



夏季高温、潮湿的天气不仅容易影响人们的食欲和消化功能，还可能滋生各种细菌和病毒，导致胃肠道疾病的发生。我们请首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心主管护师秘西花和您聊聊相关话题。

高温高湿 守护胃肠道健康

□ 本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院 胃肠康复中心主管护师 秘西花

夏季胃肠道问题高发的原因？

高温影响 高温环境下，人体代谢加快，胃酸分泌增加，容易引起消化不良和胃痛。

饮食不当 夏季人们喜欢吃冷饮、烧烤等刺激性食物，这些

食物容易刺激胃肠道黏膜，引起腹泻、腹痛等症状。

细菌滋生 高温潮湿的环境有利于细菌和病毒的滋生，食物容易腐败变质，引发食物中毒等胃肠道问题。

如何缓解夏季胃肠道不适？

饮食调理 以清淡为主 夏季饮食应以清淡、易消化为主，避免油腻、辛辣、生冷食物，以防刺激肠胃。建议多吃新鲜蔬菜、水果，以补充维生素和矿物质。适当食用粗粮，如糙米、燕麦等，有助于促进肠胃蠕动，改善消化功能。此外，避免过量进食，保持饮食规律，以减轻肠胃负担。

保持充足睡眠 良好的作息习惯有助于维持肠胃健康，避免熬夜、过度劳累。夏季气温较高，注意保持室内温度适宜，避免空调直吹，以免肠胃受凉。

选择适宜运动 适当进行运动，如散步、慢跑、瑜伽等，有助于促进肠胃蠕动，改善肠胃功能。但注意避免剧烈运动，以免

加重肠胃负担。

腹部按摩 顺时针轻柔地对腹部进行按摩，每次持续5-10分钟，每日数次。此方法有助于促进肠胃蠕动，缓解腹胀、腹泻等症状。

情绪管理 保持良好心态，避免焦虑、紧张等负面情绪，因为情绪波动会影响肠胃功能。学会调整情绪，对改善夏季肠胃不适具有一定的帮助。

中医调理 可通过中医按摩、拔罐、刮痧等方法来调理肠胃，缓解不适。

服用中药 根据具体病情，在医生指导下服用中药，如党参、白术、茯苓等，有助于健脾养胃。

夏季胃肠道问题如何治疗？

药物治疗 对于轻度的胃肠道问题，如消化不良、腹泻等，可在医生的指导下使用药物治疗。但要注意药物的选择和使用方法，避免滥用药物。

急性胃肠炎症状轻微时可通过休息、补水、清淡饮食来缓

解；症状较重时，可遵医嘱口服乳酸菌素片、双歧杆菌乳杆菌三联活菌片等药物调节肠道菌群。伴有细菌感染时，遵医嘱口服抗生素药物治疗。

慢性胃炎 可在医生指导下服用多潘立酮片、甲氧氯普胺片等促进胃动力药物，同时配合胃黏膜保护剂如奥美拉唑肠溶片、硫糖铝咀嚼片等。

食疗调理 食疗是调理胃肠道问题的重要方法。可以根据病情选择合适的食疗方案，如山楂粥、小米粥等具有健脾开胃、消食化积的食物。

休息调养 对于严重的胃肠道问题，如急性胃炎、胃溃疡等，需要卧床休息，避免过度劳累。同时，要保持良好的心态，积极配合医生的治疗。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

远离“小眼镜” 近视防控注意这些

看电视、刷手机、上网课……暑假期间，使用各类电子产品等可能会增加孩子用眼时间，导致孩子近视的发生发展。专家提示，家长应带孩子定期到正规眼科医疗机构进行全面检查，建立规范的眼健康档案，并引导孩子养成良好的生活习惯和科学的用眼方法。

国家卫生健康委此前发布的《近视防治指南（2024年版）》指出，近距离用眼持续时间长（>45分钟）和阅读距离近（<33厘米）等是近视的危险因素。此外，不良读写习惯、过多和不科学使用电子产品、睡眠时间不足、昼夜节律紊乱、营养不均衡等都是近视发生发展的重要因素。

“假期是孩子近视防控的重要时期。”北京同仁医院主任医师魏文斌说，充足睡眠是缓解视觉疲劳的有效方法；饮食上要注意营养均衡，避免高糖饮食，过高的血糖会影响眼球韧性；要增加孩子户外活动时间，让其能够接受足够的自然光刺激。

专家表示，研究表明，保持每天累计2小时、每周14小时以上的户外活动，可以使孩子的近视发生率降低10%以上。同时，与不做眼保健操相比，做眼保健操可改善主观视疲劳症状，有助于延缓近视的发生发展。

生活中的一些细节也会直接影响到孩子视力。比如，一些家长担心灯光不够亮，更愿意将灯光调得特别亮，让孩子看得更清晰。对此，北京同仁医院眼科主任接英表示，对于孩子的视力来说，灯光太亮或者太暗都不合适。过量、过强的光线会造成孩子瞳孔过度收缩，进而造成视疲劳。孩子读写、看书应在采光良好、照明充足的环境中进行。 (新华)

2024年8月上旬刊 本期看点

聚焦

暑期托管班 职工放心班

放暑假了，今年还是一个较长的假期。孩子们欢天喜地，而家长，尤其是双职工家庭，却发愁如何安排好孩子的假期生活。为此，北京市各级工会为解决职工的这一难题，纷纷行动起来，举办各种不同形式和主题的暑期托管班，既让职工可以安心工作，又让孩子们度过一个丰富、快乐的假期。

工会论坛

“凉策”呵护高温下的劳动者

7月的北京，骄阳如火，热浪袭人。高温潮湿天气下，首都劳动者扛起了保障城市运行的责任与担当。

为高温下的劳动者撑起一把把“遮阳伞”，于炙热中带给坚守岗位一线的他们汨汨“清凉”，首都各级工会围绕安全教育、隐患排查、人文关怀等方面出“凉策”开“凉方”，全面启动夏季防暑降温工作，激励奋战在一线的广大职工战高温、斗酷暑，在确保健康安全的前提下，全力保障生产经营工作开展。

工会博览 2024 08月上
A VIEW OF LABOUR UNIONS
北京总工会主管主办 中国工人报社协办
本期主题：暑期托管班 职工放心班
编辑：张兴
东城环二中心 宣传组
发挥红色资源 巩固劳模精神传承成果