

远离 9 个习惯 可免消化不良

**原因 1
吃饭多喝水稀释胃液**

文章指出,胃酸对于人们正常消化至关重要,尤其是对于如肉类或鱼类等富含蛋白质、难以消化的食物。人们通常认为胃酸水平过高会导致消化不良,但事实并非如此。若吃饭时喝太多水,会稀释胃液,容易引发消化不良。

有些食物具有刺激胃酸、帮助消化的功效。因此建议,若发现自己不能消化苦味食物时,可以多吃些辛辣食物,如豆瓣菜、菊苣等,也可吃一些蒲公英或牛蒡来刺激消化液和胆汁的产生,从而帮助消化并吸收脂肪。

**原因 2
生活繁忙进食过快**

文章解释道,由于人们现在生活繁忙,很少有时间坐在餐桌前就餐,而经常需要在上班路上或边看电视、电脑边吃饭。这会使大脑接收到一些错误信息,从而产生应激激素,增加大脑活动来处理大脑接收到的其他信息。这样不仅容易导致消化不良,还会导致如肠胃胀气等其他症状出现。

因此建议:不要在电视、电脑前吃东西,同时还需多练习“冷静饮食”。“冷静饮食”即在开始用餐前,做几次深呼吸,然后认真想想食物的样子及味道,尽量调动所有感官“享受”美食。这样人们的大脑就会得到马上要进食的信息,从而启动消化系统。

**原因 3
吃糖和精制食物过多**

文章提到,摄入过多如甜食、加工食品等富含糖分和精制碳水化合物化合物的食物,会滋养胃里有害细菌,经过发酵产生的大量气体会对小肠产生过大的压力,从而将导致胃内容物回流到食道,也即反酸并刺激食道内壁,引起灼烧和疼痛。

因此建议:消化不良,可以饮用富含益生菌的酸奶。因为益生菌有助于人们的消化并吸收营养,同时还能能为肠胃运动提供动力,重新平衡肠道,长期改善消化。

**原因 4
进食过晚、吃完就睡**

文章指出,人们包括消化道在内的所有器官都往往在白天更加活跃。而到了晚上,人们的身体也需要休息,大脑需要处理一天当中所有的信息和情绪,这就意味着身体没有时间消化。如果进食太晚,吃完后又马上入睡,那么食物可能会留在胃里,导致消化不良。

一项研究发现,睡前三小时以内进食的人比睡前四小时及以上进食的人更容易出现胃酸倒流。

因此建议:尽量早点进食,但如果工作太忙做不到的人们,可以尝试喝一些有助于消化的优质有机茶。

**原因 5
在两餐之间吃零食**

文章指出,消化是一个漫长且要求高的过



“冬季,是一个特别适合“补一补”的季节,人们总少不了美食的陪伴,但饮食无度也可能引发消化不良。据英国《每日邮报》近日报道,英国临床营养学家玛塔·安赫鲁什日前发表了一篇文章。文章揭示了如低胃酸、进食过快等 9 个会导致消化不良的原因。”

程,这意味着整餐饭从胃到大肠需要 8 个小时,但这过程的耗时取决于食物的种类和数量。

因此建议:人们应注意两餐间隔的时间,通常吃三顿正餐,不要吃零食。这样身体能有足够的时间来消化和吸收营养。

不过,如果有人会空腹时胃疼,吃些东西能缓解胃疼,这可能是溃疡等更严重病症的征兆,应及时去医院检查。

**原因 6
边吃饭边谈论工作**

虽说有“食不言,寝不语”的老规矩,但很多人喜欢热闹一些,吃饭时在家人、朋友的陪伴下,边吃边聊觉得很有意思。

文章指出,如果人们在办公室边吃午饭边谈论工作或倍感压力的其他事情,那么就会加剧消化不良。如果你和朋友家人坐在餐桌前吃饭,一边慢慢吃,一边开心地聊天,整个人就会感到很放松。

不过,吃饭时说话会使咀嚼食物的次数减少、唾液分泌减少,从而影响消化功能。美国一项研究曾经指出,就餐时讨论复杂或令人扫兴的问题,会影响人的食欲和消化,此时可以谈论一些简单愉快的话题。

**原因 7
咀嚼程度不够充分**

文章指出,咀嚼不充分不是必须强迫自己把每样东西都嚼 50 次,而是建议人们,吃东西时试着一直咀嚼,直到将食物嚼碎至易吞咽的程度。

不经咀嚼过程、直接吞咽进胃的食品,对胃肠道而言是不速之客。细细咀

嚼能使食品与唾液充分结合,唾液有帮助和增进食品消化的功效,而且多次咀嚼能把食品磨碎,胃可以在一个宽松的环境里边工作边享受。

另外,进食时口腔呈酸性,这种环境很适合蛀牙菌繁殖,牙齿表面的钙和磷也开始溶解。咀嚼后唾液大量分泌,中和了口腔里的酸,有利于口腔健康。

**原因 8
节日期间放纵饮食**

文章指出,人们经常在节日期间会放纵自己,大量摄入肉类、零食等食物,而这些食物往往是导致消化不良的罪魁祸首。

因此建议:节日期间,人们可以稍加克制饮食,一次性摄入的食物品种不宜过多。消化不良时,摄入消化酶可加速消化蛋白质、脂肪和碳水化合物,减轻不适症状。

此外,如果消化不良表现为胃部不适,薄荷、甘草和生姜等草本植物也能起到很好的镇静作用。如果有反酸等症状,可以在饮品中加入一些舒缓的草药,如甘草和芦荟,将有助于消化道形成一层保护层,从而减少刺激。

**原因 9
不良饮食习惯**

文章指出,含糖量高的酒类或者饮料可能会加重或引起消化不良。因此,建议人们在节日期间要理性饮酒,饮酒前应保持身体内水分充足,不宜空腹饮酒,吃药期间不宜饮酒。

在节日期间参加聚餐,最好先吃点饭再喝酒,多吃点下酒菜。绿色蔬菜和水果可帮助排出体内酒精的毒素。

据新华网

防止睡眠老化 试试“90 分钟睡眠法”

数据统计显示,与 100 年前的人相比,人们每天的睡眠时间平均减少了 83 分钟。更可怕的是,许多人睡眠出现了“早衰”,睡眠质量和时长发生了老化。睡眠问题该怎么解决?

**睡眠老化原因很多
3 类老人是高发人群**

美国睡眠专家先是指出,睡眠老化主要体现为夜间睡眠时间减少以及白天睡不醒,晚上睡不着。专家发现,目前不少人的睡眠时长少于 6 小时,深度睡眠也随之减少。大多数 70 岁到 80 岁的老年人,每晚深度睡眠时间只占全部睡眠时间的 5%到 7%,30 岁左右的青年人则占 20%到 25%。

对于有的人来说,睡眠不是享受,反倒是种折磨,不仅出现头昏脑涨、食欲减退、情绪不稳、体力下降等症状,甚至加速身心衰老,导致患上认知障碍。

不过,并不是每个上了年纪的人都会发生睡眠衰老问题。睡眠老化的原因是多方面的,但一般来说,有 3 类老人是高发人群。

第一种是不爱活动的人,性格内向、不爱思考的人。

第二种是容易激动、情绪波动大的人。一些人一有事情就特别容易紧张、担心,从而引起焦虑,加重失眠。

第三种是打鼾、夜尿多、患慢性病的人。这类人只有控制好原发病症,才能有效改善睡眠。

**掌握 90 分钟周期
调整自身睡眠时间**

在美国睡眠协会的建议中,将睡眠的时长与质量作为最重要的两个方面。要想拥有“年轻态”的睡眠,可以学习一下“90 分钟睡眠法”。

英国运动睡眠教练尼克·利特尔黑尔斯在《睡眠革命》一书中指出,8 小时睡眠只是一个平均数,找到你的睡眠周期,每天睡 6 小时,依然精力充沛。

书中的“90 分钟睡眠法”指出,人的睡眠一般由五个不同的睡眠阶段组成,分别是:入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期、快速眼动期,经历这五个阶段所需的时间通常为 90 分钟。当人们经历一个完整的睡眠周期之后再醒来,要比在之前四个阶段醒来更加精神。

因此,“晚上睡多久最合适”的这个问题就得到了解决,睡觉的时间可以是 90 分钟的倍数:1 个半小时、3 小时、4 个半小时、6 小时等。如此一来,找对属于自己的周期就很重要,可以根据起床时间和 90 分钟周期,倒着推算自己应该在何时入睡,将时间控制在完整周期内。

除此之外,睡眠得有“深度”,才是好睡眠。深睡眠也被称作“黄金睡眠”,是人体睡得最熟、最香的阶段。它有强大的修复功能,解除疲劳的作用也最明显。

要想拥有深度睡眠,首先要在 23 点前入睡,23 点至第二天凌晨 3 点被认为是进入深睡眠的最好时间段,一旦错过,无论之后睡多久,都难以补回来。

据新华网

既有老花又有白内障？

12 月 26 日爱尔焕晶白内障手术了解一下！

好不容易熬到了退休,准备享受清闲的晚年生活,可有两个问题却不得不面对:老花和白内障。对于这两种常见眼病,大多数人的解决方案是:老花就戴个老花镜,白内障先滴点眼药水,等到看不见了,再想想要不要做手术……

中老年人出现视力健康问题,就会影响生活质量,眼科医生表示,白内障拖延不

治,不但视力会持续下降,白内障发展至晚期,还会加大手术难度,影响术后视觉质量。其实,完全可以通过一次手术,将白内障和老花一起解决。

爱尔眼科“无刀”焕晶白内障手术,可以在治疗白内障解除失明威胁的同时,使用飞秒激光代替传统的手术刀,植入更高端的“焕晶”人工晶体,将患者原有的近视、

广告

老花等问题一起解决,实现看远看近的需求,满足日常阅读、开车、旅游和看手机等需要,让老年人的晚年幸福生活有更充分的保障。

正值年终感恩之际,为帮助更多白内障患者了解白内障手术,12 月 26 日上午 9 点,衡阳爱尔眼科医院将于 6 楼会议中心举行“无刀焕晶白内障手术专家讲堂”,现场分享如何科学治疗白内障,并通过讲解手术视频,展示“无刀”白内障手术的全过程。诚邀白内障患者及家属参与活动,享受检查 5 折优惠,预约白内障手术最高优惠 2000 元,更可免专家费由院长亲自进行焕晶白内障手术。报名热线:0734-8239955。