

市场星报

安徽人的生活指南

2020.4.4
星期六 庚子年三月十二
今日4版 第7309期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

春天,如何打好“保胃战”?

听听专家的“护胃大法”

舟车劳顿、情绪起伏、生活无序、饮食不节,都会伤及脾胃。安徽省针灸医院脾胃科主任李学军提醒,春天是养胃好时节,一定要控制饮食,注意荤素搭配,并调整好生活节律,细心“呵护”脾胃。

□ 王津淼 记者 马冰璐

以清淡解油腻

李学军表示,首先要控制饮食,注意荤素搭配,每日三餐按时按量,有规律地饮食,不可饥一顿、饱一顿。“少吃辛辣、油腻、煎炸、重口味的食物;酒水助兴未尝不可,但要点到为止;多食蔬菜和水果,肉食与蔬菜的比例最好达到4:6,或者各一半,烹饪方式尽量选择清蒸、水煮等比较清淡的菜式,让清淡餐‘包围’油腻餐。”

防寒保暖忌生冷

初春时节,风寒邪气容易侵犯机体,胃肠感受寒邪,往往会出现腹痛、腹泻、消化不良,所以居家出行,一定要注意防寒保暖,避免受凉。另外,饮食方面也要忌生冷,防止寒从内生。

规律作息+锻炼

李学军表示,除了控制饮食,注意荤素搭配外,加强锻炼、作息规律也很重要。最好每天保持运动不低于1小时,快走、游泳、打球都可以,让自己充满活力,记得不要太累,适量就好。作息上,要注意劳逸结合,无论是饮食还是娱乐,都要适可而止。

提醒:“老胃病”患者更要打好“保胃战”

李学军提醒,“老胃病”患者更要打好“保胃战”。“所谓‘保胃战’,就是要做到保养和预防:注意保暖,以防腹部着凉而引发胃病或加重旧病;在饮食调养方面,应以温、软、淡、素、鲜为宜,防吃得过饱、防喝酒过量等;还要防熬夜劳累、防情绪激动,真正做到胃病先防。”

李学军建议,对于胃肠功能不好的人群,或经常出现胃肠不适的患者,最好在家中备上一些调理肠胃、帮助消化的药物。



父母过度关心,子女不堪其扰

专家:关心无可厚非,但要掌握好度

▷ 02版

长期大量饮酒是病! 得治!

▷ 03版

春天,送您养肾“三字经”

▷ 04版