经传递物质，使人注意力集中，思维敏捷。

麦片：富含膳食纤维的食物，膳食纤维能使消化速度放慢，持续不断地向血管供应碳水化合物，而且其能量释放缓慢而又均衡，可使人体血糖水平一直维持在较高水平，不会很快感到饥饿且精神饱满。

豆类：铁质是产生人体能量的主要介质，可向人体器官和肌肉输送氧气。

如果人体内缺乏铁质，就会导致贫血，使人感到头晕，乏力。经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆，能起到补充铁质的作用，进而有效地改善疲惫、无力的状况。

/ 记者 刘施晶 报道

春风起 外出要格外留意小儿皮肤护理

皮肤护理，没有想象的那么简单……成人尚且如此，何况小儿的皮肤娇嫩。家长需要特别的护理，特别在刮春风的季节里，注意宝宝皮肤的特点，才能更好地护理皮肤。长春市儿童医院新生儿科护士长宇亚娟教给大家一套护肤常识。

一、应对“红”皮肤

“红”皮肤产生的原因，是新生儿皮肤很薄嫩，皮下血管丰富，在日常生活中的摩擦也会使皮肤发红。

“红”皮肤该如何护理？

- 1、要给新生儿选择纯棉、柔软的衣服，避免刺激孩子皮肤，衣服的颜色尽量选择浅色。
 - 2、宝宝后颈部出汗潮湿时，要及时用湿毛巾擦拭干净并更换衣服。
 - 3、宝宝衣服的领口要选择宽松的，太紧的话影响热量散发，颈部皮肤就会发红。
- ## 二、应对“白”皮肤
- “白”皮肤产生的原因，多是由于新生儿出生 3-7 天，可

能会在腋下、颈部等出现白疹，叫做新生儿白疹。夏季，可能额头、前胸等位置也会出现这种白疹。

“白”皮肤该如何护理？

- 1、保持空气畅通，减少宝贝衣物。宝宝的房间要按时通风，保持空气畅通，同时衣物要减少，尤其在宝宝吃奶时爱出汗，要适当减少衣服、包被等。
- 2、减少衣物摩擦，避免白疹破溃。如果身上已经出现白疹，尽量减少衣物摩擦，平时

用 0.5% 的碘伏局部进行擦拭消毒，保持清洁干燥。

三、应对“蜕皮”皮肤

“蜕皮”产生，是新生儿蜕皮是正常现象。如果蜕皮不是很严重，洗澡时水温不宜过高；如果局部蜕皮严重，可以局部涂抹润肤膏；大面积蜕皮，父母切忌不要撕扯脱落皮肤。

“蜕皮”该如何护理？

如果宝宝出现蜕皮现象，要减少使用婴儿浴液次数，一周使用一次即可。

/ 记者 刘施晶 报道

预防老花眼 学会一套“眼球操”

“老花眼”是人体衰老的信号之一，大多数人在 45—50 岁左右眼睛会开始老花。虽然“老花眼”不可逆，但防止老花眼过早出现和过快发展是完全可能的。

7 种症状警惕老花眼

- 1、裸眼时比较难看清手机按键或文字信息；2、远近交替看物体时，对焦时间较长；3、看书时易困；4、离物体近距离工作时会头痛；5、做细致的工作时常会失误；6、看近距离物体时要眯起眼睛才能看清；7、要把书或手机放很远才能看清字。

长春市第二医院眼科宋宝

书主任为老年朋友介绍几种方法，能有效训练内直肌和睫状肌，预防或延缓老花眼。

斗鸡眼训练

举起食指置于正前方，慢慢靠近鼻子，停在两眼中央，让眼睛做斗鸡眼动作，维持 10—20 秒不动。然后，食指慢慢远离，再慢慢靠近，眼睛随着食指，一下变成斗鸡眼，一下恢复正常，来回约 10 次。

转动眼球

双眼先向远方眺望，然后把视线转向左远方。眼睛用力紧闭几次。双眼看斜右上方，然后看左下方。反之，看斜左上

方，又看右下方。睁大眼睛，使眼球上下左右地转动。

眺望远近

手上拿一支笔，伸直手臂，盯着笔 2—3 秒钟，接着看向远方 2—3 秒钟，总共做 3 次。

开合眼睛

用力闭起双眼，接着用力张开眼睛，维持 2 秒钟，总共做 3 次。

打乒乓球

打乒乓球时，双眼必须紧紧盯着穿梭往来、忽远忽近、旋转多变的来球，使眼球不断运转，血液循环增强，眼神经机能提高，可有效延缓老花。

冷水洗眼

每天晨起和睡前用冷水洗眼。将眼睛浸泡在洁净冷水中 1—2 分钟或用手泼水至眼中，再用毛巾擦干眼部，然后用手指轻揉眼睛周围 30 次左右。

出门戴太阳镜

晶体失去弹性是形成老花眼的原因之一，晶体变硬的主要原因则是紫外线所致。建议出门时佩戴太阳镜或帽子阻隔紫外线。平时多吃菠菜、红萝卜、南瓜等富含叶黄素的食物，常吃鳕鱼、糙米等富含维生素 B1 的食物。

/ 记者 刘施晶 报道