

跟专家学套路 “外卖胃”调成“养生胃”

你是外卖族吗?减肥少吃饭真的能把胃饿小吗?为什么有人生气的时候会胃痛?如何拥有一颗“养生胃”?你对自己的胃有多了解?专家为您解答关于胃的这些事儿。



外卖胃

17个月宝宝吃外卖,你也是“外卖胃”吗?

点外卖已经成为当下很多年轻人进餐的重要渠道,可谓是“外卖胃”,不少年轻父母甚至点外卖同孩子一起吃。南京尚先生的女儿刚满17个月,已经跟着爸爸妈妈吃过很多炸鸡、披萨等外卖食物了。常吃外卖,对我们的胃友好吗?到底会产生什么影响呢?

“常吃外卖,对人体健康会产生很多不好的影响,并不是一两天就能看出来的。”专家说,有些外卖商家是小作坊,选用的食材不新鲜,不干净,操作间卫生条件不合格。病从口入,有些人吃完会拉肚子,引起肠炎、胃炎,时

间长了就造成慢性炎症。

还有一些商家为了提高销售量,会使用一添加剂来改变口味,“添加剂也是一种工业原料,会对人体的基因产生破坏,容易诱发癌症。”专家告诉记者,像一些商家引进的食料里面含有的激素会比较多,比如,鸡翅膀之类的。

当然,很多人爱吃外卖,因为里面加了很多调味品,口感好。其实,放的盐多了,有些人吃的时间长了会出现高血压症状;糖分吃多了,就会产生肥胖,导致代谢紊乱。专家建议大家平时多自己下厨,选用新鲜的食材,饮食健康了,还能增加家庭生活的乐趣。

减肥胃

又到了露肉的季节,少吃饭真的能把胃饿小吗?

减肥是永恒的话题,特别是又到了露肉的季节,很多人都把少吃饭甚至不吃饭当做减肥的第一步,觉得多饿饿是不是胃就饿小了?对于这个问题,专家回答是大家不要天真。

“少吃肯定能减肥,但是要看怎么少吃法。像节食,一天吃一两顿,就是一种不合理的减肥方式。”专家解释,人体都是有生物钟的,一天三顿饭,早中晚三餐,到了时间点人体就会分泌很多胃酸,这时候不摄入食物的话,胃酸就会在胃里面反复刺激胃粘膜,最受伤的就是胃,虽然通过这种方法把体重减下来了,但自己的身体也搞垮了。

专家告诉记者,少吃、不吃饭首先容易造成胃的损害,出现消化性溃疡。第二

个,进食的量少了,偏食了,不吃蔬菜,不吃荤菜,容易出现人体代谢功能紊乱,甚至有些人微量营养素缺乏,会出现各种各样的皮肤病,女性会出现月经不调,小孩太早节食偏食会影响发育,甚至可能会影响生育功能。

“甚至还有一些人过度减重,造成了胃下垂、肠下垂。”专家说,过度减重,人体脂肪突然减少,造成胃下垂,最严重的有些人一旦吃东西,胃就垂到盆腔里,一吃东西就感觉好胀,导致进食障碍,成为恶性循环。

专家强调,节制饮食,每天少吃一点点,胃会适应身体的需要,慢慢缩小自己的体积,但这个变化要通过五年甚至十年的时间才能看到。“吃多了还会变大,胃会随着人体的需求而不停地调整。不是现在变小了,就是一个小胃了。”

情绪胃

有些人一生气就胃疼,胃难道也有情绪?

陪小孩做作业,气得胃难受了,吃不下饭;有些人紧张焦虑的时候会感到胃疼……不少人有“情绪胃”,胃难道也有情绪吗?

“是的,情绪对胃肠道很有影响,会干扰正常的胃肠道功能。”专家解释说,人体胃肠道功能受神经、内分泌系统协同支配、调节,其所拥有的神经细胞数量仅次于中枢神经,对外界刺激十分敏感。比如,到了晚上有些人还在焦虑、生气想事情,大脑就会释放很多物质引起一些不必要的胃肠道功能的动作,

胃肠道在该休息的时候没有得到很好的休息,久而久之就会出现胃肠道功能紊乱。

胃肠功能紊乱的表现有,一生气,胃的动力就不好了,胃的消化功能就不好了,稍微吃点东西,喝点水,肚子就胀。

“吃药只能起到一部分的帮助作用,我们经常开导病人,情绪要平稳,不要过度情绪化。”专家说,像内向的人,喜欢自己生闷气,这时候要合理宣泄情绪,转移注意力,比如说,要学会去看电视,跟着电视哭哭、笑笑,把情绪发泄出来。

养生胃

如何拥有“养生胃”,这5招要做起来!

年轻人时下对养生越来越在意,如何拥有“养生胃”呢?专家认为,养生养胃要从平时的一点一滴做起,最重要的是在养生的过程中,对不适合自己的方法要改变套路。

专家说,经常有患者来问他,“吃大蒜对消化道不是有好处嘛,可以抗病毒,不容易得胃肠炎,能提高胃肠道免疫力,我怎么一吃就不舒服呢?”“不是说多吃水果对身体好吗,我怎么一吃香蕉,胃就难过了?”“小米粥不是养胃吗?我怎么一吃小米粥胃就不舒服呢?”

“养生,不是每一套方案都适合所有的人。”专家说,有

些人的胃本身不好,生吃大蒜这些辛辣食品不仅没有帮助反而刺激胃部,出现烧灼痛、胃酸增加。每个人体质不一样,别人的方法可以借鉴,但要根据自己的情况调整。

最基本的养胃方式是这样的:

- 第一,三餐规律饮食。
- 第二,不暴饮暴食。
- 第三,不过咸过甜。
- 第四,尽量吃新鲜的食物,烧烤、油炸、腌制类少吃。
- 第五,根据自己体质选择适合自己的水果,比如,属于寒凉体质的人,可以吃点中性的水果,苹果、猕猴桃、脐橙等。

据新华网

春夏之交 莫忘清肺、排毒

“杨花柳絮随风舞,雨生百谷夏至至。”《中国天文年历》显示,北京时间4月20日16时55分迎来二十四节气中的“谷雨”。此时节,“杨花落尽子规啼”,春天已走到了尾声,曾经的姹紫嫣红已逝,“门外无人问落花,绿阴冉冉遍天涯”。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍说,每年4月19日至21日视太阳到达黄经30度时为谷雨。谷雨将谷和雨联系起来,蕴涵着“雨生百谷”之意。

民谚有“清明多栽树,谷雨要种田”“清明早,小满迟,谷雨种棉正当时”“谷雨是旺汛,一刻值千金”之说。谷雨以后,我国天气转暖,气温很快回升,霜、雪现象基本终止,寒潮天气基本结束。

“草木知春不久归,百般红紫斗芳菲。”谷雨时节虽已时值暮春,但自然界仍是一种万物生长、蒸蒸日上的景象,春意仍然撩人,春色依旧怡人,春光照样明媚。

天文和保健专家提醒说,此时节趁春天还在,人们不妨走进大自然好好感受,既可选择到野外郊游、踏青,也可选择适当的户外锻炼项目,如慢跑、散步、做操等,不仅能畅达情致,怡情养性,而且还能使气血充足,运行通畅,有利身心健康。

此外,春夏之交,易出现扬沙或浮尘天气,对健康不利。人们应尽量避免在风沙天气时外出,同时关闭好门窗,避免尘沙钻进室内。同时,也可多吃一些清肺、排毒的食物,如胡萝卜、梨子、木耳、百合等。

据新华社

20%以上的癌症 由炎症引发而来

科研人员发现炎癌转化重要趋化因子

近年来研究发现长期或过度炎症状态可导致癌症,武汉大学科研人员多年研究发现并证实,人趋化素样因子是炎癌转化过程中的一种重要趋化因子。

记者18日从武汉大学获悉,肿瘤学研究领域国际权威杂志《临床癌症研究》近日在线发表武大基础医学院朱帆教授课题组关于肿瘤的炎癌转化机制最新研究成果。

炎症被认为是机体对损伤或感染的一种局部保护反应,20%以上的癌症是由炎症引发而来,其中90%原发性肝癌由慢性肝炎转化而来。而趋化因子与肿瘤的关系是近年来炎癌转化机制研究的重点与热点,朱帆课题组的多年研究,发现了炎癌转化的重要趋化因子。

科研人员首次发现人趋化素样因子在原发性肝癌组织中明显高表达,并与原发性肝癌的进程密切相关。进一步研究表明,这一趋化因子能通过炎癌转化的重要信号通路,诱导肝癌细胞的恶性转化,最终导致原发性肝癌的转移。

课题组的研究还发现,这一趋化因子能通过信号通路抑制经典抗癌药物对肝癌细胞的杀伤作用,影响治疗效果。这项研究揭示了趋化因子在原发性肝癌中所扮演的重要角色,从全新的角度诠释了原发性肝癌中炎癌转化的机制,为原发性肝癌的靶向治疗及耐药性研究提供了新的思路。

据新华社

广告

飞秒无刀白内障手术是什么?

4月21日手术观摩会为您解答

白内障是什么?

据中华医学会眼科学分会的统计数据显示,在我国50—60岁的人群中,白内障的发病率已高达70%,70岁以上人群发病率可达80%以上,到了80岁、90岁,发病率几乎100%。目前,手术已经成为治疗白内障的优选方式。眼科医生介绍,随着科技的发展,白内障的诊疗远不像其他大手术那样,需要大动干戈。哪怕是相对耐受能力较弱的百岁老人,也可以进行智能焕晶白内障手术治疗。

什么是飞秒无刀白内障手术?

所谓的“飞秒无刀白内障手术”,指的是飞秒激光辅助下的白内障超声乳化吸除术联合多焦点人工晶体植入术。整个手术过程,完全由电脑数字化控制激光来完成,可精准完成事先设定大小的撕囊口,并准确劈开浑浊晶状体,降低手术创伤。搭配多焦点人工晶体,在较大程度上还原自然晶体功能,让患者术后无需配镜,就能同步拥有远、中、近全程清晰视力。

为了帮助更多老年朋友“重返清晰视界”,4月21日上午9点,衡阳爱尔眼科医院将于6楼会议中心举行“飞秒无刀白内障手术观摩会”。届时,衡阳爱尔白内障手术专家将在现场为您详细解析飞秒焕晶手术的独特优势,通过手术视频的形式,让你直观感受手术全过程。诚邀白内障患者及家属参与活动进行观摩,享受检查5折优惠,预约白内障手术享受费用优惠,更可免专家费由院长亲自进行白内障手术,报名热线:0734-8239955。