

## 时令养生

“天一冷,老胃病就犯了。”最近早晚温差加大,不少人开始被胃痛、反酸、胃胀等不适困扰。为何降温会诱发胃部不适?如何区分受凉胃痛与胃溃疡?天气转冷,怎样科学养胃,远离胃病复发?专家建议,要做好以下几个方面:保暖要内外兼顾,重点护好腹部;规律清淡饮食,把握适度原则;运动选对时间,避免剧烈运动;调节情绪,减少焦虑;遵医嘱用药。

# 天冷就胃痛 护胃这样做



(资料图片)

## A 降温为何成老胃病导火索?

很多人疑惑,明明夏天胃还好好的,一到冬季,胃部不适就频繁找上门。其实,胃肠道堪称人体的“第二大脑”,其功能不仅受饮食影响,对温度变化也极为敏感。一方面,温度骤降会引发胃部痉挛。就像夏天吃雪糕会让胃肠功能弱的人胃痛一样,气

温下降后若早晚不注意保暖,胃部平滑肌会因寒冷刺激收缩,引发痉挛性疼痛。这种疼痛多是一次性的,但反复受凉会加重胃部负担,让不适症状频繁出现。

另一方面,低温会使胃黏膜防护功能下降。当腹部受凉时,胃肠道血

供会相对减少,胃黏膜的修复能力随之下降,对胃酸的耐受度也会降低,即使没有明显的痉挛,人们也容易出现反酸、恶心等症状。因此,老胃病患者要格外注意胃部保暖,不仅要及时添衣,还要避免吃生冷食物,减少对胃黏膜的刺激。

## B 情绪波动为何也会牵连胃?

胃是情绪的“晴雨表”,情绪波动往往会让胃部跟着难受。这正是胃肠道“第二大脑”特性的体现——胃肠道的蠕动和消化功能,受中枢神经系统的调控。

当人处于焦虑、烦躁、压力大的状态时,身体会分泌多种神经递

质和活性物质,这些物质会干扰胃肠道的正常蠕动,甚至引发胃部痉挛。很多人都有过类似经历:明明没有胃病,大怒后却突然胃痛,做胃镜检查也未发现溃疡或炎症,这就是情绪影响胃肠功能的典型表现。

此外,不良情绪还会削弱消化功能。心情好时,即使多吃一点也能顺利消化,但压力大、情绪低落时,若仍摄入高蛋白、难消化的食物,很容易出现胃胀、嗝气等不适。因此,冬季护胃,除了关注饮食和保暖,保持良好心态也至关重要。

## C 如何区分受凉胃痛与老胃病复发?

降温后偶尔出现胃痛,很多人分不清是单纯受凉,还是胃溃疡、慢性胃炎等老毛病复发。这里分享几个简单的区分方法,可以帮大家快速判断。

从诱因与持续时间来看,受凉或情绪引发的胃痛,通常能找到明确原因,如夜间未盖好被子、近期压力大,且症状多为一过性,喝杯温水、做好保暖或情绪缓解后,1

至2天症状就会消失。胃溃疡、慢性胃炎等疾病引发的胃痛,往往没有明显诱因,且症状会持续存在,不会因简单的保暖或饮食调整而缓解,可能需要数天甚至更久才能改善。

从疼痛与饮食的关联来看,不同胃病的疼痛规律也不同。胃溃疡的典型表现是“餐后痛”,吃完饭后半小时到1小时内胃痛明显,这是

## D 日常养胃护胃该怎样做?

——保暖内外兼顾,重点护好腹部

外部保暖:早晚出门时穿件薄外套,避免腹部暴露在冷空气中;睡觉时更换稍厚的被子,尤其注意腹部不要漏风,必要时可使用腹围。

内部保暖:减少生冷食物摄入,如冰饮、凉拌菜、刚从冰箱拿出来的水果等;吃剩的食物加热后再吃,避免冷食直接刺激胃黏膜。

——规律清淡饮食,把握适度原则

规律进食:三餐定时定量,避免饥一顿饱一顿,尤其不要因天冷睡懒觉而不吃早餐。空腹时间过长会导致胃酸过多,损伤胃黏膜。

此外,少吃辛辣、油腻、过烫的食物,如火锅、烧烤、油炸食品等,可适当吃些温热、易消化的食物,如粥、面条、蒸蛋、山药等,帮助养胃。

很多人有疑问,养胃是不是完全不能吃辣,喝咖啡、茶等。其实养胃并非要完全避开这类食物和饮品,关

键是适度。习惯吃辣的人可适当降低辣度,喝咖啡、茶时选择淡饮,避免空腹饮用,这些方法均可减少对胃的刺激。

——运动选对时间,避免剧烈运动

天气转冷后适当运动,能促进胃肠道蠕动,改善消化功能,但需注意时间和强度,避免饭前、饭后剧烈运动。饭前剧烈运动可能导致胃肠道血供减少,影响消化;饭后立即运动(如跑步、跳绳)易引发胃胀、胃痛,建议饭后1小时再运动。

建议大家选择温和运动,如散步、慢跑、太极拳等,每次运动20至30分钟即可,既能活动身体,又不会给胃部带来负担。

——调节情绪,减少焦虑

冬季光照减少,容易让人情绪低落,想要调节这种低落情绪,也有一些简单好做的办法。比如多晒太阳,每天上午或下午,花15至20分钟站在窗边、阳台,或去小区里散散步。

## 健康教育

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴途径传播。

### 血液传播

是指含有病毒的血液经破损的皮肤、黏膜暴露而传播,或含有病毒的血液通过输血或者血液制品而传播。

与感染者共用针头和针具、输入感染者的血液或血成分、移植感染者的组织或器官可造成传播,与感染者共用剃须刀和牙刷、文身和针刺也可能引起传播。

### 性传播

是指异性或同性无防护性行为引起的传播。

### 母婴传播

是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传染给胎儿,也可以通过哺乳传染给婴儿。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒都不会通过空气、水或食物传播。在日常工作和生活中,与艾滋病、乙肝和丙肝患者或感染者的一般接触不会被感染。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播,不会通过礼节性接吻、拥抱传播,也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

主动了解艾滋病、乙肝、丙肝防治知识和相关政策,抵制卖淫嫖娼、聚众淫乱、吸食毒品等违法犯罪行为,提倡负责任和安全的性行为。

正确使用安全套,可以显著降低感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险。发生高危行为后,要主动进行检测。得知自己感染艾滋病、乙肝或其他性传播疾病后,应主动告知性伴或配偶。

(晓卫)

### ■下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第12条解读——“出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核;坚持规范治疗,大部分肺结核患者能够治愈”,敬请关注。



禁烟控烟  
健康你我

## 健康科普

# 孕妇乳母要食用碘盐

孕妇、乳母要不要吃碘盐呢?很多人有这样的疑问,尤其是甲状腺有些问题的孕产妇。

答案是,在孕期和哺乳期吃无碘盐很容易增加碘缺乏风险,不可取。

孕期和哺乳期,碘需求量显著增加

女性在孕期和哺乳期,碘的需求量显著增加。《中国居民膳食营养素推荐摄入量(2013版)》给出的女性孕期和哺乳期的碘需求量为230至240微克/天,是一般成年人的2倍左右。

依据我国现行的食盐强化碘量25毫克/千克,碘的烹调损失率为20%,在健康用盐的前提下,每天经食盐(5克)摄入碘约为100微克。若每周吃1至2次富含碘的海产品,如海带、紫菜、贝类、海鱼等(100克海带约含114微克碘,5克紫菜约含216微克碘),再加上日常饮食中的微量碘,总量可能刚好够推荐量。

因此,孕妇、乳母更容易受到碘缺乏的危害。为满足孕期和哺乳期碘需求量的增加,孕妇、乳母摄入碘盐是必要的。

备孕期女性也要食用碘盐。备孕期是生殖细胞形成的阶段,女性应维持正常的体内环境。胚胎早期发育阶段就需要甲状腺激素的帮助,但孕早期女性易出现妊娠反应,如食欲缺乏、恶心呕吐等,该阶段碘的摄入

量往往不足,身体内的碘储备容易耗竭,待食欲好转再增加碘摄入来不及,必须在备孕期间保障碘营养和碘储备。

孕期什么情况下需要限碘

除甲状腺毒症外的甲状腺疾病状态均非限制碘摄入的临床指征,应确保女性孕期碘营养状况符合膳食推荐量标准。

碘过量和碘超足量的孕妇可在医学监控下短期内采取限碘措施,待体内碘营养状况正常后,就可恢复适宜的碘摄入水平。

碘过量并不容易发生

甲状腺利用碘和酪氨酸合成甲状腺激素,并以甲状腺球蛋白的形式储存于甲状腺滤泡腔内。甲状腺激素能促进神经系统发育、增强物质分解代谢,对人体非常重要。

孕妇缺碘会导致母体甲状腺功能减退,影响胎儿的神经、智力和运动发育,甚至造成胎死宫内或流产。乳母碘缺乏将影响婴幼儿碘的供应。

碘过量并不容易发生,一般见于接受医学干预者(如接触含碘造影剂)。而长期高碘会增加罹患甲状腺功能亢进症和自身免疫性甲状腺病的风险。

(刘燕萍 张玉萍)

## “讲文明 树新风”公益广告

# 垃圾不落地 城市更美丽



中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣