

三餐不规律让打工人的胃很受伤 别把胃痛不当回事

在快节奏的都市工作中，“早餐懒得吃、午餐对付了、晚餐暴饮暴食”已成为不少打工人的日常。

宁波市中医院脾胃病科中西医结合副主任医师魏冬梅提醒广大劳动者，无论工作多忙，一定要定时定量吃饭，千万不能饥一顿饱一顿，尤其是在高压状态下，更要守住饮食的“节律感”。



魏冬梅表示，随性乱吃、饥饱无常，极易引发胃肠黏膜损伤、消化不良、腹胀反酸，严重的还会诱发溃疡、结石、胰腺病变等多种急症。

**“我就不能对我的嘴好一点吗？”
专家：真不能“太好”**

很多职场打工人都会想：“工作已经那么辛苦了，我就不能对我的嘴好一点吗？”

魏冬梅的回答是：“真不能。”她解释说，恰恰是在高强度、高压力的工作状态下，人体的消化系统才更需要保护。当你处于紧张、焦虑时，身体会分泌一种关键激素：皮质醇。它能让你应对短期压力，但一旦持续升高，就会抑制黏膜免疫、增加炎症因子。所以压力越大，免疫防线越薄。此外，在压力之下，人们常常选择高糖、高脂的“安慰食物”，忽视蔬菜、水果、优质蛋白等营养丰富的食物，导致维生素、矿物质、蛋白质等关键营养素缺乏，影响免疫细胞的正常功能和代谢，削弱免疫力。而饮食不规律使身体无法持续获得稳定能量，血糖波动大，影响身体各器官和免疫系统的正常运作。

魏冬梅给大家提供了几点实用的健康建议：

第一，三餐要规律，定时定量。

第二，日常饮食要均衡，多摄入粗杂粮、新鲜蔬菜和足量的优质蛋白，少吃辛辣、生冷及高脂食品。

第三，不要久坐不动。久坐会减缓胃肠道的正常蠕动节律，容易导致消化不良和腹胀。

第四，保证适量饮水，可根据年龄、活动量、出汗情况及基础性疾病情况合理调整，避免长期用咖啡、奶茶、含糖饮料替代白水。

魏冬梅提醒，如果出现消化不良、腹部不适的症状，切不可自行盲目服用止痛药或擅自滥用胃药，应及时就医明确病因，以免小病拖成大病。

据《宁波晚报》

“胃痛”3天吃胃药无效 结果查出胰腺炎

近日，市民李先生（化姓）因上腹部疼痛前来就诊。他告诉魏冬梅，他已经胃痛了3天。这几天他的工作特别忙，每天早出晚归，吃饭也很不规律。他以为只是老胃病犯了，自己在药店买了药吃却不见好转。在魏冬梅的建议下，李先生做了抽血检查。魏冬梅看到检查报告，顿时心头一紧——李先生的尿淀粉酶明显升高，高度怀疑急性胰腺炎。

魏冬梅指出，很多人习惯将自己消化系统出现的各种病症都简单归结为“胃痛”或“胃病”，但这是一个危险的误区。其实，胰腺、胆囊、肝脏都在上腹部，如果吃了胃药后迟迟不见好转，切不可掉以轻心，要警惕胰腺炎等其他可能性。重症胰腺炎进展极快，一旦发展为胰腺出血坏死，可能引发多器官功能衰竭，威胁生命。

用水果代餐、饥饱无常……这些伤胃习惯你有吗？

在魏冬梅的门诊中，除了像李先生那样因工作忙碌打乱饮食规律的上班族，还有一类患者比较常见：不少崇尚瘦身的年轻女性长期采用不健康的节食方式，严重损害了胃部健康。

魏冬梅说，有些门诊患者一日三餐只吃山楂、蓝莓等水果，完全用水果替代了正常的膳食。但是，一些水果中含有较多鞣酸，如山楂、柿子等。如果长期空腹、大量食用，尤其本身胃肠功能较弱的人群，可能增加胃部不适甚至胃石形成的风险。

与之形成鲜明对比的是另一大类打工人群体，他们并非追求身材，而是在巨大的工作压力下完全丧失了饮食的自律性。早餐长期不吃，每天依赖高油高糖的外卖充饥，加班到晚上10点结束后，又被灯火通明的夜宵摊勾走了魂，小龙虾配火锅，一顿重口味宵夜吃到撑。

益智游戏

数独

		2	1				8	
5	1		8					2
				7	5			3
		8			7			
	6			8				1
			9			7		
	9		6	5				
7					3		9	1
	3				9	8		

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

成语谜题

膀



上面的图片里，藏着一个我们熟悉的成语。请您根据画面提示，猜一猜这是什么成语？

看数字猜成语

下面是一些数字，你能根据以下这些数字猜出相应的成语并填入括号吗？

3.5 () ; 2+3 () ; 333 和 555 () ; 9寸+1寸=1尺 () ; 1256789 () ; 12345609 ()。

曹操的字谜

曹操不仅是著名的大政治家、军事家，还是一位文学造诣深厚的文学家。有一天，他出了一个谜语考考两个儿子：一对燕子绕天飞，一只瘦来一只肥；一年四季来一次，一月里倒来三回。

打一个字。聪明的你能猜出答案来吗？

趣味猜谜语

小小诸葛亮，独坐中军帐，摆下八卦阵，专捉飞来将。(打一动物)

49年婚姻因“吃饭吧唧嘴”终结？ 情感账户透支的警示

近日，北京市朝阳区一起离婚诉讼引发全网热议——一对结婚49年的老夫妻，妻子在起诉状“离婚理由”一栏仅写了一句话：“他吃饭吧唧嘴48年。”这个看似奇葩的理由立刻引发网友的激烈讨论，有人感叹，这是一个默默付出几十年的人不愿意再委屈自己。有人发出疑问，男人的这个习惯存在了几乎半个世纪，为什么突然间翻起旧账？

其实，这并非一时冲动，而是一场数十年的情感透支后的“账户清算”。美国心理学家约翰·戈特曼提出的“情感账户”理论或许能够解释这一看似怪异的离婚理由：人与人之间每一次积极互动是“存款”，每一次消极事件是“取款”。心理咨询师林怡表示，丈夫吧唧嘴，本质上是一笔持续数十年的“微小取款”。退休后朝夕相处，“取款频率”陡然增加，小矛盾积少成多，导致“情感账户”破产。一个小毛病能够成为离婚的导火索，其根本原因在于夫妻间常年缺乏有效沟通，存在情感交流障碍。这一现象并非个例，研究数据显示，超过60%的中老年夫妻矛盾，都和“翻旧账”“零沟通”有关。

老夫妻为何在退休之后矛盾更多，更难交流？

林怡说，退休前，夫妻有清晰的“工作角色”和“家庭角色”边界，每天分离8~10小时提供了情绪喘息空间。退休后，双重角色骤然坍塌为唯一的“配偶+室友”角色，私人空间被持续入侵。相较于男性，女性往往会对这样的角色转变不满程度更高，更容易产生负面情绪。

林怡提醒，老年夫妻沟通失效，往往并非源于冷漠，而是一种习惯性沉默。许多夫妻在相处多年后，对话基本是事务性指令，缺乏“情感性沟通”，长此以往，家庭就容易变成一个高效但冰冷的“养老协作机构”。

如何让老夫老妻间的交流更频繁、更有温度？林怡建议，每天与伴侣分享三句无功利性对话。这三句话不涉及孩子、经济、家务等事务性话题，而是围绕一些无关紧要的瞬间展开，例如，“我今天看到一只胖猫……”此外，夫妻间可以做一个约定，当一方翻旧账时，另一方可以对其进行“小小惩罚”，比如罚款10元，“罚”给对方买小礼物等。将翻旧账这一负性模式与正性情绪关联。每天安排固定“无手机时间”，两人一起散步聊天，让时间完全属于彼此。

据《浙江老年报》