

现代人都不可避免地要承担沉重的生活压力，长期精神紧张、压力过大，不仅会导致失眠、焦虑、抑郁等亚健康状态，以致引起高发的胃肠道疾病。看看周围，有多少人常常诉说自己吃了东西不消化？有多少人被慢性胃炎、消化性溃疡、肠功能紊乱等胃肠道疾病折磨？还有多少人被扣上脂肪肝、酒精性肝炎的帽子……总而言之，被消化问题所纠缠的人为数不少。

案例一 写字楼超人忙出溃疡

欧阳参加工作两年多了，在学校时身体棒极了，想怎么吃就怎么吃，也没觉得肠胃有什么毛病，但近一年来他开始独立负责两个部门的工作，几乎每天都是早出晚归，偶尔觉得腹部不适、腹胀，大便时干时稀。由于工作繁忙，欧阳觉得自己年轻，干劲足，工作第一，身体上的不适，忍忍就好了。终于在一个连续两个月加班的大方案将要结束之时，欧阳因为腹痛、黑便被送进了医院。经过检查，医生说欧阳得了严重的十二指肠球部溃疡，现在合并上消化道出血，需要一段时间的住院治疗。

案例二 空中飞人憋出肠梗阻

吴郡是个漂亮能干的女孩子，前几年从学校出来从事销售工作，每天在不同的城市之间飞来飞去。可是，她工作太忙，用她的话说是“忙得连喝水、上厕所的时间都没有”，所以她不可避免地成为“便秘一族”的成员，甚至10多天都不拉大便。终于有一天，干结的大便怎么都解不出来，肚子胀得比鼓还圆，到了医院一拍X线片子，“肠梗阻！”医生通过禁食、灌肠等方法，终于帮她掏出了一粒一粒的大便。可是吴郡却高兴不起来，因为如果下次再发生这样的情况怎么办？总不能一次一次地掏吧？

年轻人也难逃胃肠病困扰

有关专家介绍，目前我国胃肠道疾病发病率约为10%~12%，其中约有40%的患者长期受到胃肠道疾病的困扰。她指出，不少二三十岁的年轻人很容易出现腹痛、反酸、烧心、厌食，甚至恶心、呕吐等症状，也有不少人长期受到腹泻、便秘交替带来的困扰。长期饮食无规律、精神压力过大、过度饮酒等因素是其中的罪魁祸首。

专家表示，肠胃问题虽然普遍，但是人们的保护意识却远远不够。对于一时的难受，很多人的态度都

是“逞强”，腹泻、腹痛好像都是可以“忍”过去的，过一段时间就好了，没有及时加以注意并进行调理，让小问题在不知不觉间变成了大麻烦。

肠胃闹情绪原因在身边

健康的胃黏膜和平衡的肠道菌群是肠胃健康中的两个重点。胃黏膜是胃壁与食物接触最直接、最多的部位。一旦胃黏膜保护自身的功能减弱，外部的攻击增强，就容易导致胃黏膜受损。另外，肠道是人体吸收营养的场所，但是，肠道也是细菌战的战场，肠道内的菌群主要分有益菌、中性菌和有害菌。健康的肠道环境中，有益菌占据主要优势。当有害菌增长过多，肠道菌群的动态平衡就会被打破，人体就会出现腹泻、腹痛等不适。如果这两个重点被破坏了，那么胃肠立刻就会“遭殃”。

导致肠胃问题的原因有很多种，饮食不科学、无规律导致胃液分泌失常；紧张、焦虑、恐惧等精神因素可导致胃酸和胃蛋白酶分泌过多；精神抑郁或过分激动可引起肠蠕动减弱，肠液分泌减少；吸烟、过量饮酒，可引起味觉迟钝、食欲减退、胃液分泌增强；一些解热镇痛类药物，如阿司匹林、扑热息痛等，可直接损伤胃黏膜屏障，使胃黏膜抵抗力下降。此外，长期使用广谱抗生素，长期便秘等情况，可影响肠道正常菌群生长，从而产生消化不良、食欲不振等问题。

肠胃养生有“三部曲”

专家强调，早期肠胃问题表现出来的状态也许并不严重，但长期忽视必将发展成难以治愈的疾病。所以，不要逞一时之强，顾了工作而忘了肠胃。只有平时重视调理和保护肠胃健康，养成良好习惯，才不用担心肠胃“遭殃”，生活也会越来越有滋味。

要调养肠胃可分“三部曲”。第一部：平衡膳食。建议一日三餐应做到粗细搭配，尤其要常吃薯类、豆类

小心肠胃遭殃



等富含膳食纤维的食物。此外，还应注意每天吃奶类、大豆或其制品；适量饮用酸奶补充益生菌，常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。第二部：适当运动、愉悦情绪。压力、紧张、焦虑导致肠胃血流变少，进而胃酸分泌减少，或者肠道蠕动紊乱。运动可以促

进消化液分泌和肠道有规律地蠕动。第三部：合理用药。“不干不净，吃了没病”，这话虽然不太准确，但肠道是多种细菌共存的环境，如果“太干净”，把有益细菌都杀灭了，反而不利于人体健康。所以，不能随意用药，特别是抗生素，合理用药很重要。

(陈辉)

美国媒体最新刊文推荐

24小时健脑方案

大脑得到恰当锻炼后，运作效率就会大大提高。近日，美国MSN网站健康频道推荐了一套24小时脑力提升方案，提高人们的认知功能，方法简便易行、老少皆宜。

6时：起床后闻闻咖啡的味道。日本杏林大学医学院的学者发现，咖啡的气味对人体大脑的激活作用非常明显。即使你不喜欢喝咖啡，也可以起床后就沏一杯浓浓的咖啡，然后用鼻子深深的嗅几秒钟。

7时：玩一次益智游戏。吃完早饭准备上班的期间，玩一次纵横填字游戏或者九宫格（数独）。研究显示，这种益智游戏能提高注意力和大脑加工信息的速度，还可以促进观察能力和推理能力。

8时：开车上班途中关掉电子导航。这种设计精密的仪器实际上妨碍了人体充分利用大脑进行空间导航的能力。除非交通过于堵塞或是对城市路况不熟悉，否则尽量不要用这个小物件。

8时30分：上班前先健身。每天步行2公里对保持大脑健康非常有好处，把车停在离办公楼1公里以外的停车场里，步行去上班就行了。

14时：小憩片刻。30分钟的小睡有益健康。另外，打盹时间长的人，学习能力会得到明显提高。专家认为在睡眠的第二阶段，大脑会清除短期内无用的信息，为学习新知识留出了更多的空间。

15时：网上冲浪。美国加州大学洛杉矶长寿研究中心的研究者

发现，对因特网功能越熟练的人，其大脑参与运转的部位就越多。博客、微博、QQ空间都可以成为你的选择。

17时：选用另一条路线驾车回家。提高大脑健康的一个最佳方式就是打破常规，抽空仔细研究本地的交通路线图，每天上下班都采用不同的路线，不仅锻炼了脑力，也许还能帮你发现路况最好的行驶路线。

18时：与亲朋好友一起吃晚餐。约翰·霍普金斯大学的学者在2008年发现，经常进行社会交往有助于人体进入老年时期后大脑保持健康状态。积极活跃的生活方式可以改变导致人们患上老年痴呆症的不良基因。

20时：扔掉遥控器。研究发

现，年龄在40~59岁之间的中年人每多看1小时电视，患上老年痴呆症的可能性就会增加1.3%，而每进行1个小时智力游戏，会让人患上老年痴呆症的可能性下降16%，进行社会交往的效果也不错，达到了18%。

21时：学门外语或演奏乐器。美国宾夕法尼亚州立大学语言科学研究中心发现，可以熟练讲两门语言的人能更好地同时处理多项任务。不妨拿出外语词典，熟记几个单词；或是与家人朋友进行简单的外语对话。喜欢音乐的人可以用手风琴、电子琴、吉他或是口琴演奏自己刚学会的一首新歌，也能达到同样的效果。

22时：上床睡觉关掉电源。美国加州大学洛杉矶分校睡眠功能紊乱研究中心发现，笔记本电脑和平板电脑的显示屏所发出的光线都不利于大脑镇静。为了保证香甜的睡眠，让大脑得到放松，还是关闭这些电源吧。

(臧恒佳)

阿司匹林防癌 小剂量最好

预防冠心病、中风等心脑血管疾病发作，阿司匹林的这一作用已被人们熟知。近两年，它的抗癌作用又成了医学界的热门话题。

据澳大利亚《每日电讯报》近日报道，牛津大学中风防治研究组在著名医学期刊《柳叶刀》上发表文章称，每天服用阿司匹林，连续3年以上，可使患癌风险降低19%；连续服用5年以上，该风险降低30%以上。

每天一片药就能尽量远离多种疾病，何乐而不为？“毫无疑问，阿司匹林便宜、有效。”欧洲肿瘤研究所戈登·麦克维博士表示。不过，长期服用这种药物所引起的胃肠道副作用使很多人难以忍受。英国权威癌症专家卡罗尔·西科拉教授介绍，降低阿司匹林的剂量是个好办法。最新研究显示，每天75毫克阿司匹林既能保证其预防癌症的效果，又能将不良反应降至最低，是可以推荐的剂量。

(魏婧)

用手机当闹钟 调成飞行模式

许多人喜欢用手机设置闹铃，方便省事，殊不知，这样可能会危害健康。美国研究指出，手机做闹铃会增强辐射。

专家建议，最好使用普通闹钟。如果用手机当闹铃，最好不要放在枕头旁或下面，要放在距离枕头1米的低矮家具上，同时设置成离线或飞行模式，此时手机不收发信号，可以减少辐射对人体造成的危害。另外，铃声最好要设置为节奏较慢、音律舒缓的音乐，而且声音不能太大。

(晓时)

带妆运动易长痘

健身房、公园里，人们在运动的同时，也不忘形象问题，为了永远展现最美丽的一面，许多女性不愿卸掉彩妆。那么运动时究竟能否化妆呢？香港《明报》近日报道称，剧烈运动前一定要卸妆，并用中性洗面奶洗净脸部污垢，避免长痘。

香港皮肤科专科医生陈厚毅说：“带妆运动，容易生暗疮。因为运动时汗水和油脂分泌较旺盛，假如脸部仍然盖有粉底液、BB霜等化妆品，便会塞住毛囊，容易导致发炎，甚至生暗疮。长痘情况因人而异，也要视运动的类型和时间而变，比如轻松的拉筋运动，做几下就完，影响不大，而做剧烈运动，比如长时间跑步、做高温瑜伽等时，就不建议化妆。”如果在户外运动，可以适当涂些防晒用品，只是部分人毛发浓密，特别是男士，质地太稠的防晒霜会阻塞毛孔，可选择一些防晒喷剂，用于面部和手脚皮肤。此外，运动后半小时内，由于脸上还在流汗，堵塞毛孔的几率也非常大，也不宜化妆。保证不再流汗后，将脸洗净方可上妆。

(龚蕊)

