

【健康红绿灯】

绿灯

刺激五感驱除困意



学习、工作、开会、驾驶等时候，困意突然袭来，轻则耽误事情，重则威胁生命。试试利用五感来刺激神经，让自己打起精神，赶走困意。①嗅觉刺激：用香、凉的气味刺激嗅觉，如花露水、清凉油、风油精。②触觉刺激：用冷水洗把脸。③视觉刺激：在室内添置色彩艳丽的饰物或花草。④味觉刺激：喝柠檬汁或苦丁茶。⑤听觉刺激：开车时听些曲调明快的音乐、相声小品。

打个哈欠缓解疲劳



打哈欠时，口腔和咽喉部肌肉强烈收缩，胸腔扩展，使肺部可以吸入更多的空气，促使血氧含量增加；面部肌肉牵拉刺激到泪腺，引起泪腺分泌泪液，湿润眼球。深吸气后，体内大量二氧化碳又会随着长呼气排出，这个过程能放松神经和肌肉，减少困意。

红灯

手机玩太多头发掉得快



经常玩手机的你，是否感到肩颈不舒服，头发掉得快？肩颈是身体血管与头部相连的唯一通路。当肩颈出现慢性疼痛，就说明这里的血管被压迫，血液流动自然也受影响。如此，经血液输送到头部的氧气、营养也会无法顺利到达，导致头发不能健康地生长，出现枯黄、脱落等现象。

晚餐别吃太晚



食物被消化吸收的时间长短，既取决于食物种类，也和个人肠胃机能有关。建议晚餐时间不宜超过晚7点。一般情况下，水在胃内停留10分钟即可消化，碳水化合物类食物需2小时以上，蛋白质和脂肪类食物相对较慢。不得已吃得太晚，也要间隔至少2个小时后再入睡，否则不仅影响胃部消化功能，睡眠时未分解掉的血脂易沉积在血管壁上，形成动脉硬化，最终可能发展成冠心病。

健康在线



协办

首都医科大学附属北京康复医院

广告

胃总是反酸？或是反流性食管炎来敲门

□本报记者 陈曦

生活习惯、食物、药物等都可能损害食管下段括约肌的正常功能，让胃里的胃酸“走错路”进入食管当中。胃壁黏膜的特殊结构确实能够抵御胃酸，但食管黏膜可没有这个本领，在如此强酸的腐蚀下，食管很快就发生炎症，变狭窄、甚至癌变了！

总结起来，有烧心、反酸、长期咽喉疼、吞咽疼、咽喉异物感、胸骨后疼痛都有可能是胃食管反流的表现，朋友们要特别留心。

出现反酸如何应对

其一，反酸虽痛苦，但万不可过度焦虑。其实，我们的消化功能和心情的关系是十分密切的，有了问题过度焦虑不仅不利于疾病康复，反而可能加重病情。因此，第一件要做的事就是平复心情。

其二，尽快就医体检。胃食管反流所造成的烧心、胸痛并不是这个病的特征性表现，其他更严重的疾病如胃炎、消化道溃疡、心绞痛、食管癌、鼻咽癌都可能具有类似的表现。因此，首选的检查是胃镜。胃镜检查可以明确胃内有没有可疑的病变，如果患者存在

反流，则能够检查食管被损害的程度，确定是不是存在食管炎、食管癌变。此外，年龄较大、血脂异常、高血压、糖尿病的朋友还可行心电图和胸片检查，明确有无心血管和肺部病变。

减轻反流的生活习惯

俗话说得好，病来如山倒，病去如抽丝。胃食管反流不是短时间内形成的，当然不可能一朝一夕就治好。促胃动力药、抑酸药以及抗酸药确实对于症状的改善、病情的延缓起着重要作用，但想要疾病改善，就必须从生活习惯入手。

第一，按时吃饭，睡前3-4小时少喝水不吃东西。这非常重要，只有规律的饮食才能保持胃肠道正常的生物节律。饥一顿饱一顿，不按时进餐，长此以往必定会造成胃口不好。此外，改掉睡前吃东西的坏习惯，午饭后也不宜立刻躺下午休，这样能够减轻躺下后食管下段括约肌的压力。

第二，躺下后适当垫高上半身10厘米。这么做可利用重力减轻胃内容物反流的压力，有助于

减轻夜间的反流症状。

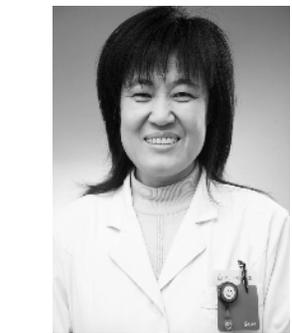
第三，尽量少吃影响食管下段括约肌收缩功能的食物，如脂肪、巧克力、咖啡、浓茶、烟酒等；在吃药前，也要向医生说明情况，避免误服延缓胃肠动力的药物。

第四，平衡饮食，适当运动，控制体重和腹部脂肪。腹部脂肪堆积将会增加腹腔压力，促进胃内容物反流。此外，睡觉选择侧卧也是暂时减轻腹部压力的好办法。

第五，不穿腹部过紧、腰带过紧的衣物，以免增加腹腔压力。

第六，按时吃药，定时体检。抑胃酸虽然不能直接防止反流，但可以减轻胃酸对于食管黏膜的损伤，预防食管炎甚至癌变的发生。定期体检(如胃镜)可以明确食管黏膜的损害程度，及时采取措施，调整药物剂量。

你是否会在饮酒、饱食后被反酸、烧心所困扰？是否在享用美味蛋糕后出现胃部烧灼不适？这有可能是患上了反流性食管炎。近几年反流性食管炎的发病率逐年上升，中老年人、肥胖、吸烟、饮酒及精神压力大是反流性食管炎的高发人群。那么到底是什么导致反流性食管炎的发生？又该如何预防？我们请到首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心主任医师魏秀芹给大家介绍一下。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心主任医师 魏秀芹

胃食管反流的六个症状

正常情况下，人体的口腔、食管、胃相连，消化道的蠕动作用推动着内容物按照正常的口腔——食管——胃——肠道来运动。其中，由食管进入胃的人口处存在一个特殊的结构——食管下段括约肌。

这块肌肉可是十分的重要，它能够配合上消化道的蠕动节律，起着“守门人”的关键作用。当食物从食管上端进入时，它便松弛自己，让食物能够进入胃中。但当胃部蠕动、研磨食物时，它又收缩自己，防止胃内的食物返回食管。平时，这块肌肉处于紧张状态，防止胃内的胃酸返流进入食管。

然而，我们平时的一些不良

丰台区市场监管局 “三主动”积极开展塑料袋专项检查

为贯彻落实《北京市生活垃圾管理条例》，近期，丰台区市场监管局对辖区内商品交易市场开展监督检查，采取“三主动”原则积极开展塑料袋专项检查。一是主动履职。检查塑料购物袋进货渠道和使用情况，仔细查看塑料袋安全标识和环保标

识。要求市场主办单位要高度重视，并规范落实集贸市场等商品零售场所不得使用超薄塑料袋、不得免费提供塑料袋的限塑规定。加大检查力度，对违规使用塑料袋商户下发责令改正通知书和行政处罚。

二是主动指导。为更好地开

展市场内塑料袋监督管理工作，该局特制订了《塑料购物袋使用管理工作指南》，详细规定了市场主办方和经营者责任，开展监督检查工作重点等内容。

三是主动宣传。为了更好地开展北京市生活垃圾管理工作，设计了《塑料袋公示牌》和《塑

料购物袋使用管理工作指南》宣传展板，在市场显著位置悬挂，场内广播循环播放，引导消费者认清超薄塑料袋的危害，鼓励消费者使用环保购物袋，减少塑料方便袋使用量，进一步净化消费市场环境，为环境保护贡献力量。(许正虹 田英)

Table with multiple columns containing business registration information, including company names, addresses, and contact details. The table is organized into several sections, likely representing different districts or types of businesses.