

肠胃不好 怎么补营养

对于肠胃健康的人来说，只要注意饮食均衡，就能保证身体获得充足的营养。然而，肠胃不好的人要想补足营养，则要多花点心思。

粗粮打成粉糊。如今，粗粮已成为很多人健康饮食中的一部分，但不少人认为其难以消化，不适合肠胃不好的人吃。事实上，只要选好品种和烹调方法，肠胃不好的人也可以愉快地吃粗粮。小米、大黄米和糙米，煮粥吃容易消化，完全不会增加消化系统的负担。芸豆、红豆、鹰嘴豆等粗粮质地紧密，可以直接打成粉糊喝。烹调前如果把粗粮充分浸泡8小时以上，更有利于消化吸收。容易胃胀气的人，要少吃或不吃黄豆、黑豆、绿豆等食材，它们比较难消化，而且容易产气。

少吃肥肉。肠胃不好的人饮食应该清淡点，但并非不吃肉，将肉炖烂或者切成肉糜烹调有利于肠胃吸收。需要提醒的是，脂肪含量高的肥肉会刺激消化道收缩，可能减慢胃排空速度和加重便秘，也可能加速肠胃蠕动，导致腹泻加重。因此，肠胃不好的人一定要少吃肥牛、肥羊、五花肉等脂肪含量较高的肉。炸鸡腿、炸丸子等油炸过的肉类也不利于肠道健康。烹调肉类最好选择蒸、煮、烩、焖等烹调方法，不宜用油煎、炸等。

常吃发酵食物。一般来说，经过微生物发酵的食物，都更容易消化吸收。比如把面粉变成发酵面食，把大米变成

醪糟，把牛奶变成酸奶，把豆腐变成腐乳，把黄豆变成豆豉，把生蔬菜做成泡菜等，让微生物来帮忙降低蛋白酶抑制剂、植酸等妨碍消化吸收的因素，把大分子的蛋白质和淀粉变成较小的分子，更易消化，还能增加B族维生素含量，使营养价值得到提高。因此，肠胃不好的人应常吃发酵食物。

寒性茶少喝。绿茶（龙井、碧螺春、毛尖）、菊花茶、生普洱、苦丁茶等都是寒凉性的，容易刺激肠胃，胃寒或经常胃痛的人应该少喝或不喝。建议肠胃不好的人喝一些比较温性的白茶、红茶、熟普洱，这类茶经过发酵，对肠胃较好，不会引起胃痛。此外，尽量少喝太浓的茶。

蔬菜不生吃。蔬菜属于植物性食品，它们有坚韧的细胞壁，其中富含未经软化的纤维。还有些蔬菜含一定量的抗营养物质，如草酸、植酸，它们对肠胃都有一定的刺激作用。肠胃不好的人最好不要生吃蔬菜，包括生菜、紫甘蓝等，吃这些蔬菜前可以先焯水，有助软化蔬菜中的纤维，还能去掉一些抗营养物质，从而降低对肠胃的刺激。此外，肠胃不好的人可以有意识地选择一些护胃蔬菜，比如南瓜、胡萝卜、圆白菜等。但苦瓜、莴苣、苦菊等苦味蔬菜大多性寒，脾胃虚弱的人应少吃。

几种水果熟着吃。水果熟吃能在很大程度上解决其中的多酚、单宁等物质对消化功能的影响，并破坏其中的蛋白酶，避免伤害消化道。通过加热使纤维软化，对肠道的刺激



也会减小。因此，肠胃不好的人可以将苹果、梨、桃、香蕉、菠萝等水果煮熟吃，它们所含的怕热营养素较少，加热吃同样能获得水果的大部分好处，比如膳食纤维、矿物质等。肠胃不好的人要少吃柠檬、杨梅、山楂等容易引起泛酸的水果，以免肠胃不适。（芮莉）

健康人生

专家提醒警惕服药误区 冬季儿童常见病多发

冬季，感冒、发烧、腹泻等儿童病多发，一些医院迎来了小患者就诊高峰。专家提醒，儿童生病时，给儿童喂成人药，滥用退烧药，药物与果汁、糖水同服等，是较为常见的服药误区，需提高警惕。

重庆医科大学附属儿童医院门诊部主任熊苑教授介绍，儿童处在生长发育期，神经系统、内分泌系统和许多脏器发育不完善，肾脏、肝脏解毒、排毒功能以及血脑屏障作用不健全，用药时要考虑孩子生理特点，切不可将成人药给小儿童随意服用。

“儿童专用药物，从病理、口感上都更加适合孩子，有些药物如果没有儿童专用剂型，也应让医生来判断能不能给孩子使用。”熊苑说。

儿童在服用胶囊药时，也不能随意剥去外衣。“使用胶囊的药物一般含有会刺激食道、胃黏膜的粉末、颗粒，口感不好、易挥发、在口腔内易被唾液分解、易吸入气管的药物也会用胶囊包裹。”熊苑说，药物使用胶囊是为了保护药性不被破坏，同时也保护消化器官和呼吸道。因此，儿童在服用胶囊药时应整粒吞服，不要剥开。

此外，一些家长为让孩子顺利服药或为掩盖药物的苦味，常将药物与果汁、糖水同服，这也是不科学的。

“果汁中大多含有维生素C和果酸，这些酸性物质会使一些药物提前分解或溶化，不利于药物在小肠内吸收。糖水特别是红糖水含有较多铁、钙等元素和杂质，一旦与药液中的蛋白质和鞣质相结合，会起化学反应。例如，柚子汁、橙汁、苹果汁就会抑制部分抗过敏药和抗感染药的药效。”熊苑建议，儿童应使用温白开水送服药物，服药与喝果汁、吃水果的时间最好要间隔1小时以上。（卢宇）

健康提醒

化妆品真不能随便用

每天，各种化妆品都会与我们亲密接触。特别是爱美的女性，在长了痤疮、皱纹以后，会使用各种产品来保持皮肤的健康状况。但是，如果使用了劣质产品，会给身体带来很大危害。专家给出了以下几点建议。

祛痘越快，违禁成分越多。很多祛痘产品会违法添加糖皮质激素或甲硝唑、氯霉素、氧氟沙星等抗菌药物，虽然这些成分确实能在短期内消除痤疮、毛囊炎等问题，但使用了一段时间后，皮肤就会出现不同程度的红、肿、灼热、长脓包，甚至出现抗生素耐药性，影响身体健康。专家说，祛痘效果越快的产品，里面的违禁成分越多，对皮肤的伤害也就越大。脸上出现痤疮，建议大家到正规的医

院皮肤科就诊。平时注意规律作息、多吃果蔬等，也能在一定程度上防长痘。

快速美白产品，铅汞超标。很多能快速美白的产品都含有铅和汞，一般使用2~3周就能看到明显效果。但再用一段时间，人体就有可能发生重金属中毒现象，导致自由基异常增生，细胞结构改变，使皮肤变得干、脆和薄，对外界的刺激反应过激，很容易红肿。而且人体长期吸收铅和汞，还会导致神经系统失调，视力减退，肾脏损坏，听力下降。一些美白产品也会添加糖皮质激素成分，令皮肤状况雪上加霜。专家建议，选购这类产品一定要仔细阅成分表，目前公认比较安全的成分是熊果苷、左旋维生素C、甘草黄酮等。

面膜当心荧光增白剂。由于皮肤具有屏障功能，很多号称有“保湿”作用的面膜，其实很难让水分进入皮肤深处，再加上不少面膜添加了荧光增白剂，有致癌风险。专家建议，只要在脸上涂抹了保湿面霜，就能保证面部水分不蒸发。一般市面上正规渠道生产的保湿面霜不会对皮肤产生负面影响。

彩妆类产品小心铅过量。粉饼、口红、眼影等彩妆在制作的过程中，会加入一些铅的成分，以达到产品粉质均匀、颜色持久的效果。挑选这些彩妆时，可以把它们涂在手背上，用一只纯金戒指轻轻划一划，然后观察划过的痕迹。这条痕迹颜色越深，就说明其含铅量越高。

此外，专家还提醒，第一，洗面奶选择弱酸性的。用弱酸性的洗面奶洗完脸以后，皮肤不会感到很干燥。洗面奶只要挑选具有清洁效果的即可，皮肤敏感的人，可选择标有“温和不刺激”字样的产品；第二，卸妆尽量选水不选油。尽量把卸妆的时间控制在每天8小时以内。

专家建议，在选购化妆品时，一定要确认产品是否三证齐全（即营业执照、卫生许可证、生产许可证。进口化妆品有入境货物检验检疫证明，进出口化妆品标签审核证书、化妆品检验检疫CIQ标志），不要贪图便宜，购买“三无”产品。专家认为，与其购买昂贵的化妆品，不如重视最有效的护肤方法——防晒。晒黑、晒伤、老化、过敏、色斑、痘印等，几乎所有的皮肤问题都和紫外线有一定关系。若想皮肤变好，一年四季都要重视防晒。（岳凤）

美容时尚

6岁以下幼儿不宜热水泡脚

冬季泡脚是很多人的养生方式，很多家长甚至喜欢带着自家的宝宝一起泡脚。但是专家提醒，让6岁以下的孩子泡脚，可能会给孩子带来伤害。

安徽省儿童医院烧伤整形科副主任医师陈晨介绍，近日他们收治了几名因泡脚导致烫伤的患儿。家长称给孩子泡脚出汗，想让孩子感冒好得快一点，而且大人感觉泡脚的水并不是很烫。医生称，婴幼儿对温度的感觉和大人不一样，大人觉得水温稍热，对孩子来说已经很烫了，但他们又不太会表达，所以很容易烫伤柔嫩的皮肤。即使起初的温度孩子还能忍受，泡脚的时间较长，也会给孩子造成低温烫伤。

专家称，在幼儿时期，宝宝的足弓还没有形成，骨头和关节很有弹性，宝宝脚底堆积的脂肪也会使足弓变得不明显，所以当站立时脚底比较平坦，因此选鞋时要非常小心。由于宝宝的脚骨还没有完全钙化定型，脚踝稚嫩娇弱，且孩子的这种“平”足会一直持续到6岁，直到他们的脚变得较硬，足弓才会显现。而常用热水洗脚或烫脚，足底的韧带会遇热变得松弛，不利足弓发育形成和维持，因此不要经常用过热的水给宝宝洗脚，更不能用水给宝宝长时间泡脚。

专家建议，宝宝洗脚最好一年四季都需要用温水。夏天的时候洗脚水的温度一般可以在38~40摄氏度，到了冬天，洗脚水的温度可以逐渐提高，一般可以在45~50摄氏度之间。洗脚时的水量以将整个足部都浸在温水中为宜，浸泡时间需保持3至5分钟，这样使足部皮肤表面的毛细血管扩张，血液循环加快，改善足部皮肤和组织营养，增加局部抵抗力，促进宝宝睡眠，有助于其生长发育。（鲍青）

治冬天尿频方

【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）。

【制法】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】中老年人每遇天冷感寒，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）

每周一方

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（三十一）

中国公民健康素养——基本知识技能

61. 寻求紧急医疗救助时拨打120，寻求健康咨询服务时拨打12320。

需要紧急医疗救助时，拨打120急救电话求助。电话接通后，要准确报告病人所在的详细地址、主要病情，以便救护人员作好救治准备。同时，报告呼救者的姓名及电话号码。必要时，呼救者可通过电话接受医生指导，为病人进行紧急救治。通话结束后，应保持电话畅通，方便救护人员与呼救者联系。在保证有人看护病人的情况下，最好安排人员在住宅门口、交叉路口、显著地标处等候，引导救护车的出入，争取抢救时间。

若是出现成批伤员或中毒病人，必须报告事故缘由、罹患人员的大致数目，以便120调集救护车、报告政府部门及通知各医院救援人员集中到出事地点。

12320是政府设置的卫生热线，是卫生系统与社会、公众沟通的一条通道，是社会公众举报投诉公共卫生相关问题的一个平台，是向公众传播卫生政策信息和健康防病知识的一个窗口。在生活中遇到相关问题，公众可通过12320进行咨询或投诉。

62. 发生创伤出血量较多时，应立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。

受伤出血时，应立即止血，以免失血过多损害健康甚至危及生命。小的伤口只需简单包扎即可止血；出血较多时，如果伤口没有异物，应立即采取直接压迫止血法止血。如果伤口有异物，异物较小时，要先将异物取出；异物较大、较深时，不要将异物拔出，在止血同时固定异物。处理出血的伤口时，要做好个人防护，尽量避免直接接触血液。

对怀疑骨折的伤员进行现场急救时，在搬移前应当先固定骨折部位，以免刺伤血管、神经，但不要在现场进行复位。如果伤势严重，应在现场急救的同时，拨打120急救电话。

积极参加急救培训，掌握创伤止血技能。（待续）

白城市卫生计生委 白城日报社 主办

喝酸奶搞清4件事

喝酸奶成为不少人的习惯，但具体怎么喝更健康，很多人却迷迷糊糊。弄清以下4件事，帮你明明白白喝酸奶。

1. 发酵乳、优酪乳都是酸奶。它们都是发酵后的乳品，有可能用来发酵的菌种不同，组合形式不同，但都是酸奶。之所以会被叫作优酪乳，是因为它跟酸奶的英文名“yogurt”发音很相似，但并不是有个“优”字就表示更好。

2. 酸奶的黏不是增稠剂。酸奶是乳（一般是牛乳或羊乳）经过乳酸菌发酵而成。发酵过程中牛奶会自然变黏，并不需要增稠剂。乳酸发酵会使得牛奶变酸，在酸性条件下，蛋白质分子间的疏水基团会连接起来，形成巨大的网络，并且把乳糖、水、脂肪都网在一起，也就形成了酸奶的黏稠。有的酸奶加了淡奶油、乳清蛋白粉，这样也会让酸奶质地更浓稠，口味更香醇。市场上的大部分酸奶为了改善口感或保证每个发酵批次质量均一性，会添加一些增稠剂，如明胶、黄原胶等。不过，正规厂家都是在国家食品安全法允许的的种类和剂量范围内添加，大家可以放心喝，但不要买三无产品。

3. 饭前饭后喝因人而异。比如想减少进食量的人，可选择饭前喝，代替食物提供饱腹感。消化能力较弱的人，最好饭后喝，以免酸奶中残存的乳糖增加额外的消化负担。服用抗生素时，建议隔开2个小时喝酸奶，对缓解抗生素导致的肠道菌群失调有一定帮助。

4. 活菌酸奶别用微波炉加热。冷藏的活菌酸奶怕热，加热易导致乳酸菌失活。若怕凉，可把酸奶整瓶泡在温水里热一下，水温要控制在40℃以下，即热度最好不超过体温。酸奶切忌用微波炉加热，微波辐射会杀死酸奶中的活菌，从而达到“益肠”效果。（高洁）

根据吃法选羊肉

天气越来越冷，又到了吃羊肉进补的大好时节。羊肉吃法多样，涮、炖、蒸、炒、做馅等都让人垂涎三尺。要想做出香喷喷的羊肉，选材是第一步。专家提醒大家，吃法不同，选择羊肉的部位也有所不同。

涮。涮着吃最好选择上脑、大三叉、小三叉、黄瓜条、磨裆等部位的羊肉。上脑在颈之后、肋部前上方，肉质嫩但偏肥一点；大三叉在羊后腿上方，肉嫩，瘦多肥少；小三叉在羊前腿上方，相对来说肥瘦相间；黄瓜条在大三叉下端，呈条状附着股骨，口感很脆嫩；磨裆与黄瓜条相连，也属于偏瘦的部分。这几个部位的羊肉虽然肥瘦不一，但都比较好切割片，非常适合用来涮火锅，大家可以根据自己的喜好选择。

炖、蒸。炖、蒸羊肉最讲究的是原汤原汁，可选择的部位有前腿、肩肉、肋条、羊腩和腱子肉等。前腿肉较嫩且肉质较脆；肩肉纤维较细，口感滑嫩；肋条即连着肋骨的肉，肥瘦相间，外覆一层薄膜，质地松软，鲜嫩多汁；羊腩肉质稍韧，口感醇厚而醇香；腱子是羊大腿上的肉，肌肉包裹内藏筋，硬度适中，口感筋道。这几个部位的肉炖、蒸后比较容易酥烂，而且肥瘦比例较好，吃起来不会很油腻，尤其是腱子肉稍带肉质纤维，颇有嚼头。

炒。炒着吃应该选择含肉较多的部位，如后腿肉，特别是臀尖下面位于两腿骨相磨处的地方，纤维纵横、瘦多肥少，可以说是爆炒的最佳选择。另外，脊背处、胸脯等部位的肉也可作为炒羊肉的选择，其中脊背处又包括外脊和里脊，外脊是位于脊骨外面，呈扁圆长条形，其外包有一层筋膜，有呈斜形的纤维，肉质较为细嫩；里脊位于脊骨两边，肉形像竹笋，是羊身上最为鲜嫩的肉条，其外包有少许筋膜；胸脯肉位于前胸，形似海带，吃起来嫩，口感很好。

烤。烤羊肉在选材上不太挑剔，比如剔骨的后腿肉、肩肉、肋条、背部等部位都可以。肥瘦程度最好是“三分肥七分瘦”，因为肥肉在烧烤过程中会产生羊油，使得烤出的肉不会太干，但肥肉太多吃起来又会显得太油腻。

做馅。做馅的羊肉应该选择少筋、肉质松软的部位，肋条和颈部的肉正好符合这个要求，但其肉质又各有不同。肋条肉又称方肉，肥瘦相互夹杂，没有筋头，肉质是越肥越嫩，质地很松软，易于切碎，而且肥肉较多可以很好地使馅结合在一起，多汁而又油润。相比较而言，颈部的肉因结缔组织较多，质较老，吃起来滑润鲜美，更有“嚼劲”。

（杨泰）

