

# 冬季养胃小妙招,让你的胃暖一暖

在严寒的冬天,刺骨的寒风不仅吹透了衣物,也会给我们的胃部带来了挑战。冬季是胃病的好发季节,人体受到冷空气刺激后,胃酸分泌增加,胃壁易痉挛、收缩,引发疼痛、恶心、食欲不振等不适症状。不过不必担心,掌握几个实用的小妙招,就能让胃舒舒服服地度过寒冬。

## 饮食调理,打好养胃基础

冬季饮食宜温热、易消化,给胃“减负”的同时补充能量。早餐喝上一碗热气腾腾的小米粥,小米富含的维生素B族、膳食纤维等营养成分,滋养脾胃效果极佳;山药也是冬季养胃“明星食材”,清蒸山药软糯香甜,健脾益胃,能改善脾胃虚弱引发的食欲不振、腹泻;还有南瓜,煮粥、蒸食皆可,其含有的果胶可保护胃黏膜免受胃酸刺激。

多吃新鲜蔬果,补充维生素C和膳食纤维,增强胃黏膜的防御与修复能力。像柑橘、猕猴桃这类富含维

C水果,能助力胃部抵御病菌侵袭;菠菜、西兰花膳食纤维丰富,利于肠道蠕动、消化吸收,烹饪时尽量水煮、清炒,减轻肠胃消化负担。

冬季饮食忌生冷油腻,像冰淇淋、生鱼片、油炸食品得少碰。生冷食物易致胃黏膜血管收缩,阻碍胃液正常分泌;油腻食物不易消化,长时间滞留胃中,会引起胃胀、嗝气,给胃造成极大压力。

## 规律进食,守护“生物钟”

胃是个严守时间的“生物钟”器官,规律进食至关重要。一日三餐定时定量,每餐七八分饱最好,避免暴饮暴食。早上7-8点用早餐,开启肠胃一天工作;中午12点左右午餐,补充上午消耗能量;晚上6-7点吃晚餐,给肠胃留出充足消化、休息时间。熬夜加班、追剧后加餐,或是假期晚睡晚起错过饭点,都会打乱肠胃节律,胃酸分泌紊乱,久而久之引发胃炎、胃溃疡。即便冬季食欲旺盛想

多吃,也要克制,遵循三餐规律,肠胃运转有序,才能保持良好消化功能。

## 胃部保暖,抵御“寒邪”入侵

冬季防寒保暖是养胃关键,胃喜暖恶寒,受寒后易痉挛疼痛。外出穿厚棉衣、羽绒服,护住腹部;睡前可用热水袋或热毛巾敷胃脘部15-20分钟,温热刺激能促进血液循环,舒缓痉挛,助眠又养胃;体质虚寒者,还可准备个肚兜,内装艾叶、小茴香等温性中药,贴身佩戴,全天候为胃部“供暖”。运动也是保暖良方,冬季慢跑、打太极拳、练八段锦,周身气血通畅,胃部活力也随之提升。运动时衣物增减得当,微微出汗即可,别大汗淋漓后吹风着凉,否则适得其反。

## 情绪调节,为胃“松绑”

肠胃堪称人体“第二大脑”,情绪波动与胃部健康紧密相连。焦虑、紧张、抑郁时,大脑神经紊乱,胃功能失调,胃酸分泌异常、胃肠蠕动减慢。

工作压力大时,很多人会胃疼、胃胀,就是情绪“惹的祸”。

冬季日照短、天气阴沉,人易情绪低落,要主动调节情绪。闲暇时晒晒太阳,阳光刺激大脑分泌“快乐激素”——血清素,放松心情;培养兴趣爱好,绘画、书法、养花,沉浸其中转移注意力;与亲友倾诉、聚会,分享生活琐事,不良情绪排解了,胃也少受“委屈”。

## 科学饮水,温和滋润

冬季气候干燥,人体水分流失快,喝水必不可少,但饮水要讲方法。喝温水是首选,水温35℃-40℃为宜,接近人体体温,既能解渴,又不刺激胃黏膜。早起空腹喝一杯温水,唤醒沉睡肠胃,润滑肠道、促进排便;饭前半小时喝少量温水,开胃助消化;饭后别立刻大量饮水,以免冲淡胃液,影响食物消化,1-2小时后再适量补充水分。少喝浓茶、咖啡、碳酸饮料。浓茶含大量鞣酸,干扰铁、蛋白质等营养吸收,刺激胃黏

膜;咖啡咖啡因促使胃酸分泌,过量饮用致胃酸反流、烧心;碳酸饮料产气多,胃胀难受,让胃“不堪重负”。

## 合理用药,规避胃损伤

冬季感冒、关节疼多发,用药时得留意胃健康。非甾体抗炎药、抗生素等常用药,副作用可能伤胃,布洛芬、阿司匹林解热镇痛时,易引发胃黏膜损伤、出血。如需长期服药,应咨询医生,能否搭配胃黏膜保护剂,像硫糖铝、铝碳酸镁,服药选在饭后,减少药物与胃黏膜直接接触,降低刺激。

冬季养胃非一日之功,是贯穿生活点滴的长期工程。从调整饮食、规律作息,到保暖、调情绪,全方位呵护胃部。养成这些好习惯,胃能在寒冬积蓄能量、安稳过冬,来年活力满满,为身体健康“保驾护航”。愿这些小妙招助力大家远离胃病困扰,尽享冬日美食与温暖。

安徽省亳州市人民医院消化内科 朱蓓蓓

## 缺维D易得慢性鼻炎

维生素D在呼吸系统疾病中起着关键作用。近期,韩国翰林大学医学院和亚洲大学医学院联合在《营养学》杂志发表的一项研究表明,中老年人缺乏维生素D,更易得慢性鼻炎。

慢性鼻炎可反复发作或持续3个月以上,对生活质量造成很大影响。研究小组以第五次韩国国民健康与营养调查数据(2010-2012)为基础,选取12654名40岁及以上参与者为对象,分析了维生素D缺乏与慢性鼻炎之间的关系。结果发现,慢性鼻炎患者维生素D缺乏症

的患病率为69.9%,高于非慢性鼻炎患者的65.2%;慢性鼻炎患者的维生素D平均水平也相对更低。在调整混杂因素后,维生素D缺乏仍与慢性鼻炎发病存在显著关联,可使风险上升21%。

尽管维生素D缺乏不一定是慢性鼻炎的病因,但该研究表明,维持一定的维生素D水平可能是管理慢性鼻炎和其他潜在呼吸系统疾病的关键。更重要的是,维生素D在控制慢性鼻炎方面具有“物美价廉”的优势,可作为传统疗法的一种补充。

宁蔚夏

## 坐、歪、躺太久都伤心脏

众所周知,久坐会给身体健康带来多种危害。发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项新研究发现,除了坐着,白天持续半躺或完全躺下总时长超过10个半小时,也可能使心力衰竭、心脏病或中风的死亡风险增加。甚至运动健身达到推荐水平,仍难抵消坐、卧、躺时间太久带来的健康危害。

该研究由美国马萨诸塞州总医院研究人员开展,并在2024年美国心脏协会科学会议上进行了

提交研讨。团队对近9万名从英国生物银行前瞻性队列研究中筛选出的参与者,进行了基于健身追踪数据的分析,统计显示,参与者每天的平均久坐时间约为9.4小时。8年后,研究人员对这些人的心脏健康状况进行检查,而后结合其久坐情况分析发现,久坐时间与心力衰竭、心脏病或中风死亡风险之间存在一个关键“阈值”。

白天坐着、半躺或完全躺下的总时长超过10.6小时,就会使死于

上述疾病的风险显著增加。研究人员还发现,坐、躺过久对心脏的伤害,同样会发生在那些每周进行至少150分钟中高强度运动的人身上。

该研究共同作者沙恩·库希德强调,研究结果进一步证实了减少久坐时间对降低心血管病风险的重要性,并建议,人们应白天用30分钟的任何身体活动来替代久坐,将每天久坐时间控制在10.6小时以内,以降低心血管疾病风险。

李伟

## 八大因素可加重流感病情!

### 专家提醒重在预防

高热、头痛、鼻塞、乏力、肌肉酸痛……入冬后,流感势头渐猛。值得注意的是,对有些人来说,流感可能会导致严重疾病、住院,甚至死亡。在美国,流感每年导致71万人住院治疗,5.1万人死亡。近日,美国疾病预防控制中心详细分析了2010-2023年因流感住院患者的相关数据,总结出8个可加重流感病情的风险因素。

1. 年龄。婴幼儿和老年人抵御感染的能力较弱,因流感住院的比例最高。

2. 未接种流感疫苗。调查显示,未接种流感疫苗的人更有可能因感染流感病毒住院。最近的一项研究发现,在今年流感季开始较早的5个南美洲国家,接种疫苗使住院率降低了34.5%。

3. 神经系统疾病。患有脑瘫、癫痫和注意力缺陷、多动障碍等神经系统疾病的儿童,可能不会自主咳嗽或及时清除呼吸道内的液体,进而加剧流感症状或引发肺炎。

4. 肺部疾病。患有哮喘、呼吸道慢性炎症及慢性阻塞性肺病的人,可能会因流感出现呼吸困难。

5. 怀孕。调查显示,因流感住院的育龄女性中,有近30%是孕妇。怀孕期间,免疫系统受到抑制,更难抵抗感染。

6. 肥胖。肥胖会让人难以深呼吸,而这正是清除肺部感染所必需的。肥胖通常还与其他代谢疾病有关,如糖尿病,流感会使血糖水平更难控制。

7. 心脏病。数据显示,因流感住院的成年人中,约一半患有心脏病。研究表明,流感会增加心血管疾病患

者心脏病和卒中中发作的风险。

8. 高血压。在最近两个流感季,65岁以上的住院患者中约75%患有高血压。高血压会令动脉发生硬化或受损,加重人体循环系统的负担。对于高血压患者来说,流感会给心脏带来更大压力。

清华大学附属北京清华长庚医院普通内科副主任医师王逸群告诉记者,据估计,我国每年有340万病例者因流感就诊,约有8.81万人因流感死亡。对于多数健康人群来说,流感多呈自限性,第3-4天后高温逐渐消退,全身症状好转。但对于存在以上高风险因素的人群来说,流感可能会带来严重后果。调查显示,与健康同龄人群相比,有慢性基础疾病(如心力衰竭、心肌梗死、卒中、糖尿病、慢性阻塞性肺病、哮喘、肾功能异常)的患者,感染流感病毒后病情更重,死亡风险是健康人群的11.3倍。一旦得了流感,高风险人群应及时就医;没有高风险因素的人,如果症状不严重,可以先居家观察3天,若没有好转,要及时就医。

王逸群表示,流感重在预防,接种疫苗是最经济有效的措施,存在高风险因素的人尤其要注意。在此基础上,还要做到以下几点。第一,多通风,少聚集。勤开窗通风,加强空气流通,避免去人群聚集的密闭场所,如果要去应戴好口罩。第二,保持良好的卫生习惯。勤洗手,咳嗽或打喷嚏时用纸巾、手肘等遮住口鼻,避免触摸眼睛、鼻或口。第三,养成健康的生活方式。规律作息、均衡营养、适量运动有助保护免疫力,增强抗感染能力。

王淑颖

大部分人在日常的工作或者生活中会出现“手腕疼痛、活动受限”等异常情况,考虑以上症状与腱鞘炎有一定的关系。虽然人们对于腱鞘炎可能相对来说比较陌生,但其并不是令人害怕的疾病,采取合理的治疗以及预防干预,大部分患者可恢复到健康状态。

### 什么是腱鞘炎?

腱鞘炎主要是指腱鞘组织出现炎症,一般会在脚踝、手指、手腕等位置出现。腱鞘作为一种管状的组织,对肌腱可产生包裹,能对肌腱给予保护,还能使摩擦明显减少。

一旦过度使用腱鞘或者受到其他因素刺激腱鞘的情况下,会造成炎症,最终出现活动受限以及疼痛等情况。

### 腱鞘炎的预防护理措施

#### (一) 腱鞘炎的预防方法

避免过度使用。腱鞘炎的出现主要是由于反复使用手部肌腱造成的疾病,在日常工作中应该尽可能防止长时间开展精细操作的手工劳动、拧瓶盖、使用手机以及打字等重复性的动作,需要重视合理的休息,每间隔30-60分钟可以将以上动作暂停,确保手腕以及手部能达到恢复以及放松的效果。如需要开展高频率的操作,应该通过调整任务分配的方式促使单一位置引起的负担明显减轻,防止出现疲劳过度的情况。

调整姿势。正确的维持手部姿势能够促使腱鞘炎得到有效预防,不管是家务劳动还是电脑劳动,需要将手腕维持在自然中立位体位,防止出现用力过度或者弯曲的情况。根据实际情况为自身选择能达到人体工学要求的工作台高度、鼠

标以及键盘,可促使手指、手腕的压力明显减轻。若长期绘画或者书写的情况下,需要重视放松手指的活动,使腱鞘、肌腱之间的摩擦力明显减少。

加强肌肉力量和柔韧性。前臂、手部的肌肉力量可促使腱鞘组织得到有效保护。采取弹力带训练、手腕屈伸练习、简单握力训练等方式能促使手部肌肉明显增强,促使肌腱的压力得以减少。另外,每隔一段时间需要开展手腕、手指的拉伸练习工作,不但可促使肌腱的柔韧性明显提高,还能促使腱鞘炎出现的风险明显降低。

保护手部。如果需要频繁开展手部活动或者手部需要开展用力活动,可以选择护腕给予佩戴,对腱鞘可起到保护的作用,防止由于压迫过度或者拉伸过度而引起损伤的情况。天气寒冷的情况下会造成肌腱、肌肉等处于僵硬的状态,应重视手部的保暖工作,避免手指、手腕在低温环境暴露的情况。

#### (二) 腱鞘炎的护理方法

适当休息。在出现腱鞘炎时应该将受到影响位置的活动幅度明显减少,确保腱鞘可在足够时间内达到修复的效果。在急性发作时间段应采取夹板固定患处或者护腕佩戴等方式对活动范围给予限制,促使腱鞘、肌腱的压力明显减轻,对炎症可起到缓解的作用。

局部冷敷。冷敷在腱鞘炎发作初期或者急性期中能有效的改善肿胀以及疼痛症状,在疼痛位置冰敷冷毛巾或者冰袋,能促使炎症反应得到抑制。但需要注意的是在冷敷期间应该防止与皮肤产生直接的接触,避免引起冻伤,还可通过毛巾包裹冰袋的方式完成局部

冷敷操作。

温热敷与按摩。在缓解炎症进入慢性阶段之后应该采取温热敷的方式加快血液循环,使恢复速度明显加快。在患处敷上热毛巾能使不适、僵硬等情况得以缓解。同时,对手指周边肌肉或者手腕等位置给予轻轻按摩,能对紧张组织达到放松的状态,促使局部循环状态得以改善,但需要注意的是不能直接在疼痛位置进行按压,防止症状加重。

药物辅助。如果出现严重的疼痛症状,可选择局部抗炎药膏达到炎症缓解的目的。若采取局部用药的方式无法获得理想的效果,应该根据医嘱通过塞来昔布或者布洛芬等非甾体抗炎药物进行治疗。

建立良好习惯。培养健康的生活习惯在腱鞘炎的护理中占据着非常重要的位置,患者需要重视对日常活动强度的调整,防止出现反复性诱发症状的情况。另外,定期开展前臂肌肉、手部肌肉的锻炼工作,能促使整体力量以及柔韧性明显提高。在慢慢缓解症状之后,需要将活动慢慢恢复,避免出现急于开展高强度动作的行为,防止疾病复发。

综上所述,尽管腱鞘炎发生率较高,但大部分患者采取调整生活方式、保守治疗等方式均能获得一定的效果。及时确诊、及时处理是非常重要的,能防止疾病出现持续性恶化的情况。若在日常生活中感到手指疼痛或者手腕疼痛,需要及时休息,并到医院进行检查。让我们从现在开始,养成健康的生活习惯,远离腱鞘炎的困扰。

安徽省第二人民医院骨科二病区主管护师 孙杰