告别饮食坏习惯
教你秋季养出健康胃

□毛自平 吴小毛

入秋以后，气候变化较大，昼夜温差悬殊。人体受到冷空气刺激后，血液中的化学成分组胺酸增多，胃酸分泌增加，胃肠会发生痉挛性收缩，使抵抗力和适应性随之降低。由于天气转凉，人们的食欲旺盛，使胃和十二指肠的负担加重，因而容易导致胃病的发生，尤其是原来患有胃病的人，在秋季更容易复发。所以在这个季节，对于胃的保护还有不少需要注意的地方？

抛弃贪凉饮食坏习惯

一到夏季，胃的工作量就明显增加。为什么呢？因为盛夏炎热，人们只注意防暑降温，全然不考虑胃的承受能力。尤其是小孩，对冰糕、冰淇淋等各种冷饮，更是爱不释手。而大人们也常常将冰镇啤酒、冰镇西瓜等当做“美味佳肴”，这些过多的生冷食品都由胃来处理，承受起来难免力不从心了。

寒凉的食物不仅伤脾，也能败胃。脾胃一败，饮食得不到消化，不仅发生胃寒恶心、脘腹胀满、纳食不香，而且水谷精微之营养物质得不到输送，于是会出现贫血、头晕、心悸、失眠、水肿、腹泻、咳嗽、痰白等诸多病症。饮食要控制不易过度

“饮食自倍，肠胃乃伤。”这句话在提醒人们不要过食，一旦饮食过度，就会伤到身体。然而，有些人就是不听，经常暴饮暴食，过多摄入肥甘厚味，长此以往，加重胃部的负担。不仅功能丧失，不能运化水谷精微，而且会生痰、生湿、生水，将营养物质变成有害废物，伤及人体，发生肥胖、水肿、痰饮、泄泻、心悸、出血等种种病症。

此外，许多肠道疾病，如“菌痢”、“肠炎”、“腹泻”等，多因饮食不洁，伤害脾胃所致。因此，早在汉代张仲景著《金匮要略》一书，就专设“禽兽鱼虫禁忌”、“果实菜谷禁忌”等篇以警之，并明确指出：“饮食之咪以养生，食时有妨，反能为害。”情志太过或不及，也能伤害脾胃。有的人稍遇挫折，或工作不顺，就想不通，你可知道，“思则气结”、“思伤脾”、“苦思难解则伤脾胃”。脾胃一伤，气血功能紊乱，气机升降失司，常常发生腹胀纳呆、食少呕泄等病。

饮食还需全面切勿偏食

俗话有“食不厌杂，饮食以养胃气”之说。五味偏嗜过度，亦可损伤脾胃。诚如《内经》早就说过：“五味入胃，各归其所喜，酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。”可时下，多是独生子女，家长溺爱，饮食任其随意，烤肉串、酸牛奶这些食物早也吃，晚也吃，肉不离口，饮料不离手，小小年纪，就形体肥胖，或骨瘦如柴，或贫血发生。

还有些小孩偏食，专吃方便面，或果冻，或炸鸡块，或烧烤，吃来吃去，营养失衡了，发育减缓了，脾胃也弱了，个子不高了。不仅小孩是这样，有些成年人也是今天麻辣烫，明天火锅城，早晚都吃，天天如此。

进食有规律还需讲卫生

进餐有时过早，有时过晚；可口的就吃得多，不可口的就吃得少；又或者任意吃冷食、零食这些做法都容易使人的胃肠功能紊乱，易造成胃肠病。饮食不卫生，容易造成食物中毒。因此，选择食物，注意新鲜、清洁，进食有规律，是防止胃肠病的首要问题。

此外，要保持胃肠的冲和之气，就要常吃素食淡饭，适当辅佐一些肉类肥甘食品。胃病患者的饮食应以温软淡素为宜，做到少吃多餐、定时定量，使胃中经常有食物中和胃酸，防止胃酸侵蚀胃黏膜和溃疡面。进食时要细嚼慢咽，不吃生冷食物。

研究表明，胃及十二指肠溃疡与人的心理、情绪息息相关。过度的忧愁、悲伤、恐怖、紧张、愤怒都能导致胃肠病的发生。因此，预防和治疗胃肠病，要经常保持心情愉快，避免患得患失、焦虑、恐惧、紧张、忧伤等不良因素的刺激。

还要积极参加各项体育活动，这样有利于改善胃肠道的血液循环，提高对气候变化的适应能力；要科学安排生活，注意劳逸结合，保证充足睡眠，防止过度疲劳，减少发病的机会。

此外，随气候的变化，人们要适时增减衣服，夜间睡觉时要盖好被子，以防腹部着凉而导致胃病发作。

养生食谱

玉米冬瓜排骨汤

做法：将剁好洗净的直排和筒子骨放进开水里氽一下，去了肉中残留的血水。然后把氽好的骨头放进锅里加足水，再放一把莲子米和几片姜炖上25分钟，最后放入玉米和冬瓜不用加锅盖小火再炖上20分钟最后加盐和胡椒粉。

功效：玉米冬瓜排骨汤有清热利湿的作用。

山药百合大枣粥

做法：准备的食材包括山药90克，百合40克，大枣15枚、薏苡仁30克以及大米适量。将以上的材料同时放入锅内后，再加入清水适量，然后旺火煮开，再转为文火熬煮成粥，即可食用。

功效：山药具有补脾和胃的功能；而百合具有清热润燥的功效；大枣还有薏苡仁则具有健脾和胃的作用。

红枣花生猪蹄汤

做法：将猪蹄洗净切小块，花生用温水泡半小时。再将猪蹄放进凉水里，烧开。然后捞出猪蹄，冲洗干净血沫。在砂锅内注入凉水，烧开。再将猪蹄、姜片一起加入锅内，大火烧开。加入花生、红枣，改小火炖1小时，加盐调味。

功效：红枣花生猪蹄汤益气补血，呵护肌肤，美容养颜。

心理咨询

夫妻两地分居导致抑郁该怎么办？

□本报记者 闵丹

职工问题：我是一名社区工作者，整天忙着处理别人家的家长里短，却无暇关心自己的家庭。我和丈夫因为长期两地分居，感情越来越淡，如果不是为了孩子，可能早就离婚了。我觉得自己无论是工作还是生活都付出了很多，感觉心力交瘁，人都快被掏空了。总想辞职或者换一个行业，却又不知道自己能做什么。想去读研，又担心年纪大了，不仅需要家庭照顾，自己的记忆也大不如从前。就这么迷茫了两三个月，现在觉得做什么事都打不起精神，觉得生活没意思，人生也没什么希望，您说，我是不是得了抑郁症，是不是应该治疗一下？

北京市职工服务中心心理咨询师：首先，有个概念我得负责任地跟您解释一下，我们常说的抑郁情绪并不等同于抑郁症，抑郁症会有抑郁情绪，但是有抑郁情绪不一定就是得了抑郁症。鉴于您的表述，可以总结为因为工作压力、家庭关系、人生规划等多方面问题，导致产生迷茫、低落等情绪问题。我很理解您，社区工作，多为与人打交道，且多是处理“鸡毛蒜皮”的社区邻里纠纷，若长期处于负能量较多的人际关系和工作环境中，则更加需要家庭系统的支持。建议您一方面与领导、家人沟通，看是否可以调动夫妻一方的工作地点，恢复正常健康的生活状态，彼此照顾彼此扶持。另一方面，建议您做做心理咨询，在专业心理咨询师的帮助下，对负面能量进行疏导和沟通，重新找回对工作和生活的热情和自信。

【专家建议】现在的社区工作者普遍年轻化，工作节奏比较快，面对的人群较为复杂，容易产生工作压力。近年来因为社工待遇较低，离职率越来越高，也引起了社会各界的关注。在缓解压力时，首先要学会找地方倾诉，其次可以找有相同问题的伙伴，共同商讨解决难题，同时要注意提高自我的心理承受能力，调整好心态。另外，工作后考研进修是提升专业知识水平的一个方法，如果条件允许，可以尝试开始，并坚持完成学业。要对自己有信心！学习，什么时候开始都不晚！

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxl.org

工会提供心呵护
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

责任编辑 盛丽
版式设计 刘红颖
版式校对 刘芳

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com