

中医告诉你 胃为什么会生病

俗话说：“十人九胃病。”可见胃病是很常见的病，也是很难彻底治愈的病。但好端端的胃，为什么会生病呢？得了胃病，该如何治疗呢？

我们的胃，就像是一个处在中游的大湖，食物经过口、咽喉、食管顺流而下，经过胃留下营养成分，再流入下游的肠道中。胃吸收了食物的精华，并把这些精华输送到全身，使它们得到滋养。因

此，胃对我们的健康起着至关重要的作用。拥有一个健康的胃，才能“吃嘛嘛香”、“胃口大开”。一个人胃生病了，好吃的东西都吃不下，人生也失去了很多乐趣。

但生活中，长期以来形成的不良习惯，一时的贪念欲望，难以受控的情绪波动和错误的健康观念，都使得我们的胃“四面受敌”，备受折磨。

饮食不科学，对胃很有害

(1)味道过重、过冷、过热的食物、调料，容易刺激胃黏膜，造成胃病。

(2)饮食过于燥热，会使胃的津液受到损伤，使胃内环境变得干燥，就像干涸的河流，食物腐烂传导困难，发生“交通阻塞”。

(3)偏嗜肥甘食品，会影响胃中消化酶的正常分泌，导致消化功能减退，而引发胃病。

(4)长期使用脂类含量过高的食品会导致肥胖，也间接影响胃的消化功能。肥胖者还应注意，过食油脂容易诱发胆囊炎。

(5)长期嗜酒。酒精对胃黏膜的刺激可导致胃的溢性充血和炎症，呈急性胃炎状态；而持续高浓度的酒精刺激，则可发展至胃出血或诱发胃溃疡出血等。

(6)嗜浓茶和咖啡。咖啡会引起胃酸分泌增加，促使胃黏膜充血，有溃疡病的人饮用含有咖啡因的饮料会使症状加重。浓茶亦能刺激胃黏膜增加胃酸分泌，导致胃黏膜损伤。

(7)饮食偏食、无节制、无规律，吃饭时喝汤过多等。

心情不愉快，损害胃健康

精神因素对胃也有很大的影响。如果情志变化过于强烈，缺乏一个舒畅、愉悦的心情，甚至把胃当做“出气筒”，会损害胃的健康。

(1)思虑过度，能直接影响脾胃，造成脾胃气的停滞，导致胃病。久而久之，还会造成脾胃气的虚衰，直至引起全身衰弱。

(2)忧愁过度可伤肺而影响到胃，使生命活动减消沉。古典名著《红楼梦》中，林黛玉听说贾宝玉与薛宝钗将要成亲时忧伤过度，加上原本就有过度忧思所造成的病根，就导致了肺胃失常，最终抑郁咳血而亡。

(3)愤怒过度可伤肝，往往会导致肝火的上升，出

现“肝旺乘脾”的胃病现象。如果心里愤怒又不能得到发泄，则会造成气郁而引起更严重的后果，如《三国演义》中家喻户晓的诸葛亮三气周瑜，使周瑜金疮迸裂而亡。

(4)惊恐过度，会扰乱生命活动的协调及正常的升降出入，从而使胃的功能受到损害，引起胃病的高发。

(5)过度喜乐，如《儒林外传》中范进中举后大喜过望，使胃中蕴聚的痰浊上蒙心窍，导致“范举人疯了”。

从多年临床经验来看，驾驶员、飞行员、企业管理人员、医务工作者等胃病的发生率远远高于普通人，主要是因为他们长期处于紧张的生活和工作环境之中。

胡乱服药，胃成“药罐子”

很多药品对胃具有刺激作用，而且很多服药的方法对胃也会产生不必要的损伤。如经常服用易刺激肠胃的药物，过用苦寒药物，滥用补药，将不可联用的药物同时服用，大把大把地服用药物等，其结果是身体没治好，胃却先病倒了。

胃其实是我们生活的缩影。如果我们生活上杂乱无章，胃也就会生出各种各样的病来。“万花筒”式的生活，引发了“万花筒”般的胃病。

有人说，胃病自己会好的，不需要治疗。也有人说，

胃病很难治疗，要根治是不可能的。其实，这些看法都很片面。

有了胃病，一定要及时治疗，不要等到病情严重了才引起重视。如何治疗？要标本兼治。首先要依靠胃镜等先进检查仪器对胃病进行确诊，然后针对每个人的不同症状，因人而异，采用中草药内服、中草药外敷、中草药穴透三法合一，标本兼顾，辨证施治，才能有效遏制胃、胆病恶变。

(钱晚)



吃芒果有禁忌 和菠萝同食易过敏

虽然芒果的营养价值很高，但不宜进食过量，进食2/3的中型芒果已达到营养师每日建议的食用量。芒果含有的刺激性物质比较多，吃芒果时又易将芒果汁沾到嘴、脸颊等部位，刺激面部皮肤，造成面部红肿、发炎，严重者会出现眼部红肿、疼痛现象。因此吃完后要及时清洗掉残留在口唇周围皮肤上的芒果汁肉，以免发生过敏反应。

芒果不可与辛辣之物同食

芒果中的果酸、氨基酸、蛋白质等含有刺激性物质比较多，可能会对人体皮肤造成过敏，严重者会出现红肿、疼痛现象。芒果不可与大蒜等辛辣物质共食，否则可能引起发黄病。芒果和酒都是辛辣的食物，多吃对人的肾脏有害。

有些病患者应忌食

芒果带湿毒，患有皮肤病或肿瘤者应避免进食。虚寒咳嗽(喉痒痰白)者应避免进食，以免令喉头痒。而哮喘患者，亦应遵照医嘱戒吃。

芒果未熟时，果蒂部位会有白色汁液渗出，估计这可能是致敏原因。多吃芒果会引起过敏，严重的可能会损害肾脏。芒果叶和芒果汁会引起过敏体质人的皮炎，故过敏体质人应注意。

芒果与海鲜不能同吃

两者同时吃不容易消化，而且芒果与海鲜两者都是易过敏的食物，如果同食的话，容易过敏。

芒果和菠萝不能同食

这两种水果一同食用容易引发过敏。因为芒果、菠萝本身含有容易引起皮肤过敏反应的化学成分，鲜芒果中含有单羟基苯或二羟基苯，不完全成熟的芒果里还含有醛酸，他们对皮肤黏膜有一定的刺激作用，可引发口唇红肿，又痒又痛，重者还会出现水疱和糜烂。

而菠萝中含有蛋白酶等物质，对人的皮肤、血管等有一定的副作用，且这种过敏常为速发型，多在吃菠萝后1小时左右会出现皮肤瘙痒、潮红、多汗、四肢及口舌发麻症状。

(新华)