



得了慢性胃炎的人 要注意饮食

慢性胃炎是指由幽门螺杆菌感染、长期饮食不良等因素所致的胃粘膜慢性炎症,表现为嗝气、反酸、恶心以及恶心呕吐等不适。

临床上最为常见的慢性胃炎为慢性非萎缩性胃炎和萎缩性胃炎。

其中萎缩性胃炎具有一定的癌变倾向,在控制症状的同时还需要定期进行复查;而非萎缩性胃炎,则要服药积极控制症状,以免症状过多影响到正常生活。

南方医科大学珠江医院消化内科主任医师王新颖提醒,罹患慢性胃炎的患者要多吃一些易消化吸收的食物,如主食、蔬果、鱼肉、蛋奶类以及豆类食物。要注意少吃刺激性的食物和饮品,如烟酒、辣椒以及芥末等。

三种水果可能会加重胃病

1. 橙子

橙子的维生素C含量很丰富,但它也有较多的柠檬酸和果酸成分,过量摄入会导致胃部受到不良刺激,容易引起胃痛、胃灼热。

2. 葡萄

葡萄对于胃部敏感的人来说是不合适食用的,因其具有丰富的果胶和纤维素,本身胃不好的人难以消化。过多摄入会导致胃肠道负担过重,诱发胀气、胃痛等症状。

3. 石榴

石榴内的果酸含量也很丰富,会给胃肠道带来不良刺激,导致胃痛、反酸等症状。

养胃有方法 谨记这几招

武汉协和医院中西医结合科主任医师



范恒提醒,胃不好的人日常要注意做好这几件养胃的措施。

1. 来碗“养胃粥”

建议使用少量精米加入南瓜、豆类、粗粮等食物熬成粥,这样做不仅可以满足身体对膳食纤维的需求,还能摄入充足的营养。

2. 给胃“按个摩”

适当进行揉腹操对于健脾养胃也有好处,将双手搓热后用掌心对着肚脐顺时针按摩50次,再逆时针按摩50次,可起到促进胃肠道分泌、促进食物消化吸收的作用,对胃部健康有好处。

3. 给胃“灸一灸”

有条件的人,在日常可以使用艾灸条灸中腕穴、足三里穴,坚持一段时间会发现脾胃功能得到了很大改善。

支杰华

出身健康汗 好处多多

立夏以来,不少朋友明显感觉到天气变热,身上出汗越来越多。那么,这时有必要止汗吗?

天热出点汗很有必要

正常人受天气炎热、活动、衣着过厚、情绪波动、紧张、进食等因素的影响出汗,属于人体正常的生理现象。如果因为不喜出汗,天气炎热的日子里都处于空调营造的低温环境中,不外出运动,不利于身体健康,容易出现身体沉重、酸懒无力、精神不振的症状。

常说春夏养阳,目的就是帮助阳气正常生发与疏泄,而出汗就是阳气正常生发疏泄的表现之一。

长期不出汗将影响人体阴阳平衡以及新陈代谢,长此以往可导致疾病的发生。所以,此时大家不必过早地打开空调、电扇,而是应该给自己一个出汗的机会。

不易出汗多动动

对于一些不那么容易出汗的人群,可以通过运动的方式,达到“微汗出”的健康状态。

“微汗出”指的是身体经过运动,周身肌肉筋骨得以舒展,微微出汗,而不是大汗淋漓、气喘吁吁的状态。

特别是平日久坐少动,或者体力较差的朋友,更不适合突然进行剧烈运动,容易引起身体损伤。

八段锦是中医传统功法,八句口诀对应八个简单动作,动作看似简单缓慢,但想要做到位,必须运动到全身头、颈、肩、背、腰、臀及腿各个部位。完整做一遍八段锦后,自觉遍身微微汗出、神清气爽尤为合适,建议可一天1-2遍八段锦。

异常出汗要警惕

虽说夏季出汗好,但也不是越多越好。

中医认为,汗为心之液,汗液排出过多容易耗伤心气,损伤心的阴阳平衡。中医还认为“汗血同源”,过多出汗会耗损心血。

若出现以下异常出汗的情况,务必提高警惕。

·经常满脸是汗

在同样环境下,有的人更容易出汗。此类人群往往属于偏内热体质,或是平时吃肉多、饮酒多,身体郁闭,内热所致,常表现为头面部或者腰以上出汗特别明显。有这类问题的朋友,平日最好清淡饮食,避免汗出当风。

·出汗时怕风

还有一种人也容易出汗,但汗出时怕风,不敢迎风,或者稍受风就马上发病。这类人群多是卫气存在虚损,可能伴有过敏性鼻炎、哮喘或者慢性荨麻疹等疾病。

·天热出冷汗

天气炎热也要穿上长衣长裤,稍动一下就大汗淋漓,并且怕冷、面色恍白。这类人群已经损及身体卫阳,体表温煦能力大大不足,所以除了不能防御固摄,汗液大量漏出,还会出现比较严重的怕风怕冷。

·夜间盗汗

入睡后汗出异常,醒后汗泄即止即为盗汗。如果出汗太多,容易疲劳,要及时就医。

来源:中国中医药报



老人走路变吃力 小心这类疾病

专家提示,老年人如发现走路变吃力,走不远、走不久,要小心骨质疏松等疾病风险。

步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质健康出现问题的信号,“能不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。

总的来说,步速正常的老年人普遍健康状况比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔倒等意外,同时也要排查有无相关疾病。

造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等,如果发现行走能力明显变差,应排查疾病风险。其中,骨质

疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

医生建议,老年人可根据自己的身体状态,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,提升肌肉力量和步行能力。不宜外出者可在家中运动,即使是卧床的病人,也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外,专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示,如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通制定合理的方案,积极治疗原发疾病,加强锻炼提升肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。

来源:新华社