

# 节前饭局频频 当心输掉保“胃”战

春节临近，经过一年的辛苦打拼，不少人都选择暂停脚步给亲朋好友多留一些时间，亲友聚会、老同学聚会、同事聚餐……各种饭局逐渐多了起来。对此，消化科专家提醒，在与亲朋好友喜相逢、在饭局上觥筹交错间，切勿因高热、刺激性饮食、饮酒过量等打乱消化系统健康，尤其不要输掉保“胃”战。

## 1 频频应酬“肠胃”很遭罪

“共同奋斗了一年，同事间的聚会一定要去；好友的孩子赶在春节前结婚，哪能不去呀；一些外地的老同学回来了，更要喝一场。”最近几天，王先生几乎没有在家吃过午饭、晚饭，应酬一场连着一场。“饭局撞车了，还要串场儿，在这边喝多了，到了下一场也难免要继续。我平时很注意身体，很少喝多，可这几天已经喝吐了两次了，胃里烧得好难受。”“忙了一天，晚上本来想吃点儿清淡饭，可是饭局上总是大鱼大肉的，经常是饭后胃里又撑又腻，回家睡觉时都还难受。”除了难以抵抗酒的考验，王先生感觉外面的一些饭菜不合胃口，“现在都讲究均衡营养、合理膳食，而且要低盐，这些方面自己做饭时会注意，可一些饭局在点菜时，荤素搭配失调，太油太咸了，这对健康的影响可不是小事。这几天，我就感觉消化不良，肠胃特别难受。”因腹部出现绞痛，王先生不得不到医院就诊，被诊断为“急性肠胃炎”。

炎”。

“年底参加饭局尤其要注意保护好自己的胃。最近一段时间天气寒冷，胃肠道对寒冷的刺激本来就很敏感，在这个季节身体处于应激状态，胃黏膜的保护功能下降，本身胃就容易出些问题。如果再不对胃加以保护，更是容易‘病从口入’，导致胃肠疾病的发生或复发。”消化科专家介绍，在一些饭局上，主菜的原料往往是高脂肪、高蛋白食材，而且一些饭菜的油盐调料也比家里做菜要多，经常参加饭局的人若管不好自己的嘴，总是吃太多太油腻，就会给肠胃造成负担，出现消化不良，严重的甚至可能患上急性胰腺炎、急性胆囊炎、急性肠胃炎、消化不良等疾病。而和吃菜相比，过量饮酒带给身体的伤害更大，“喝酒太多不注意节奏的话，轻则胃痛呕吐头痛，造成胃炎、急性胃粘膜病变或消化性溃疡，重则酒精中毒，急性重度酒精中毒会导致昏迷、危及生命。”

## 2 注意荤素搭配，饭后立即吃水果有害

专家表示，无论是在家自己做饭，或者外面有饭局，都要坚持正确的饮食观念。首先是荤素的合理搭配，选择适合自己的饮食搭配。“面对饭局上的大鱼大肉，如果每次聚餐都胡吃海喝，肠胃很容易就崩溃。在饭局中要坚持不要吃太多高脂肪、高蛋白食物，而且也不必把饭桌上的所有菜都吃一遍，应合理搭配。”

同时，饭后马上吃水果对身体健康是非常不利的，因为食物进入胃肠后，需要一定时间的消化时间，才能缓慢排出。饭后立即吃水果，就会被先吃的食物流滞在胃内，水果中的果糖不能及时进入肠道，以致在胃中发酵，产生有机酸，会引起腹胀和腹泻。长期如此，就会导致消化功能紊乱而致病变。



## 3 切忌只吃菜肴不吃粮，空腹饮酒

专家提醒，不少人在饭局上只吃菜、不吃饭。然而，空腹食用大量富含蛋白质而缺乏碳水化合物的食物，不仅对消化无益，其中的蛋白质还会被浪费。从营养和健康角度来说，餐前不妨上一小碗米饭，或者一小碗粥。这样既能减少蛋白质的浪费，还能减轻油腻食物伤胃的问题。

同时，切忌过量饮酒、空腹饮酒。过量饮酒会使肝胆超负荷运转，肝细胞加快代谢速度，胆汁分泌增加，造成肝功能损害，诱发胆囊炎，肝炎病人病情也会加重。酒精还可直接刺激十二指肠括约肌痉挛，在胰液分泌增多的情况下，不能顺利排出到肠道，而引发急性胰腺炎。

饮酒过度最严重者可能引起酒精中毒，表现恶心、呕吐外，神经兴奋期出现话多且言语不清、动作笨拙。严重者可导致呼吸、循环系统衰竭而死亡。另外大量饮酒，可使食管反流加重，饮酒后意识不清极易窒息，出现意外。

尤其对于高血压、高血脂、心脏病、糖尿病的患者来说，饮酒是造成动脉硬化，导致脑溢血、脑血栓、心绞痛甚至心梗的一大祸首。

此外，要注意，不要空腹饮酒，人体在空腹时，因胃里没有食物，酒精会直接刺激胃壁而引起胃炎，重者可能导致吐血，时间长了还会引起胃溃疡。因此，在饮酒前，应先吃些东西。

## 4 吃饭之后适度动一动

专家说，在吃饭之后还有一个关键的“保胃”小窍门，就是吃饭后要慢慢走一走，动一动。“如果吃完饭后就坐车回家休息，这一过程中一直一动不动地坐着，很容易挤压胃部，

导致蠕动变慢，影响消化。”同时，在聚餐时，适量喝一些茶水、白水等，对防止酒精对胃黏膜的损伤和酒精中毒有益。

(刘伟)

## “糖友”冬季要避免足部皮肤受损



寒冷的冬季对于糖尿病患者来说存在着巨大隐患。有关专家提醒，糖尿病患者在冬季极容易出现足部破溃，从而诱发糖尿病足。

据糖尿病足科专家介绍，糖尿病足部病变是糖尿病最常见的并发症，已成为糖尿病患者最主要的致残、致死原因之一，导致糖尿病足的主要原因包括下肢血管病变和周围神经病变。冬季天气

寒冷血管收缩，加之活动减少，血液循环差，易导致下肢缺血。此外，气候干燥，足部汗液分泌减少，可诱发足部的干裂，形成足部破溃，因此，糖尿病患者必须采取积极措施，加强冬季足部护理。

对于糖尿病患者来说，冬季首先要做好预防工作，控制血糖，忌烟限酒，穿合适的鞋袜，每天要检查足底足跟趾

缝，注意足部皮肤是否有水泡、擦伤、裂口、局部皮肤是否有红肿，皮肤色泽及温度，足背动脉的搏动和弹性。

专家指出，如果皮肤温度降低肢端变凉，皮肤逐渐变白或由暗红色转为暗紫色，甚至紫黑色，足背动脉搏动逐渐减弱或消失，提示局部缺血缺氧严重，容易出现溃疡并形成坏疽。

“糖友”还要坚持每天做下肢运动30~60分钟，如步行、甩腿运动、提脚跟——脚尖运动、下蹲运动等，促进下肢血液循环。足部按摩每日数次，动作轻柔，从趾尖开始向上按摩，也可促进下肢血液循环。

最重要的是，此时要避免足部皮肤损害，保持足部干净干燥。每天用软皂、温水39~40℃泡脚20分钟。洗后用柔软毛巾轻轻擦干足部皮肤，脚汗多的人可在足趾间抹些爽身粉，而干燥者适当涂抹护肤品，涂于足部表面皮肤(不能涂于脚趾间)，避免足部出现干裂。

另外要注意肢端保暖，但忌用热水袋保暖热敷以防烫伤。皮肤瘙痒或脚癣切忌挠抓，如果发现足部破溃应及时到医院就医。

(赵强)

## 戒烟才能降低焦虑感

许多人吸烟是为了缓解精神压力，但英国一项最新研究说，这种认识是错误的，戒烟而不是吸烟才有助于降低焦虑感。

研究人员对491名参与戒烟计划的吸烟者进行了考察，他们最初吸烟的原因，有的是“纯为娱乐”，还有的是“应对压力”。他们在为期6个月的计划开始前和结束后都接受了心理测试，结果显示，所有成功戒烟者的焦虑感都降低，特别是那些为了“应对压力”而吸烟的人群，焦虑感下降更明显。

与此相对的是，那些在戒烟一段时间后又恢复吸烟的人，焦虑感又上升了，这种情况在因“应对压力”而吸烟的人群中比较明显。但在“纯为娱乐”而吸烟的人群中，没有出现这种因戒烟不成功而焦虑感上升的情况。

研究人员梅尔丁·麦克德莫特说，与一些人通常持有的观点不同，认为吸烟可以用来缓解压力的认识是错误的。对许多人来说，吸烟反而会增加焦虑感，比如本次研究中那些戒烟不成而复吸的人群，会因为戒烟失败和继续担心吸烟带来的健康风险，使得焦虑感更加上升。

(综合)