

●民生一线

收好这份护胃小贴士

胃是人体重要器官,关系到全身营养的供应。据世界卫生组织统计,胃病在人群中的发病率高达80%,其中慢性胃炎发病率约30%,提高对胃健康的关注与重视刻不容缓。

哪些不良习惯容易导致胃部疾病?对于各类人群有怎样的护胃建议?记者在多地进行了采访。

——编者



老年人应注重高蛋白、易消化饮食



儿童的饮食需注重均衡膳食、多样化食材搭配,避免高糖高盐及加工食品,同时培养规律进餐习惯,并关注食品安全与过敏风险

钟南山建议老年人——不新鲜的剩菜剩饭最好别吃

“老人家常常在家里头‘勤俭节约’。很多剩菜、剩饭,有一些东西不太干净或者不新鲜的话,不要坚持把它吃完。”“要吃足够多的菜,因为纤维素非常重要”“太咸的、腌的食物,吃太多是不好的”……近日,中国工程院院士、广州国家实验室主任钟南山在国家老年大学新学期“开学第一课”上,为全国老年朋友传授健康新理念,其中不少与护胃相关。钟南山强调,合理膳食很重要,要避免不良饮食习惯。

吃饭七八分饱,是科学还是迷信?“我很少吃得饱。建议大家也不要吃太饱。”钟南山说。一篇发表于国际期刊《自然》的文章表明,适当限制饮食和抑制胰岛素信号可以逆转大部分与衰老相关的变化,减缓基因的转录速度,动物模型显示可以延长10%—20%的寿命。不过,对中老年人而言,饮食“几分饱”应根据个体需求而定,不能一概而论。例如,身体活动较多或患有某些疾病(如贫血、消瘦症)的人群可能需要更

高的能量摄入。而对于久坐少动的老人,适量控制饮食则是必要的。关键在于量身定制饮食方案,而非盲目追求“七分饱”。

钟南山还提醒大家注意一些常见的饮食误区——

吃素更健康吗?“完全吃素是不赞成的。如果必要的动物蛋白补充不足,对寿命延长是有影响的。”钟南山介绍,肌少症在老年人中比较常见,一个重要原因是蛋白质摄入不足。此外,肉类中血红素铁含量丰富,如果总是不吃肉又没有专门补铁,容易导致缺铁性贫血。钟南山还说:“千金难买老来瘦”不一定完全正确。”

喝汤更健康吗?“食材的精华都在汤里”的说法并不科学。钟南山说,老年人因味蕾萎缩和食欲下降,可能会倾向于选择喝汤,汤品中的食物氨基酸和少量脂肪酸能带来鲜美的口味、促进食欲,但实际上,90%以上的蛋白质都在食材中,有些汤如老火靓汤、海鲜汤、豆腐汤等嘌呤含量高,容易引发痛风等问题。

喝粥更养胃吗?钟南山介绍,粥的营养成分单一,主要是碳水化合物,蛋白质和脂肪含量低,容易升血糖。对于易患食管反流问题的老年群体,喝粥容易加重反流症状。适当少量喝可以,不可把粥当主食长期食用。钟南山说:“有的人年纪大以后,牙齿不好只能喝粥,但是不要只喝白粥,可以喝点有肉的粥。”

无论是胃部健康,还是全身健康,想要提高整体生活质量,心理健康也十分关键。“这一条我自己很有体会,我觉得健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。”钟南山分享了六大心理平衡准则:执着追求、知足常乐、助人为乐、自得其乐、苦中作乐、家庭之乐。

吃得过快、口味太重、运动太少 这些坏习惯,正悄悄伤害年轻人的胃

胃病的发病率呈现年轻化趋势,是什么导致年轻人患上胃部疾病?应该如何预防?记者采访了上海新华医院消化内镜诊治部副主任医师张毅。

张毅介绍,年轻人患胃部疾病主要有五大原因——

在生活方式上,一些年轻人经常熬夜加班或娱乐活动丰富,生活缺少规律会导致生物钟紊乱,影响胃酸分泌的正常节律,使胃黏膜长期处于高酸环境中,容易引发胃炎。此外,久坐不动,缺乏足够的户外活动、体育锻炼,会使肠胃蠕动减缓,消化功能下降,食物在胃内停留时间过长,容易引起胃胀、胃痛

等不适,长期如此也可导致胃炎。

在饮食习惯上,因生活节奏快、工作学习繁忙而忽视饮食规律,暴饮暴食、长时间空腹等不健康饮食习惯屡见不鲜。这种饮食习惯极易损伤胃黏膜。许多年轻人还喜欢吃高盐、高脂、高糖食品,或频繁食用辛辣、油腻食物,同样容易导致胃黏膜炎症。过量饮酒也会对胃黏膜造成严重刺激,引发胃炎、十二指肠炎和胃溃疡等疾病。

精神压力大也是重要因素。不少人长期处于学业、职场、生活压力下,高压状态会引发慢性应激反应,焦虑、抑郁等负面情绪更会影响胃肠道蠕动,导致胃黏膜血管痉挛,减少胃黏膜的血流量,影响胃黏膜的修复和更新。愤怒、生气等较为亢奋的情绪则会导致胃肠高动力反应,引起胃酸分泌增加,加重胃部负担。

幽门螺杆菌感染。幽门螺杆菌能够破坏胃黏膜的保护屏障,引发胃炎。卫生习惯不佳、饮食不洁等都会造成幽门螺杆菌感染,而所有感染者几乎都存在慢性活动性胃炎,包括消化不良、消化性溃疡、胃黏膜萎缩,甚至可能导致胃癌。

药物副作用。一些人长期服用某些药物,尤其是阿司匹林、布洛芬等非甾体抗炎药,会对胃黏膜造成损伤,导致胃炎的发生。

如何预防胃部疾病?张毅给出建议:规律作息,尽量避免熬夜,保证充足睡眠,有助于维持身体正常代谢,减轻胃部负担。合理均衡膳食,荤素搭配,粗细搭配,避免偏食。定时定量进食,多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果和粗粮等,有助于促进肠胃蠕动,改善消化功能。适量运动,散步、慢跑、瑜伽等有助于增强体质,促进肠胃蠕动,提高免疫力。学会减压放松,调节情绪,保持良好心态,避免过度紧张和焦虑。戒烟限酒,烟草中的尼古丁等有害物质会刺激胃黏膜,导致胃酸分泌过多;酒精会直接损伤胃黏膜,增加胃炎的发病风险。定期进行胃部检查,及时发现胃部的潜在问题,做到早发现、早诊断、早治疗。

胃不舒服的人还要尽量避免以下坏习惯:吃得过快,吃完就躺下;少食多餐,破坏胃酸的正常分泌;肠胃得不到休息;爱吃重口味,喜欢吃咸菜、烧烤等;不用公筷不分餐,容易感染幽门螺杆菌;经常服用各种消炎药、抗生素;经常喝冷饮,吃生冷的食物;长期饮用大量的咖啡和浓茶。

“少食多餐”更养胃吗? 边看手机边吃饭的习惯要警惕

无论是工作压力大的年轻人,还是消化功能减弱的老年人,都可能经历过胃部不适的困扰。常见的养胃误区有哪些?熬夜加班的群体如何加餐?记者采访了天津市北辰区中医院副主任医师、天津市特聘科普大使王星。

王星解释,胃疼的本质是胃发出的“求救信号”,长期胃疼有可能是患有胃溃疡、胃穿孔、胃出血等胃部疾病,而短期胃痛,一般是胃突然受到了某种刺激,如吃了变质的食物,致病菌刺激胃黏膜,引发胃痉挛。

“生活中常见的胃痛,通常是由食用冰冷、辛辣等刺激性食物引起的。”王星说,传统医学则认为胃疼的原因主要是脾胃虚寒、胃阴不足、肝胃不和、寒凝气滞等。

不少人认为,“少食多餐”是良好的养胃方式。王星比喻道:健康的胃就像精力充沛的员工,每天规律完成三餐工作量即可;若强行要求额外加班进食,反而可能引发疲劳。对于胃溃疡、胃胀患者来说,适当减少单次进食量,增加用餐次数,更有利于恢复。但这种饮食策略需要在医生指导下实施。

现代人的伤胃习惯中,最常见的就是饮食不规律。饥饱无常的进食方式,容易扰乱胃酸分泌节奏。重口味饮食会持续刺激胃黏膜,长期积累可能引发炎症反应。王星特别指出,边看手机边吃饭的习惯值得警惕:“专注进食不仅促进消化液分泌,还能通过充分咀嚼减轻胃负担。”

针对特殊人群的养胃策略,王星给出建议:老年人应注重高蛋白、易消化饮食,细嚼慢咽避免加重胃负担;孕妇产性需在保证营养前提下,避免食用生冷刺激食物;需要熬夜加班的群体,建议晚餐后间隔3小时再入睡,若必须加餐,可选择蒸南瓜、温牛奶等食物。

养胃健康需要系统思维。吃饭速度过快容易导致肠胃功能紊乱。情绪管理对肠胃功能的影响同样显著,焦虑、抑郁等负面情绪可能通过“脑肠轴”引发胃部不适。中医四季调养理念也值得借鉴:春季适当食用香椿、荠菜等辛温发散食材,夏季多食冬瓜、苦瓜等利湿食物,秋季以银耳、莲藕滋阴润燥,冬季用生姜、羊肉温补驱寒。

“与其追求某种特效食物,不如建立健康的生活方式。”王星说,按时定量进餐、保持愉悦心情、保证充足睡眠,这些看似平常的生活习惯,正是养胃健康最有效的良方。

●以案说法

业主私搭“花园”,物业有权清理吗?

【案情】黄先生在自家房屋外的三楼公共平台种植花木,搭建“花园”。李女士的商铺位于平台下方,出现漏水情况。她怀疑是黄先生花园里的树木根系过度生长破坏了屋顶防水层导致,多次要求黄先生清理。但黄先生认为漏水与他无关,双方僵持不下。物业公司多次介入沟通后,黄先生的儿子同意物业人员从家中进入平台开展清理。黄先生得知后,却认为物业公司未经他人同意擅自清理花木,也未按照自家要求保留部分植物,造成严重损失,侵犯了自己的权利。物业公司则表示,清运工作是经过黄先生儿子同意后进行的,不存在未经同意私自清运的情况。黄先生将物业公司诉至法院,要求物业公司赔偿各项损失3万余元。

法院经审理认为,业主对于小区公共区域的利用应当在合理限度之内,不得影响其他业主权益。案涉平台属于公共区域,黄先生长期占用该平台,大量种植花草苗木,已经超过了合理使用的限度,还引发了邻里纠纷,因此黄先生有义务配合物业公司进行清理。物业公司经与黄先生儿子沟通开展清理工作,系维护小区正常生活秩序、保障全体业主权益的正当行为,是履行物业管理职责的必要措施,不构成财产侵权行为。而物业公司也保留了部

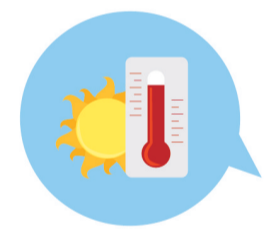
分绿植,在清运过程中已经尽到了合理的注意义务。最终,法院认定物业公司的清理行为合法合规,驳回了黄先生要求赔偿3万余元的诉讼请求。

【说法】法官表示,日常生活中,物业管理服务已经成为保障居民生活质量的重要支撑。小区公共区域是全体业主共同使用的空间,其整洁程度直接影响社区环境和居民生活质量。公共区域一旦出现杂物堆积、垃圾滞留等问题,不仅破坏社区美观,还可能带来安全隐患。物业公司作为社区管理的主体,及时依法对公共区域展开清理是其履行管理职责的重要工作,不仅能够有效维护社区环境,防范火灾等安全事故,更是维护社区秩序、保障全体业主权益的必要举措。

法官提醒,物业公司的清理行为必须严格遵守法律规定和合同约定,清理行为应当以维护公共利益为出发点,采取合理必要的方式,避免因业主私搭造成不当损害。根据民法典相关规定,业主需要履行配合义务,若长期过度占用公共区域且拒不整改,可能面临行政处罚甚至承担相应法律责任。只有物业和业主自觉遵守管理规约,方能实现社区公共利益与个人权益的平衡,共同构建安全整洁、文明和谐的美好家园。

●中医养生

中医这样防治中暑



穴位按摩。用拇指或食指按压合谷穴、内关穴、曲池穴等,每次按压1—3分钟可有效治疗中暑。合谷穴位于手背虎口处;内关穴位于前臂内侧腕横纹上三横指宽处,两筋之间;屈肘时,肘横纹末端即为曲池穴。

刮痧通络。中医认为中暑属于“痧症”范畴,通过刮痧刺激经络,可“开腠理,透邪外出”,促进局部血液循环,帮助散热,缓解头晕、胸闷、恶心等症状。从印堂往前发际正中刮痧,至局部潮红或者有痧点为止,可通督脉、开窍醒神,适合头晕头重的患者。采用点刮法,从内关穴刮至局部酸胀或者潮红,可宁心安神、和胃降逆,适合胸闷心悸的患者。

高温天气,如果防护不当,容易出现中暑。中医认为,中暑多由外感暑热之邪,人体正气不足所致。中医防治中暑遵循整体观念,以清热祛湿为主,益气养阴为辅。

饮食调理。绿豆百合汤可以清热解暑、清心养神;酸梅汤可以生津止渴、消暑开胃;荷叶粥可以清暑利湿、生津止呕,缓解中暑烦渴、恶心呕吐等症状。

●生活观察

静音键 文明线

家人们,谁懂那份无处可逃的“声”不由己!佛堂开往城区的公交车上,有人手机外放戏曲声声穿耳,满车乘客眉头锁成山川沟壑;社区医院输液室,邻座大叔抖音魔性笑声如针尖刺破宁静,比吊瓶“滴答”更扎人心;暮色降临,漫步公园,转角处冷不丁传来搞怪音效……公共场所游走的“移动音响”,何时能按下静音键?

义乌市,每天迎着全球宾客。试想,若公交车上异国客商被“土味喊麦”震得捂双耳,体育场有人在跑道边开直播,时而放声高歌……如此,岂非城市“社死”的尴尬现场?义乌市魅力四射,凭的是热情好客的人文底蕴,凭的是有序的城市环境,岂能任“噪音制造机”横行无忌,玷污这份珍贵的城市气质?

对于声音外放,总有人轻飘飘甩出一句:“就外放片刻,有什么大不了的?”然,公共场所并非私家客厅,当你个人沉浸其中,他人却被迫

承受噪音之扰。公交车厢相对封闭,噪音无处可逃;医院输液室本需安静,却遭“魔音灌耳”;公园步道,众人正欲聆听枝头鸟鸣,却生生被你的外放撕裂了那片清欢——此情此景,与在他人耳畔燃放爆竹何异?您那几分钟的“自由”,恰是践踏了他人的安宁。

静音键,就是文明线。拒绝声音外放,其实很简单,包里常备一副耳机,独自沉醉,不扰他人。若实在要外放,请先“察言观色”,若周围人群眉头紧锁,身体悄然后撤,便是无声的抗议,此时应该自觉调低音量,方显尊重。按下静音键,看似微小的自律,实则是为公共空间营造一份珍贵的自由,守护他人耳畔的清静,更是为城市文明添砖加瓦。真正的“社交天花板”,绝非喧嚣的“噪音王者”,而是懂得为他人留一份宁静的懂得,下次手机想“开口”时,记得默念:轻轻一按静音键,城市文明大步前。

定期更换筷子 科学清洁餐具 避免饮食过热 保护胃部健康,哪些细节要注意?

每日与我们相见的筷子,或许正成为威胁胃部健康的“隐形杀手”。不少家庭将筷子用到开裂、褪色仍舍不得丢弃,却不知长期使用的筷子,表面会布满肉眼难察的细小凹槽,成为细菌、霉菌肆意滋生的“安乐窝”。辽宁抚顺市第二医院普外科副主任医师耿超提醒,定期更换筷子,可降低致病物质传播风险,守护胃部健康。

上海市消保委实验显示,使用超6个月的筷子,霉菌数量比新筷高出30%。木筷、竹筷,表面易磨损,吸水受潮后容易成为黄曲霉毒素和幽门螺杆菌滋生的温床。此外,部分塑料筷或劣质一次性筷

子在高温下可能释放甲醛等有害物质,危害健康。不同材质的筷子更换周期不同,木筷、竹筷建议每3—6个月更换一次,一旦出现裂痕、霉斑或异味,应立即丢弃;不锈钢、陶瓷筷因表面光滑不易藏菌,可每3个月检查一次,若未出现明显磨损,可适当延长使用时间。

除定期更换筷子外,餐具养护与饮食选择对守护胃部健康同样关键。耿医生介绍,餐具清洁也有大学问,成把清洗的筷子菌落总数比单根清洗高30%—50%,建议将筷子分开清洗,用洗洁精擦拭后彻底冲洗。高温消毒是有效手段,

100摄氏度沸水煮10分钟可杀灭99%的致病菌,但霉菌的杀灭需区分菌体与毒素:菌体可通过高温、紫外线灭活,而毒素需280摄氏度以上高温或碱性处理,日常家庭环境中一般无法杀灭。此外,家中常用的碗盘、砧板、刀具和洗碗布也易“藏污纳垢”,日常清洁与定期更换不可忽视。

值得注意的是,大家常挂在嘴边的“趁热吃”这一习惯暗藏风险,有些人把“趁热吃”变成了“趁烫吃”。国际癌症研究机构经过评估后认为,饮用温度超过65摄氏度的热饮有致癌风险。耿医生建议,食

物温度应控制在10—40摄氏度为宜。

胃部健康筛查,是预防胃部疾病的主要诱因之一,建议健康成年人定期检查幽门螺杆菌。同时要注意分餐,使用公筷。此外,胃镜检查对于发现胃部疾病以及早期胃部恶性疾病的筛查至关重要。随着科技进步,无痛胃镜也越来越普及,检查痛苦大幅降低。耿医生建议成年人每3—5年进行一次胃镜检查,为胃部健康筑牢防线。

本版稿件除署名外 来源:人民日报 图片均为AI制作