

入秋后，跟着温度一起降下来的还有很多人的“消化能力”。吃几口就饱了，又或者是饭后总感觉消化不良……为什么天气变冷后，胃肠就开始“罢工”了？北京中医医院消化科主任陶琳和您聊聊气温是如何影响胃肠的，并教您如何提高消化能力。

一到秋天胃就不舒服？

秋季养胃遵循7个原则

□本报记者 陈曦

温度变低也会导致消化变差

季节和温度之所以会影响人的消化系统，主要有以下几个原因：

胃对外界气温敏感 胃对外界气候和温度很敏感，人体受到冷空气刺激后，胃部易发生痉挛性收缩，引发胃痛、消化不良、呕吐、腹泻等症状。若此时不注意保暖，贪吃生冷食物，会进一步加重不适。

受“悲秋”情绪影响 受自然环境影响，人会在秋天出现抑郁悲伤情绪，医学上叫做“季节性情绪紊乱”。不少胃病的发生、发展都与情绪密切相关。紧张、悲伤或愤怒，也会影响胃的分泌、运动、消化。

吃得多动得少 外部环境气温降低，体温也会随之改变，为了维持人体温度，身体需要摄入更多热能，更容易吃多。胃的负担增加，易造成胃动力下降。温度降低，运动量也会变少，更不利于消化吸收。

胃肠血液供应减少 身体为

了御寒，血液被重新分配。胃肠血液供应减少，胃肠功能有所下降。本身患有慢性胃肠疾病者，更易表现出胃动力不足、腹胀、腹痛等不适症状。

天气变冷如何提高消化能力

消化不良主要分为功能性和器质性消化不良两种。器质性消化不良是指有器官病变，需及时就医；功能性消化不良无器官病变。在排除疾病原因后，做好以下几件事有助于提高消化能力：

多吃些温热食物 对于胃寒者来说，降温后就不要再吃生冷、刺激性的食物，更不要冷热交替着吃。除了冷饮、冰棍之外，吃瓜果时也要注意摄入量，不要一次吃太多。

充分咀嚼再咽下 食物会在口腔内初步消化：牙齿研磨食物，舌头搅拌混合唾液和食物，淀粉被分解为麦芽糖，便于下一步消化。舌部味觉神经感受到刺激，促进胃、肠、胰液分泌，增强胃肠蠕动，加速消化吸收。

不要边吃边喝 大量的饮水



会稀释胃酸，影响食物消化。如果喝水太多，胃内空间缩小，胃壁张力加大，易产生恶心、饱胀等不适感。胃壁长期处于高张力状态，也会造成胃动力下降、消化不良。

还有一种“汤泡饭”，是指在做好的汤里倒入米饭拌着吃，这样吃不利于食物彻底咀嚼、消化，不建议常吃。

调整进餐顺序 可尝试这样的吃饭顺序：饭前小碗汤，先蔬菜，再主食，然后是鱼虾、肉禽类食物，水果和甜品可放在两餐之间。饭前喝些温热的汤，但要控制在100毫升左右。

饭后散散步 散步能让腹部肌肉收缩，促进肠胃蠕动。饭后休息半小时再散步，以一分钟90步，即一秒走1-2步为佳，时间以10-30分钟为宜。慢性胃炎、胃溃疡患者最好饭后一小时再散步。

秋冬季这样养胃

不管是健康人群还是胃肠道较弱的人，秋冬季建议遵循以下几种养胃方法：

注意烹饪方式 胃不好的人尤其要注意避免吃过硬、过酸、过辣、过冷的食物，烹饪时尽量避免煎炸等方式，多采用蒸、煮、炖、烩、煨等烹饪方式，让食物细、碎、软。

减少消化负担 “贴秋膘”或者进补时，不暴饮暴食，避免

增加胃的负担。建议每口食物咀嚼30次，每餐不低于20分钟。

三餐定时定量 吃饭不定时，易引起胃酸分泌紊乱而使胃黏膜受损。每日三餐应定时定量，避免饥一顿饱一顿，吃点东西就容易饱的人可少食多餐，在上午10点或下午4点适量加餐。

天冷穿个马甲 天气转凉时，注意增减衣服，现在昼夜温差大，尤其当心不要着凉，特别是胃和腹部的保暖，可以穿件马甲或背心。

几种水果做熟吃 加热可使水果的纤维软化，对肠道刺激减小。可将苹果、桃、菠萝等做熟吃，它们所含的怕热营养素较少，加热吃能获得水果的大部分好处，如膳食纤维、矿物质等。

坚持规律运动 运动过程中，人的腹式呼吸会加强，可改善腹腔脏器血液循环，还可以促进胃肠道的蠕动，调节整个消化道。可选择气功、太极拳、慢跑、骑自行车等，每周锻炼3-4次。

按揉两处穴位 平时按揉足三里和肚脐，有助于脾胃健康。足三里（膝眼直下3寸处）：每日按揉50-100次，能健脾和胃、调中理气、导滞通络。肚脐：一手掌心或掌根贴脐部，另一手按手背，顺时针方向旋转揉动，每次约5分钟，每日1-2次；或两手分别紧贴肚脐两侧，上下来回揉搓，搓至发热为止，每日2-5次，胃胀、腹痛的人可以试试。

【健康红绿灯】

绿灯

柿饼吃之前抖一抖



柿饼外面的白霜其实是糖，在制作过程中，半成品的柿饼有个“捂霜”的步骤，柿子中的果糖、葡萄糖等随着水分来到柿子表面，最后以白霜状态附着。所以，柿饼上的天然白霜不会被轻易抖掉，吃柿饼之前可以抖一抖、吹一吹，人工“撒粉”的柿饼，粉层比较松散，轻轻一抖就易脱落。

脸皮“厚”一点收获4大好处



角质层是皮肤的第一道防线，对皮肤起到重要的保护作用，它是皮肤天然的保湿层。适度保留角质层，让面部皮肤“厚”一些，有很多意想不到的好处：不易起干纹；防紫外线损伤；防细菌、病毒入侵；防化学刺激。

红灯

心脏不好少吃高磷食物



血磷过高会导致钙磷在心血管、肾等软组织部位沉积，可增加颈动脉钙化、冠状动脉钙化等风险。常见高磷食物主要有：加工肉类，会添加食品添加剂磷酸盐，导致磷含量升高；内脏类，动物肝脏、脑、腰的磷含量较高；坚果类，松子、杏仁、榛子、开心果等都是高磷食物；豆类，黄豆、绿豆、红豆等磷含量较高。

崴脚后再次扭伤风险增两倍



研究表明，既往扭伤过踝关节的人再次扭伤的风险会增加两倍，原因主要有：扭伤会对关节稳定结构造成破坏，虽然这种破坏大多能自愈，但不能做到完全恢复如初，不稳定的踝关节自然容易再次扭伤；踝关节韧带中有感知活动速度、位置等的“本体感受器”，对运动的协调性有重要作用，扭伤会对其造成损伤，增加受伤机会。

防控近视从娃娃抓起

□本报记者 任洁

婴幼儿如何正确刺激视觉发育？发现孩子近视后怎么办？做手术能否消除近视？在2023年北京家庭教育指导服务“新蕊云课堂”系列直播活动上，北京大学第一医院小儿眼科主任医师李晓清介绍了儿童青少年近视防控知识，指导广大家长从小培养孩子爱眼护眼的生活学习方式。

李晓清介绍，宝宝的视力随年龄增长逐渐发育成熟，这期间需要清晰的影像来刺激宝宝的视觉发育，家长应该按照儿童保健查体时间，从满月访视开始定期到儿保机构给孩子做视力眼保健筛查，及时发现影响视力发育的眼病，比如先天性白内障、上睑下垂、斜视、屈光参差、高度屈光不正等。

在正常的视觉环境下，儿童的视力是会自然成长发育至正常的，并不需要额外的训练。如果家长想在日常活动中增加与孩子的互动游戏，刺激视力发育，可以将黑白卡片或者色彩鲜艳的玩具置于婴儿眼前30厘米左右处，便于其追随观看。孩子视力问题需要小儿眼科专业医生给予检查和诊治。如果发现孩子喜欢凑近看东西、眯眼看、歪头斜眼看、自诉看不清，或者看东西时经常揉眼睛，家长就要警惕孩子是否

存在视力不良的问题，带孩子去医院做屈光筛查等检查，有问题及时治疗。

家长发现孩子近视要及时给孩子做散瞳验光。研究表明，眼睛视物处于模糊状态会使近视进展更快。当然，近视眼佩戴眼镜后近视度数也会加深，这是因为导致儿童发生近视的遗传和环境因素还在，近视自然会进展，这并不能归咎于戴眼镜本身。家长可以与专业医生沟通交流，依据孩子的具体情况选择一些能够减缓近视进展的措施，比如配戴近视离焦眼镜、角膜塑形镜、近视离焦软镜，以及配合低浓度阿托品点眼等等。

也有家长认为，近视眼是做近视眼手术就能治好的小问题，何必现在着急控制。其实，近视眼手术只是相当于利用自己的角膜组织磨制了一个近视眼镜片，直接嵌入眼睛角膜中，并非是近视消失了。如果孩子患了高度近视，出现并发症，近视眼手术并不能治疗这些并发症。而且，如果近视度数不断加深，近视眼手术是不能反复做的。所以，近视眼手术要等到孩子18岁成年近视度数稳定后再做，如果近视度数过高，则无法通过近视眼手术得到矫正。

·广告·

丰台区市场监管局卢沟桥街道所

开展酒类市场专项检查 维护消费者合法权益

为进一步规范酒类市场秩序，确保酒类产品质量安全，维护消费者合法权益，近日，丰台区市场监管局卢沟桥街道所积极开展酒类市场专项检查行动。

此次专项检查，主要针对酒类批发商、名酒专卖店、商超等营业场所，重点对各单位的索证索票、进货查验、追溯信息记录、仓储运输配送等进行检查，督促涉酒经营单位严格执行进货查验制度。严厉打击销售来源不明、侵权假冒、以次充好、虚假夸大宣传、价格串通、价格欺诈、不按规明码标价、向未成年人出售酒类等产品等损害消费者权

益、扰乱酒类市场价格秩序及不符合食品安全标准的酒类食品违法行为。

执法人员要求酒类经营单位履行食品安全主体责任，加强货品管理，从正规渠道进货，保存好进货票据，建立完善台账记录制度，坚决避免从个人或其他不正规渠道购进各类酒，推动行业诚信建设，营造良好的市场环境。

下一步，丰台区市场监管局卢沟桥街道所将持续开展酒类市场专项检查，督促酒类经营户落实主体责任，诚信经营，严厉打击违法经营行为，为维护正常的酒类市场秩序保驾护航。（刘璐）