

胃要怎么“七分养”

俗话说，胃病“三分治，七分养”，哪些能吃，哪些不能吃，即便老胃病患者也不见得能搞清楚。

1. 注意胃肠感受。消化不良的人对食材比较敏感，不同食物在餐后带给胃肠的感受也不同，所以特别要注意避免吃太多富含“抗营养因素”（如胰蛋白酶抑制剂、凝集素、苦涩味成分等）以及会抑制蛋白酶、淀粉酶活性的食物，比如生坚果、没有煮烂的豆子、芹菜、青椒，以及紫黑色和蓝紫色的食物（如紫薯、蓝莓、桑葚等）。

2. 利用调味品暖胃。姜、花椒、八角、孜然粉、小茴香等很多调味品是暖胃、促进胃酸分泌的“小能手”。小茴香能起到与姜类似的效果，可刺激胃神经血管，促进消化液分泌，增加肠胃蠕动，排出积存的气体，有健胃、暖胃、行气的功效。另外，烹调中用点豆豉、酱豆腐等发酵调味品替代盐，能在一定程度上调节胃酸，让胃舒服些。

3. 餐前喝热汤开胃。胃酸少的人适合饭前喝一小碗温热、少盐、去掉大部分浮油的鸡汤或肉汤。汤中能溶出可溶性含氮物，如氨基酸、鲜味肽、鲜味核苷酸、肌酸等，它们具有提振食欲、促进胃酸分泌等作用。胃酸分泌增加，能促进铁、锌等微量元素的吸收，胃壁细胞分泌的“内因子”还有助于吸收利用食物中的维生素B12。

4. 水果、饮料别食多。大部分水果或多或少有抑制淀粉酶活性的作用，而且食用大量水果和饮料会稀释胃酸，影响胃的杀菌和肠道消化能力。所以，餐前餐后不要喝饮料，不吃过多水果，如果特别想吃，可选择在两餐之间。

5. 增加蛋白质和维生素。如果已经出现胃部不适，在消化道修复期，需要增加营养素来支撑身体组织复原。如果因为消化不好而只吃白米粥、烂面条，维生素含量太低，蛋白质也太少，不利于消化道修



复。可多配合一些牛奶、鸡蛋、肉糜、鸡茸、鱼糜、肝泥等富含蛋白质的食材，改善胃肠功能的效果更好。鸡蛋煮老了不好消化，可做成蛋羹、蛋花汤等食用。肉类可用压力锅煮烂，还可用来打浆机连汤带肉打成糊，或配合淀粉类食材，比如山药鸡肉糊、焯菠菜鸡肝泥、糯糟蛋花汤、山药南瓜牛奶糊等，有助于促进胃液分泌、补充营养。很多胃肠不好的人喝牛奶会感觉腹胀，可以喝些不太酸的酸奶，既容易消化，又能保护肠胃。

6. 新鲜蔬菜煮软些。胃酸不足的人因杀菌能力不足，吃蔬菜后细菌繁殖可能在胃里产生亚硝酸盐，和蛋白质分解产物合成致癌的亚硝胺类，从而增加患胃癌的危险。但绿叶蔬菜对预防多种疾病均有帮助，所以不能因为消化不良而少吃菜，可把蔬菜切碎，加少量鸡汤、肉汤或香油煮软了再吃，每餐只吃一小碗，不要多到影响吃其他食物的程度。用餐的同时服用一两片维生素C（每片100毫克），有利于预防胃里形成亚硝胺类致癌物。

7. 避免吃“凉”。胃酸的一个重要功能是杀菌，萎缩性胃炎和胃酸分泌不足的人，胃里的酸碱值比正常人高，杀菌能力差，无法避免细菌在胃肠内繁殖，特别容易

发生细菌性食物中毒、肠胃炎等问题，会进一步降低消化功能，很长时间都养不好。所以，这部分人要避免吃凉饭、凉菜和没有热透的剩菜。

健康人生

小心家中的电子雾

你是否注意到，每当电脑、电视等电器开启时，周边就仿佛形成了一张无形的网，格外容易积聚灰尘，稍微靠近一些，能明显感觉到有静电。此时，就需要留意电子雾污染了，尤其电器较多的家庭。

家电和电子设备在使用中会产生多种电磁波，它们以不同形式、频率和强度，相互辐射、干扰，掺杂了空气中的灰尘，形成一种类似“烟雾”的电子杂雾散布在空气中，称为“电子雾”，也叫电磁波辐射污染。

哪类家电的电子雾危害大呢？专家说，电视后部、电脑显示器后部和机箱散热口附近（特别是传统显像管电视和老旧电脑），都很容易积聚灰尘，如果不及时擦拭，有电磁辐射的灰尘滞留在空气中，容易附着在人的皮肤上或被吸入肺里。冰箱后侧方或下方的散热管线会形成高磁场，从而积聚大量灰尘。

电子雾能量越大，对人体的危害就越大。专家指出，不同人群对电子雾危害的承受能力不一样，老人、儿童、孕妇属于敏感人群。长期受到较重的电子雾危害，会令人头疼、恶心、眼干、易疲劳和烦躁，还可能影响睡眠，记忆力减退，情况严重的可能导致脱发、血压不稳，甚至孕妇流产、早产等。另外，积聚的灰尘越多，电子雾污染也越严重，还可能损伤电子元器件。该如何防范家中电子雾危害呢？

买家电“够用”即可。

家电产品多，生活更便捷，但若影响健康就得不偿失了。除了跃层的房子，电视、冰箱、台式电脑等尽量只各买一台。电器使用寿命一般为10年左右，不可盲目追求更新换代，满足需求即可。淘汰的电器可通过“以旧换新”或及时交给专业回收机构处理，不要堆放在家中。

家电不扎堆，最多两台共用插座。家电扎堆，离得越近，电子雾强度也越大。无论大小家电，尽量不要近距离同时开启，可以“共用同一插线板的家电不超过两台”为原



则，或同时开启的家电间距离要大于1米。

家电不进卧室。卧室是家里重要的休息场所，尽量少放或不放家电。专家提醒，在床边或常活动的区域，更不要密集地连接插线板。尤其是电视、电脑更不要放进卧室，以免电磁波影响睡眠。

不用时关闭所有电源。家电开启时间不宜过长，最好间断地关闭一会。人体也不宜离家电过近，一般距电视、微波炉、加湿器1米以上，距吸尘器70厘米以上为宜。不使用电器时，要彻底切断所有电源，包括电脑显示器、插线板等，别让家电长时间待机。

每天清洁家电周围。不可用湿抹布擦插线板，最好用吸尘器，也可把插线板倒过来，轻轻拍打底部，然后用干布擦净表面尘土。电视、电脑背面灰尘也最好用吸尘器清洁，或者用微湿的抹布轻轻擦拭。

养成良好的生活习惯。看完电视、用完电脑后洗脸洗手，经常保持室内通风，及时清洁居室内灰尘。另外，每天应注意补充维生素C，增强抵抗力。

（官玲）

如何能让孩子独自睡觉

自己睡觉，是孩子学会独立的重要一步，也能让父母轻松一些。可是，许多孩子习惯了和父母睡在一起，要自己单独睡还真不容易。以下是儿童心理学家对父母的建议。

1. 找出孩子不愿意自己睡觉的原因。当夜幕降临时，他会害怕什么东西出现吗？他是想以此获得家长的关注吗？是不是有

没注意过的噪音影响他睡眠？是不是他的卧室太暗了？他是不是不喜欢自己的床或者其他床上用品？发现问题后，及时找到对策，就能进行下面的步骤了。

2. 给孩子一些上床前的程序或者“仪式”。比如上床前，你可以给孩子洗个澡，给他讲一个故事或唱一首歌。做这些事情可以让

的思维就会习惯于此。

3. 给一些“保护”帮助他们度过黑夜。有些孩子如果知道有可以依赖的保护时，会表现得更好一些。比如，你可以给他一个大娃娃，作为他睡觉时的朋友，告诉他娃娃可以在晚上守护他。

4. 给卧室加盏小夜灯。有些孩子特别怕黑，不妨在他们的卧室里多加一盏小夜灯。

5. 多点耐心。或许在开始的前几夜，你的努力不会有成效。在孩子真正可以安心地独自睡觉之前，要坚持之前的努力，千万不要中断。

（刘昂）

治老年尿频方

【处方】黑附子10g（炮），益智仁12.5g，淮山药15g（炒），补骨脂15g，泽泻12.5g，山萸肉15g，黄芪15g，甘草10g（炙）。
【制用】每日1剂。加凉水1500毫升浸泡30分钟，先用大火煎开10分钟后，改用小火煎煮，约剩150—170毫升药液时，将药液滤至一空杯内，再加凉水1000毫升，文火煎取药液150毫升，两次药液合在一起，早、晚分服（一定热服，不能冷饮）。

【功能】温阳补肾，益气缩尿。
【主治】老年人肾阳不足，每遇天冷感寒，即有小便清长、频数，或有尿急，或伴有腰部酸软疼痛，手足厥冷。

（白城市中医老科协：王文卿）

健康人生

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（八）

中国公民健康素养——基本知识与技能

15. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热等疾病。要搞好环境卫生，消除蚊子孳生地。根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂等防蚊灭蚊用品，防止蚊子叮咬。

苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等疾病。控制苍蝇的有效方法是处理好苍蝇的孳生环境，如垃圾袋装化（袋子要完好不能破损，袋口要扎紧）、不乱丢垃圾、不随地大便、处理好宠物的粪便等。要注意保管好食物，防止苍蝇叮爬，以免感染疾病。杀灭苍蝇可以使用苍蝇拍、灭蝇灯、粘蝇纸（带、绳）等。

老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。要搞好环境卫生，

减少老鼠的藏身之地；收藏好食品，减少老鼠对食物的污染。捕捉、杀灭老鼠可以用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕鼠工具，还可以使用安全、高效的药物灭鼠。要注意灭鼠药的保管和使用方法，防止人畜中毒。

蟑螂可以传播痢疾、伤寒等多种疾病，其排泄物中的蛋白还可引起过敏性鼻炎和哮喘。蟑螂多生活在潮湿环境中，因此保持室内干燥、清洁，可以减少蟑螂的滋生。用餐后将食物密闭存放，餐具用热水冲洗干净，炉灶等处保持清洁，及时清理地上及垃圾袋内的垃圾。可以使用药物或蟑螂粘板杀灭蟑螂。

16. 发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用国家保护的野生动物。

许多疾病可以通过动物传播，如鼠疫、

狂犬病、传染性非典型肺炎、高致病性禽流感等。预防动物源性疾病传播，要做到：接触禽畜后要洗手；尽量不与病畜、病禽接触；不加工、不食用病死禽畜；不加工、不食用不明原因死亡的禽畜；不加工、不食用未经卫生检疫合格的禽畜肉；不吃生的或未煮熟煮透的禽畜肉、水产品；不食用国家保护的野生动物。

发现病死禽畜要及时向畜牧部门报告，并按照畜牧部门的要求妥善处理病死禽畜。

（待续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

手机铃声设成啥好

睡梦中被突然传来的电话铃声吓得心跳加速，怕错过电话将铃声音量调大，却招来周围人的白眼……选什么样的铃声才能兼顾提醒又不打扰他人，悦耳又不单调呢？

音乐的比铃声的好 电话自带的铃声大多单调、刺耳，不仅会让人心烦意乱，还会使人变得易被激惹和发怒，而听到优美的旋律时，人们就会感到十分愉快。因此最好把电话铃声调整为音乐模式，如鸟鸣、虫鸣等大自然的声音，世界名曲等，优美、贴近自然的声音能避免单调乏味的铃声带来的负面情绪。

舒缓的比急促的好 在选择音乐铃声时也有许多讲究，有些人热爱把摇滚、劲爆舞曲等设置为铃声，这些节奏快、声音大的音乐，会令人感到精神紧张，尤其是音乐持续不停，没有间奏和空白时，血管就会持续收缩，对人体健康不利。因此，选择铃声时尽量选择舒缓的慢歌，并把铃声设定为声音渐大，这样能让人在听到电话铃声时情绪上更为放松，心跳和呼吸更加平缓，接电话时语气和态度也会随之变得亲切。

震动的比单纯调音喜好 许多人耳背或是怕在嘈杂的环境下错过电话，就把音量调得很大。这样不仅会惊扰他人，还会像刺耳的噪音一样，让人思路中断或产生不安、焦虑、厌倦等各种不愉快的情绪，尤其是心脏功能不好的老人，更容易受到影响。医学资料显示，40—60分贝属于正常的交谈声音，60分贝以上就属于吵闹范围了，70分贝就可能损害听力神经，而100分贝以上的声音可能致聋。一般手机铃声的最高音量在100分贝左右，所以铃声音量最好维持在中间水平，同时将手机提示设为“铃声+震动”的模式，既不会错过电话，又不会打扰他人。

（徐伟）



安慰人避开三句话

前几天，小李的闺蜜打来电话。刚一接通，那头便哭得一塌糊涂。尽管还不清楚发生了什么，但朋友的哭声让小李很难受，她下意识地说道：“好啦好啦，都过去了，别难过了。”可对方哭得更厉害了。一番劝慰后，小李得知，朋友刚被男友甩了。小李安慰说：“多大点事啊，别哭了。再说，我早跟你说过，你之前那么任性是不行的，可你偏不听……”话音未落，小李就后悔了，朋友也因为她的话而情绪失控了。从小李的经历看出，安慰人是一门学问，尤其是下面3句话最好别说。

1. 别难过了。类似这样的话，许多人会在第一时间内便不假思索地脱口而出，殊不知这样没搞清状况的安慰话很缺乏质量。就像小李一样，朋友难过的正是对那段恋情的不舍，一句轻描淡写的“都过去了”已经让人无比失落，再加上一句“别难过了”，只会让朋友更难过了。

2. 多大点事。像“多大点事”“你要坚强”之类的话，让人听起来干巴巴的，非但不能给人帮助，反而容易让倾诉者误认为你没有真正理解他，让他们觉得被敷衍。

3. 早跟你说了。责备的话似乎不太

可能出现在安慰中，可事实上，它却经常不自觉地我们从我们嘴边溜出。或许，这是我们的潜意识希望能够尽快说通朋友，让他们快点从伤心中走出来，然而结果却往往“欲速则不达”。

其实，安慰并不需要多么华丽和睿智的语言，如果一个人愿意将他的痛苦与你分享，那证明对方非常信任你。当心灵受伤时，人们需要的是一个愿意听自己讲故事的人，一个愿意在自己心情低落时相伴左右的人，这是感性的需求，无需理性的分析和评判。此时，借他一个肩膀，给他一个拥抱，让他明白，不管发生什么，你都一直在他身旁就好。

因此，尝试理解倾诉者的痛楚，花点时间陪他，耐心听他讲述自己的伤心事，这才是一个挚友应该做到的。此外，适当的言语沟通也很重要。告诉伤心的朋友：“不论何时，只要你需要我的陪伴，就可以打电话给我。”如果你也曾经历过类似的事情，那么不妨分享自己的感受：“我失恋的那段时间也很难过，不过你得告诉自己，不能被打倒。”这样充满爱和包容的话语，才是安慰人最好的“箴言”。（马文）

黏液多的菜营养高

秋葵、山药、纳豆等一些食物，吃起来总是黏糊糊的，很多人不喜欢这种口感，想方设法地去掉这些黏液，但同时也损失了它们身上最宝贵的营养。我们来看看这些黏液对健康到底有什么好处，以及怎么保留住。

秋葵。黏性成分主要是秋葵多糖，有辅助减肥、降脂等作用，其含量随着秋葵长度的增加呈先降后增的趋势。其中，15厘米以上的秋葵多糖含量最高，但组织纤维化严重，口感如柴，因此建议选择4-10厘米的秋葵（4-7厘米最佳，7-10厘米次之），这样的秋葵多糖含量丰富，口感鲜嫩。多糖溶于水，若切成小段烹调会增加多糖流失，建议整根沸水焯2分钟捞出，淋上生抽、香油吃。

纳豆。丝状黏液的主要成分是γ多聚谷氨酸，也包含部分纳豆激酶和纳豆菌，对心血管健康有一定保健作用。但γ多聚谷氨酸易溶于水，γ多聚谷氨酸、纳豆激酶和纳豆菌在高温加热时会被破坏，所以纳豆不能加热，直接淋点生抽、放点芥末，或加黄瓜丁、胡萝卜丁拌着吃就行。

山药。黏液成分主要是山药多糖，具有抗氧化、增加免疫力等作用。山药多糖易溶于热水，对于淀粉含量高、适合做主食的铁棍山药来说，最好的吃法是切成段蒸着吃或煮到粥里。对手水分含量高的菜山药，出锅前应收一收汁，让多糖更多地黏附在山药上，避免溶在菜汤中。

木耳菜。黏液成分主要是果胶，具有预防肥胖和便秘的作用。果胶易溶于水，烹饪时将木耳菜整

棵或切几刀沸水焯30秒，捞出淋生抽、香油凉拌着吃，或捞出后急火快炒1分钟出锅，能更多地保留果胶。

另外，仙人掌、芦荟、穿心莲等食物中黏液的主要成分都是多糖，有抗氧化、预防肥胖等功效，但因多糖易溶于水，尤其是热水，建议先沸水焯10秒后再切段凉拌或急火快炒，急火快炒时建议加淀粉勾芡，让多糖随着淀粉黏附在食物上，更好地被摄入、吸收；或者把仙人掌和芦荟做到汤或粥中，多糖直接溶解到汤或粥中，不容易损失。

（谷莉）



营养快线