

# 喝粥吃面条更养胃?牛奶能“修复胃黏膜”?

## 告别五大误区,中西医结合帮你“科学养胃”

南京市中西医结合医院脾胃病科副主任医师吴昊为大家详细解读日常护胃的五大误区,并分享经过临床验证的中西医结合护胃好方法,帮助科学养护胃部,筑牢健康根基。

### 误区一： 经常喝粥、吃面条更养胃

很多人认为软烂的粥、面条能减轻胃的负担,是养胃首选,这其实是个片面认知。

吴昊介绍,对于急性胃炎发作期、刚做完胃部手术的患者来说,短期进食软烂食物确实有助于胃黏膜修复。但对于没有胃部疾病的健康人,或慢性胃病稳定期的患者,长期只吃粥、面条这类低纤维、低咀嚼需求的食物,会让胃的消化功能逐渐退化。因为胃黏膜的屏障功能、胃肠蠕动能力都需要通过适当的“锻炼”来维持,长期软烂饮食会导致胃分泌消化液的能力下降,反而更容易出现消化不良、腹胀等问题。

正确做法是保持饮食均衡,主食中搭配一定比例的全谷物(如燕麦、糙米)、杂粮,适当吃些需要咀嚼的蔬菜(如芹菜、西蓝花),既能锻炼胃的消化功能,又能为身体提供充足的膳食纤维和营养。

### 误区二： 胃不舒服就吃止痛药硬扛

不少人遇到胃痛、胃痉挛时,会自行服用布洛芬、阿司匹林等止痛药,这也是不科学的。吴昊提醒,这类非甾体类抗炎药会直接损伤胃黏膜,削弱胃黏膜的保护屏障,轻则加重胃炎、胃溃疡,重则引发胃出血、胃穿孔。尤其是本身有幽门螺杆菌感染、胃溃疡病史的人,滥用止痛药的风险更高。“如果是轻度胃痛、胃胀,可先尝试喝温水、局部热敷缓解;若症状持续不缓解,应及时就医,明确病因后再针对性治疗,切勿盲目服用止痛药。”

### 误区三： 没有胃痛的胃就是健康的

胃痛是胃病的典型症状,但并非所有胃病都会引发疼痛。比如慢性萎缩性胃炎、胃息肉、胃癌前期病变,早期可能仅表现为轻微的腹胀、嗝气、食欲减退,甚至没有明显症状,很容易被忽视。临床数据显示,约70%的胃癌患者在确诊时已经处于中晚期,就是因为早期没有明显疼痛信号,错过了最佳干预时机。

所以,无论有没有胃部不适,建议40岁以上人群、有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染者、长期吸烟饮酒者,每年进行一次胃镜检查。日常注意观察消化习惯的变化,比如原本规律的排便突然改变、体重莫名下降,都要及时就医排查。

### 误区四： 多喝牛奶能“修复胃黏膜”

很多人觉得牛奶能中和胃酸、保护胃黏膜,其实这是一个“短期有效、长期有害”的误区。牛奶进入胃内后,确实能暂时中和胃酸,缓解胃酸过多引发的烧灼感,但约30分钟后,牛奶

会刺激胃壁分泌更多胃酸,反而会加重反流性食管炎、胃溃疡患者的反酸、胃痛症状;对于乳糖不耐受的人,喝牛奶还会引发腹胀、腹泻,进一步损伤胃肠功能。

吴昊表示,如果要喝牛奶,建议选择低脂或脱脂牛奶,每次饮用不超过200毫升,且避免空腹饮用;反流性食管炎、胃溃疡活动期患者,应在医生指导下决定是否饮用牛奶,或用酸奶替代,酸奶中的益生菌还能调节肠道菌群。

### 误区五： 养胃就是要“少食多餐”

不少人认为把三餐分成五餐、六餐,能减轻胃的负担,但这只适用于特殊人群,如胃溃疡术后、胃排空障碍患者。对于健康人或慢性胃病稳定期患者,频繁进食会让胃一直处于“工作状态”,得不到足够的休息,打乱胃肠的消化节律,反而容易出现胃酸过多、胃肠蠕动不协调的问题。

正确做法是坚持三餐定时定量,每餐吃到七八分饱;避免在非正餐时间大量进食零食,尤其是高脂、高糖的零食,以免刺激胃酸分泌。如果确实容易饥饿,可在两餐之间少量吃些坚果、水果等易消化的食物,且量不宜超过正餐的1/3。

### 中西医结合 三个护胃好方法

**幽门螺杆菌根除+中药健脾和胃调理** 西医针对幽门螺杆菌的“四联疗法”根除率在90%以上,但部分患者仍会出现腹胀、消化不良、胃黏膜修复缓慢等问题。配合中医中药调理,能起到“标本兼治”效果。

中医会根据患者的体质开具健脾和胃的方剂,比如香砂六君子汤有助于修复受损的胃黏膜,调节脾胃的运化功能。对于根除后仍有胃脘痞满、食欲不振的患者,还可加用鸡内金、炒麦芽等消食导滞的中药。

**西医抑酸护膜+中医穴位按摩** 对于反流性食管炎、胃溃疡活动期的患者,西医常用抑酸药、胃黏膜保护剂控制炎症、减少胃酸对胃黏膜的刺激。配合中医穴位按摩,能有效缓解症状,加速康复。三个实用穴位为:1.足三里穴,位于膝盖外侧凹陷下3寸(约四指宽度),每天按揉2次,每次5~10分钟,能健脾和胃、增强胃肠蠕动;2.中脘穴,位于上腹部正中,肚脐上4寸,用掌心顺时针按揉,每次10分钟,可缓解腹胀、胃痛;3.内关穴,位于手腕横纹上2寸,按揉此穴能抑制胃酸分泌,缓解反酸、恶心。

**西医饮食结构调整+中医辨证食疗** 西医强调护胃要遵循“均衡饮食、避免刺激”的原则。中医则根据不同体质,搭配针对性食疗方辅助调理。

**脾胃虚寒型:**表现为胃脘怕冷、吃凉食后胃痛加重,可食用生姜大枣粥。

**胃热炽盛型:**表现为口臭、口苦、胃脘灼热,可食用银耳百合羹,能清热润燥、养胃生津。

**肝郁气滞型:**表现为情绪不佳时胃痛、腹胀加重,可每日用陈皮玫瑰花泡水饮用。

据《扬子晚报》

## “护肤品用得越多越安心”正确吗? 专家这样说



“护肤品用得越多越安心”,这种说法正确吗?北京大学第一医院主任医师吴艳进行了解答。

吴艳回应称,这些说法不是很准确。春季出现皮肤干痒这些问题,其实是皮肤最外层的角质层,也就是屏障受到了损伤。皮肤最外层的角质层就像城墙一样,一方面能够帮助锁住水分,另外一方面也可以防止外界大分子的刺激物质,例如微生物或者过敏原进入到皮肤里面。一旦屏障功能受损之后,就容易出现皮肤干燥、瘙痒甚至脱屑的情况。所以如果春季出现皮肤干痒,不单纯是缺水的问题,而是因为“屏障”不好了,皮肤锁不住水分。所以这个时候需要做好两个方面:

第一,要温和清洁,不要使用特别强效的清洁产品。洗澡或者洗脸的时候,水温尽量低一点。用强效清洁产品,或者用热水去清洁皮肤的话,会把角质层里的正常脂质带走,导致屏障的受损。所以,最好是

用偏凉的水,然后用温和的清洁产品。

第二,及时做保湿。在清洁之后,要涂抹一些含有油脂成分的保湿乳或者保湿霜,这样在皮肤表面上形成一个人工的防护膜,来减少水分的流失,给角质层营造一个湿润的环境,这样更有利于屏障的修复。

吴艳指出,“护肤品用得越多就越好”,其实也有一定的误区。当屏障受损的时候,护肤品里的大分子物质,比如防腐剂、香精就会容易进到皮肤里面,导致皮肤出现刺激、红肿的情况。对于敏感性皮肤,吴艳建议,到了这个季节,要做精简护肤,也就是说清洁要做减法,保湿要更加充足。可以选择一些含有神经酰胺或者透明质酸的保湿乳或者保湿霜。而且一旦找到适合自己的产品,比如使用以后比较耐受,建议不要频繁更换,尤其是在皮肤状态比较不稳定的时候,更不要频繁更换护肤品。 据中新网

## 龋齿可能增加 罹患痴呆症风险

据英国《新科学家》周刊网站日前报道,严重的膀胱炎、肺炎或龋齿可能增加罹患痴呆症的风险。

研究团队确定了29种疾病,这些疾病与平均5至6年后患上痴呆症的风险至少提高20%相关,大多为非感染性疾病,例如影响心脏或大脑的疾病。在研究的另一部分,研究人

员重点关注了65岁之前发病的早发性痴呆症。他们发现帕金森病和头部创伤似乎最容易增加患病风险,但多种感染也与此有关,包括肠胃炎、感染性或未明确病因的结肠炎、肺炎、龋齿和不明部位的细菌感染,这些都大约使患病风险增加一倍。 据参考消息网

## 睡前三小时禁食 有益心血管健康

阿根廷新闻网近日刊登一篇文章,标题是《睡前三小时不进食:科学如何看待心血管健康》。

研究人员发现,这种简单的饮食习惯改变可以在不减少总热量摄入的情况下改善血压和血糖水平。参与者均为存在心血管代谢疾病风险的成年人,

他们保持了日常饮食习惯,但调整了最后一餐的时间。几周后,那些睡前至少三小时停止进食的人,夜间血压平均降低了3.5%,心率降低了近5%。此外,他们还表现出更好的日间血糖控制和更高效的胰岛素反应。

据参考消息网