

“少食多餐”真的养胃吗？

“少食多餐有益于养胃”的说法已经流传很久，那么这句话到底有没有道理呢？

专家说，“少吃多餐”这种进食方式本就是就患有胃部疾病或刚接受过手术的人，由于胃部承受能力有限才不得已采取的方式；对于消化功能正常的人来说，每日三餐定时定量规律进食才是最佳状态。

众所周知，人的肠胃在患病后，其消化功能会受到影响，而此时身体的营养需求却会相对增加。这种时候许多营养物质往往因为呕吐、腹泻、水分摄取太多或服用利尿剂而大量流失。摄入总热量的 25% 又必须从脂肪中获得，故胃病患者应注意

保证每次所吃的食物都能尽量被消化。

导致慢性胃炎最主要的原因便是饮食问题。除却饮食不洁之外，饮食不规律也是造成慢性胃炎的重要原因。暴饮暴食会引起胃酸分泌紊乱而使胃黏膜受损；饥饿不均则使胃酸没能及时得到食物的中和，破坏胃黏膜而引起胃炎或溃疡，或影响胃的排空功能，造成胆汁返流入胃，破坏胃黏膜的屏障功能引发胃炎。

专家表示，每个人都有专属于自己的生物钟，这点在饮食方面也不例外。如果打破原先一日三餐的饮食规律，将很容易引起胃部不适。在一般情况下，胃需要用 4 个小时以上排空前一次的进食，“少食多

餐”无疑提高了胃部消化活动的频率，这的确给胃造成了压力。

老年人的消化功能相对较弱，更要注意每日定时进餐。所谓胃病三分治七分养，在保持饮食调养外，拥有一个平和的心态和正常的生活作息规律都是极好的方法，适当辅以太极拳等体育运动也会起到一定的效果。

结论：“少吃多餐”能养胃是错误的认知，建议大家应该保证一日三餐定时定量规律饮食，改变不良饮食习惯，保持情绪平和舒畅，缓解不良情绪，同时辅以一定的体育锻炼，以保养肠胃。

(尤佳)

吃不胖的诀窍

现代女性常为肥胖而烦恼，其实只要选对时间进食，就不会发胖。在《黄帝内经》里所提到的各脏腑气血运行的时间不同，就可以找到一个能够让人大吃大喝而不会胖的时辰，那就是辰时。

辰时就是早上 7 时至 9 时，这段时间是脾工作的时间。中医认为，脾胃为“仓廪之官”，是主运化水谷精微的脏腑，当人吃进食物后，脾胃就是负责将食物中好的、有营养的部分输送到全身各个脏腑，而糟粕则输送往大肠

排出体外。

针对这一特性，在辰时我们就可以尽可能地食用有营养的食物。对于大多数人来说，这个时间吃的是早餐，所以现代养生提倡早餐要“吃得像皇帝”是有道理的。

吃好早餐后，午餐和晚餐只要吃饱就行，不必刻意节食或挑食，因为午餐和晚餐的时候，脾的“工作效率”不高，食物的热量容易转化成脂肪囤积起来，所以最好不要吃太多食物，也不要吃零食。

(小宇)



脚衰老是咋回事？

问：年纪大了，脚为啥会经常痛，是脚衰老？

答：美国足部医学协会最新调查显示，53% 的人患有严重的脚痛病，而脚痛正是双脚衰老的开始。

哪些原因会加速脚部衰老？根据美国足部医学协会的研究，主要有这几种：一是体重超标，肥胖容易导致足底筋膜炎和脚跟疼痛，也会加重槌状趾和拇囊炎；二是糖尿病，由于脚距离心脏最远，因而最容易出现血液循环不良和感觉丧失，这两种并发症都会导致伤口愈合不理想和截肢危

险。糖尿病患者每年都应该去医院检查双脚。

此外，鞋子一定要舒适，避免脚部擦伤和挤压。

为了减缓脚部衰老，中老年人应加大运动量，促进血液循环，多吃温补脾胃的食物，睡觉时可可将脚稍微垫高，还要注意保暖、补钙，选择合适的鞋。每天用热水泡脚也是减缓脚部衰老的好方法，泡脚水的温度最好为 40℃，时间 20 分钟最合适，不宜过久。

(张雨)

不吃药的助眠方法

教你一个简单的助眠操。第一步，慢慢深呼吸，要鼻子进鼻子出；第二步，用手指把额头眉毛的皮肤从中间向两边抹平；第三步，配合呼吸用四个指头缓慢按揉太阳穴；第四，用中指按压耳后乳突（耳垂后的圆骨头）后方。最后摆个舒适的姿势，让每块肌肉放

松。

还有一个容易上手的方法，用手指代替梳子梳头。双手一起指尖施力到头皮上，从前额开始呈扇状自前向后推摩。手法要求以揉为主，柔中带刚。持续 1 分钟，感到头部轻松舒适即可。

(宇航)



微波炉热奶营养流失多

微波炉的杀菌能力主要来自于热力效应和生物效应。热力效应能使细菌的细胞蛋白质受热变性凝固，导致细菌死亡。如果用微波炉加热牛奶时间过长，会使牛奶中的蛋白质受高温作用，由溶胶状态变成凝胶状态，导致沉积物出现，影响乳品质量。

牛奶加热的时间越长、温度越高，营养的流失就越严重，其中维生素 C 流失得最厉害，其次是乳糖。

一杯约 250 毫升的牛奶，用煤气灶加热的话，通常是 70℃ 的高温煮 3 分钟。那么用微波炉，1 分钟左右就行了。

(志玲)



互助献血

所谓互助献血，是指平诊和择期手术患者的家属、亲友、所在单位同事等，为了患者能及时用血，通过经治医生动员，参加无偿献血的行为。互助献血作为国家提倡的无偿献血方式，自然具有无偿献血的重要特征，即“无偿”和“自愿”，但与其他公民无偿献血相比，还有以下特征。

1. 献血主题的特性。互助献血时，献血者是用血者的家属、亲友和同事，即献血者与患者存在一定的社会关系；而其他公民献血时与用血者无此关联。需要特别注意的是，互助献血捐出的那袋血并不是直接用于该患者，而是通过当地血库调配其他合格血液输注给患者的。

2. 献血时间的特性。献血者是在患者需要用血时献血，而其他公民献血没有特定的时间。

3. 献血目的的特性。互助献血时，献血者献血的目的就是为了使自己的家属、亲友和同事能及时用上血；而其他公民无偿献血的目的不特定，还包括奉献爱心、今后用血的优惠等动机。

4. 招募主体的特性。互助献血动员者是患者的经治医生，而其他公民献血招募主体不限于此。

(申飞)

运动后不宜做的事



不宜立即吸烟 运动后马上吸烟，吸入肺内的空气中混入大量的烟雾，将减少氧量，因供氧不足出现胸闷、气喘、头晕、乏力等。有资料表明，身体疲乏时吸烟的危险比平时更大。

不宜立即洗澡 运动的时候，由于肌肉要用劲，流向肌肉的血液增加，心跳也增加，以适应运动所需。运动后，这种状态仍会持续一段时间。如果立刻洗热水澡，血液可能不足以供应身体其他器官需要，尤其是心脏和脑部，导致心脏病突发，或脑部缺氧。

不宜贪吃冷饮 运动后失水较多，往往口干舌燥，极想喝水，这时如喝下大量的冷饮，容易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻等疾病。

不宜蹲坐休息 因为运动后马上蹲下休息，不利于下肢血液回流，影响血液循环，易加重肌体的疲劳。

不宜立即吃饭 运动时神经系统控制着肌肉活动，而管理人体内脏器官的神经系统处于抑制状态，同时大部分的血液也处于运动器官处，内脏处较少，此时进食会增加消化器官的负担。(林琳)