



胃潰瘍患者：每日飲用甘藍蜂蜜汁

胃病特別容易在春天發作，有些人認為胃病就是「三分治七分養」，不需要就醫，只要注意飲食就行了，事實並非如此。其實，胃病是一個很寬泛的概念，常見的胃病包括胃炎、胃潰瘍、胃癌等。如果是幽門螺桿菌感染引起的胃炎，必須要通過醫生的正規治療，殺滅病菌，否則，再怎麼調養，胃炎也很難自愈。所以說，「養」是在「治」的基礎上進行的，而不是單純地「養」。



胃病三分如何治

胃炎常見的症狀有上腹不適、腹痛、腹脹、飽脹感、反酸、噯氣、燒心感、食慾不振、噁心、嘔吐、嘔血、黑便等。若出現以上消化道症狀，並持續1個月以上，應及時到醫院接受胃鏡檢查，明確診斷後進行對症治療。

七分調養如何養

少吃產酸食物
春天，胃病容易發作，患者要特別注意，避免攝取含肌酸、嘌呤較高的食物，如豬肉湯、雞湯、魚湯、牛肉湯，以及菠菜、豆類、動物內臟和刺激性的調味品，以免刺激胃酸過多分泌，產生泛酸、腹脹等症狀。梅子、山楂、菠蘿等特別酸的食物也要少吃。

傳統觀念認為，牛奶能中和胃酸，對胃潰瘍的康復有幫助。現有研究表明，牛奶能促進胃酸分泌。所以，胃潰瘍特別是十二指腸潰瘍患者喝牛奶後即出現腹瀉的人不宜喝牛奶。而酸奶中含較多的乳糖，容易被消化和吸收，對消化性潰瘍無不良反應，可以適當飲用。

不過分強調少食多餐
很多人會囑咐胃潰瘍患者一定要「少食多餐」。然而，新的研究表明，食物進入胃內，本身對胃黏膜就是一種刺激，不僅促使胃腸蠕動加快，而且會使胃酸及胃蛋白酶分泌增加，對潰瘍病的癒合無益。目前主張，胃潰瘍患者的飲食應注重定時、定量，避免飢餓和飽餐，不

要過分強調少食多餐，這樣才有利於胃潰瘍的癒合。

養胃食物有哪些

南瓜：《本草綱目》記載「南瓜性溫，味甘，入脾，胃經」，能補中益氣、消炎殺菌、止痛。其所含的豐富果膠，可保護胃部免受刺激，減少潰瘍。可用南瓜煮粥或湯，滋養腸胃。

甘藍：甘藍性平味甘，無毒，入胃、腎二經。甘藍是世界衛生組織推薦的最佳蔬菜之一，也被譽為天然「胃菜」。其所含的營養物質，不僅能抗胃潰瘍、保護並修復胃黏膜，還可以保持胃部細胞活躍旺盛，降低病變的幾率。患胃潰瘍及十二指腸潰瘍的人，可每天用甘藍榨汁飲用，還可混合蜂蜜食用，有促進潰瘍癒合的作用。

紅薯：《綱目拾遺》記載：「紅薯能補中，暖胃，肥五臟。」天寒食用，正氣養胃，化食去積，兼可清腸減肥。不過，紅薯內澱粉含量很高，吃完後會轉為葡萄糖，不適合糖尿病患者食用。

注意傷胃關鍵詞：情緒焦慮
「牢騷太盛防腸斷」這句話不是沒有道理，成語中也有「愁腸腸」、「愁腸百結」的說法。經常的情緒焦慮、抱怨太多，就會傷到腸胃。所以，日常生活中一定要注意情緒的調節，保持心情愉悅，樂觀的情緒有助於養胃。
相關鏈接：
防治胃病，珍珠蜂蜜來幫忙

有些慢性淺表性胃炎病人，胃酸分泌過多，上腹隱痛、飽脹不適，睡不好，建議晚上吃點珍珠粉，不但有鎮靜安神、控制胃酸的作用，還有美容效果。

還可採用蜂蜜療法，將蜂蜜隔水蒸熟後，在飯前空腹服。每日100毫升，分3次服。1個月為一個療程。



四季食療

咳嗽食療方：杏仁燉雪梨



初春天氣乾燥，很容易引起「燥咳」，表現為乾咳不止、無痰或少痰、痰難咯出、痰中帶血絲、口乾咽痛、喉癢、聲音嘶啞、舌紅少津等症狀。對付初春「燥咳」，試試下面這些食療小驗方：

- 1. 杏仁燉雪梨** 取甜杏仁15克，去皮打碎，雪梨1個去皮切片，同放碗內，加冰糖20克，清水適量，然後置鍋內加蓋蒸1小時，即可服用，每天早晚1次，連服2—5天。
- 2. 川貝粉燉雪梨** 取1個雪梨洗淨、去核，橫斷切開，放入川貝粉6克，然後將兩瓣並攏，用牙籤固定，放入碗中加清水適量，置鍋內蒸30分鐘。吃梨喝湯，每天1次，連服3—5天。
- 3. 蜂蜜蘿蔔汁** 白蘿蔔300克，洗淨、去皮、切碎，用潔淨紗布包好擠榨出汁。每次取60毫升蘿蔔水，加蜂蜜一匙，調勻服用，每天3次，連服3—5天。
- 4. 貝母冰糖汁** 川貝母15克研粉，摻入冰糖20克，加水150毫升，置鍋中蒸20分鐘。早晚各服1次，連服3—5天。
- 5. 蔗漿粥** 新鮮甘蔗500克，去皮榨汁備用，用大米50克煮粥，熟後倒入60毫升甘蔗汁，再煮沸一次，即可食用。

中醫養生

梳子梳手背 緩解肩背痛



很多白領一天到晚坐在辦公室，久了就容易背痛胳膊酸，中醫常說「通則不痛，痛則不通」，如果用梳背或梳柄常梳手背，或拍打背部或按摩背部，可以起到按摩背部和手部穴位的功效，緩解坐班引起的身體不適。

梳子梳手心的方法是，先要選一把圓頭梳子，而不是尖利梳齒的，以免把手心皮膚劃破。然後，在手心上塗一層護膚油，以達到潤滑梳子與手心的效果。最後按照順序開始梳手心，先從上往下梳，再從右往左橫梳，繼而再順時針梳一圈，第二遍相反。

醫學前沿

老年高血壓患者 服青霉素可防中風

加拿大專家的一項研究初步顯示，65歲以上患有高血壓的人群服用青霉素有可能使患中風的危險性降低50%。

加拿大傳染病專家保羅·布拉薩德教授通過對近3000名65歲以上高血壓患者的資料分析後發現，其中1888人患過中風。研究人員調查了他們的服藥史，結果發現，那些服用青霉素的被調查者中風的幾率大大降低。

研究人員解釋說，青霉素預防中風的效果之所以明顯高於其它抗生素，可能是因為它的抗感染範圍更廣，但上述研究結果還需進一步得到證實。因為導致中風的原因有很多，除高血壓外，中風與吸煙、過量飲酒、家族病史等因素也有關。

疾病警示

零食暗藏五大隱患

為何不合格食品中零食佔的比重如此大呢？主要有三點原因，一是現在市面上的休閒食品種類繁多，為了追求口味味道、突出外表色澤，容易出現添加劑超標或非法定添加等問題。二是零食行業涵蓋的範圍非常廣泛，既有工廠加工，也有街邊小作坊生產，這使得一些零食行業缺少生產標準。

通過對抽查數據的統計，我們得出了五大最常出現的零食隱患。

色素過量。一些食品生產單位為了追求小食品的「相貌」好看，往往過量使用人工合成色素，比如膨化食品、糖果等。但人工合成色素對人體的風險高於天然色素，消費者如果長期或一次性大量食用色素含量超標的食品，可能會造成腹瀉等症狀，尤其對兒童的健康發育危害很大。

防腐劑超標。食品防腐劑是保證食品在運輸、儲存時的防腐需要而加入食品中的天然或化學合成物質。如苯甲酸、山梨酸鉀和亞硝酸鹽等，攝入過多會在一定程度上抑制骨骼生長，危害腎臟、肝臟的健康。

糖精過量。為了提高甜度，在蜜餞、雪糕、糕點以及餅乾等食品中可能加入過量糖精，帶來腸胃不適，也會引起肝臟代謝問題，糖精鈉經水解後還會形成有致癌威脅的環乙胺。

高鹽、高糖。話梅、豆腐乾等零食中含有大量的鹽或糖，會增加腎臟負擔，並對心血管系統造成威脅。

大量反式脂肪酸。市場上大部分糕點、冰淇淋、餅乾配料表中都含有「植物奶油」和「植物黃油」，這其中就含大量反式脂肪酸，過多攝入會損害少年

兒童的智力、危害心臟，還會導致不孕。

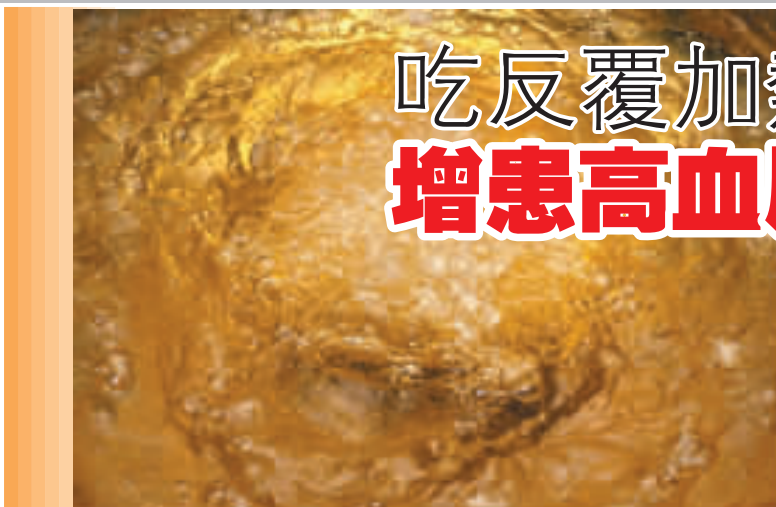
聰明吃零食

每一類零食都可以劃分為3個推薦級別，人們可以根據其級別選擇該吃啥，吃多少。

可經常食用：指營養素含量豐富，同時多為含有低脂肪、低鹽和低糖的食品或飲料。如新鮮水果，包括可生吃的黃瓜、蕃茄等；一些未經過鹽等處理的堅果，如花生、松子、開心果等。

適當食用：營養素含量相對豐富，但含有或添加中等量脂肪、糖、鹽等的食品或飲料，如牛肉片、黑巧克力等。

不推薦食用：含有或添加較多量脂肪、糖、鹽的食品或飲料，提供能量較多。經常食用這樣的零食會增加超重與肥胖、高血壓以及其他慢性病的風險，如高糖蜜餞、油炸食品等。



吃反覆加熱的油 增患高血壓風險

節假日，大家都喜歡下鍋子吃飯，總覺得家裏的菜式香味不那麼過癮，只有鍋子裏才能做出特別好吃的「大菜」。可是，為什麼這些菜這麼亮、這麼香、口感這麼好呢？

其實，是因為鍋子裏的菜要「過油」，有些乾脆就是油炸處理。比如做「地三鮮」的時候，土豆、茄子都要在油裏過一下，撈起來，然後再二次炒製，所以既不會變黑，又特別明亮。又比如「乾扁豆角」，其實都是在油鍋裏炸出來的，又快又香又好看。無論是肉絲還是蝦仁，統統都要先扔進油鍋滾個滾油澡，再下鍋和其他材料一起炒。

不過，麻煩也就這樣產生了。過油時至少要用半鍋油，餘下的油怎麼辦呢？當然是倒回油罐裏，下次接著用。

對於這種油，食客們並沒有太強烈的反感情緒。唯一的埋怨，就是它口感有點膩，不像新油那麼清爽。但是人們不知道，這種反覆加熱的油對身體的傷害相當大，可怕程度毫不遜色氫化植物油，甚至有過之而無不及啊！

西班牙科學家的一項研究，對家庭中常用的炸鍋油進行了測定，對538份樣品油的氧化聚合程度和極性程度做了評價，同時調查了1226名家庭成員的健康狀況。結果發現，油受熱程度越高，劣變程度也越高，家庭成員得高血壓

的危險就越大。也就是說，反覆加熱的油會增加人們患高血壓的危險。如果是餐館裏那些加熱不知道多少次的油，豈不是更加危險。

研究人員還發現，用不飽和程度特別高的油，比如葵花子油，要比用橄欖油做炸鍋油時的效果更強。人們通常有一種誤解，認為橄欖油不能加熱，大豆油反而可以加熱。實際上，橄欖油以單不飽和脂肪酸為主，而大豆油、葵花子油、玉米油等以多不飽和脂肪酸為主。脂肪酸的不飽和程度越高，它們的耐熱性越差，受熱時更容易發生氧化聚合和水解、裂解、環化等反應，對人體更有害。

用富含不飽和脂肪酸的油脂來炒肉燉魚，其實還有另外一方面的危險，那就是動物性食品中的膽固醇可能被氧化為氧化型膽固醇。研究表明，食物中的膽固醇本身並不一定引起血脂升高，與心臟病的危險也沒有直接聯繫；但氧化型膽固醇卻是傷害血管內皮和引發動脈硬化的罪魁禍首。在炒菜時，魚、肉、蛋中的膽固醇有部分溶入炒菜油中，這些油如果被反覆加熱，膽固醇就會和不飽和脂肪酸一起被氧化，從而給人們帶來危險。

為什麼常下鍋子的人中，高血壓、冠心病等慢性病人那麼多。除飲食內容本身不合理外，反覆使用的炒菜油也是一個重要的因素。在下鍋子時，建議多點燉菜、清蒸菜、涼拌菜，降低炒菜、煎炸菜的比例，以減少患高血壓、高血脂的風險。