

这两个“时段”饿一饿，脾胃更健康



提到“挨饿”，很多人的第一印象就是不健康，或是将其视为减肥时痛苦的代名词。其实适当饿一饿，对身体的确有一定的好处。

适当饥饿刺激肠道蠕动

北京中医药大学东直门医院中医科主任赵忠印表示，中医有饥而不食，养得脾气之说，意思是适当的饥饿可以调养脾胃，适量的饥饿感能刺激肠道蠕动，使胃液分泌正常，有利于食物的消化吸收，使身体的内在调节机制得到休息和恢复。

在下面两个时间点饿一饿，对养好脾胃有好处：
睡前
睡前保持饥饿感，胃肠会越来越越好。特别是晚上10点后处于脾胃休息的时间，吃太多反而不利于胃黏膜的修复。建议晚餐吃个六七分饱就够了。

服药后
服药后吃太多的东西容易稀释药物的浓度，还会增加胃酸分泌，导致脾胃病的加重。

赵忠印表示，这3类人更要注意：患慢性胃炎、萎缩性胃炎或其他脾胃功能不好者。

饿一饿，对身体好处不止一点

多项研究证实，适当的饥饿感对身体有意想不到的好处。

调节免疫系统
英国曼彻斯特大学研究团队发布的一项研究称，大脑

对饥饿的感知可以直接影响外周免疫细胞的动态调节，而这个过程和身体是否真的缺能量无关——也就是说，光是“觉得饿”，就足以让免疫系统跟着发生变化。

有助延长寿命

发表于顶级期刊《科学(Science)》上的一项研究发现，偶尔“饿一饿”有助于延长寿命。研究人员称，这可能与进化过程中的适应性反应有关。

促进大脑健康

辽宁省神经系统疾病发病机制国家重点实验室、中国科学院大连化学物理研究所的研究人员发现：短期禁食会导致大脑代谢发生显著变化，促进大脑健康。

保持“饥饿感”不是过度挨饿

北京大学第一医院消化内科主任王化虹表示，长期饮食过量的确危害健康，容易引起肥胖、血糖升高、代谢及消化系统等方面的问题，有效的解决办法是适度保持饥饿感。

七分饱：胃还没觉得满，但对食物的热情已有所下降，主动进食的速度也明显变慢，但习惯性地还想多吃，如果把食物撤走，换个话题，很快就会忘记吃东西；

八分饱：胃里感觉满了，但再吃几口也不痛苦；

九分饱：还能勉强吃几口，但每一口都是负担，觉得胃里已经胀满；

十分饱：一口都吃不下了，多吃一口都痛苦。

适当饿一饿的好处还有很多，以下几种情况可以用“饿”来解决：

1、有些小胃病，靠饿缓一缓

进餐后如果出现胃胀、胃痛，正是胃“不想让你再吃”的信号，这种情况下要少食。保持一点饥饿感，胃胀胃痛往往会自然消失。如果减少了饮食，胃部不适仍未缓解，就应该及时去看医生。

2、偶尔睡不好，晚饭别太晚

晚餐吃太晚或太撑都会影响睡眠，如果刚刚饱餐一顿就平卧睡觉，有可能发生胃食管反流，影响睡眠质量。
建议睡眠不好的人晚餐要控制量，更要控制好用餐时间，不要太早或太晚。通常来说睡前至少两小时内不要进食、喝水，以免因为胃食管反流影响睡眠。

3、体重超标了，小饿也能管

小饿并不是指不吃，而是要控制好三餐之间的量，早中晚餐饭量的比例可以按照3:4:3来进行。可每顿吃七八分饱，也可以用些小技巧来减少食量，比如换成小盘小碗吃饭，细嚼慢咽等。
保持饥饿的程度因人而异，万不可因以前吃太多就矫枉过正。过度饥饿既达不到

健康的目的，又会对身体造成损伤。

建议用热量来计算一日饮食的多少，成年人每天可摄入1500~2500千卡，具体根据个人活动量来决定，通常超过2500千卡为过量。

此外，饮食规律也很重要，对于多数国人来说，胃在用餐后3~4小时排空，胃肠道有记忆的，按时按量吃饭有利于把控好食量。
据生命时报

被子可以说是我们朝夕相处的好战友，它陪我们度过一个又一个孤独的夜晚。可惜虽然日夜共枕眠，但很多人却忽略了它的卫生，想想看你有多久没晒过你的被子了？
今天就来详细跟大家聊聊晒被子的的好处，以及怎么晒。

夏天晒被子，这些方法你知道吗？

多晒被子，对身体有好处

经常晒晒被子，不仅能确保被子的洁净，抑制螨虫的繁殖，还能让被子蓬松柔软。抱着香喷喷的被子睡觉，人自然会倍觉舒畅。

1、晒被子能杀菌

太阳中的紫外线能有效杀菌，它能破坏细菌、病毒等微生物的DNA结构，使其失去活性，同时，还能促进被子内部水分的蒸发，降低被子的湿度，减少微生物滋生的机会。

2、晒被子能除螨虫

环境温度和相对湿度是影响螨虫生存的主要因素，它们最怕的就是高温脱水。生物学研究发现，螨虫的理想发育温度为20~25℃，相对湿度为70%~75%。一旦温度超出这个范围或环境变得干燥，螨虫就会明显不适，甚至死亡。
把被子放在大太阳下炙烤，去除水分的同时升高温度，自然是去除螨虫的好方法。

3、晒完的被子，蓬松又好闻

晒过的被子上会有一种独特的“太阳味”，闻起来让人幸福又愉悦。
这种“太阳味”其实是织物被太阳晒后新出现的醛、酮、羧酸等有机化合物，这些物质大都在低浓度下气味宜人，有些还被用在

香水中。

另外，棉纤维在太阳下晒两三个小时，就会有一定程度的膨胀，摸起来蓬松又柔软，非常舒服。

晒被子的方法，很多人都错了

不过，晒被子要有一定技巧，不然可能会越晒越不保暖。这里总结几个小技巧，供大家参考：

1、晒被子时间、地点要选好

最好在晴天的10时至下午3时之间晾晒被子，这个时间段内的阳光最为充足。
不要在清晨和黄昏晒被子，因为这些时间段空气里的湿度很高，被子可能会越晒越湿。

同时，尽量选择开阔、通风的地方晾晒被子，避免被子的侧面遮挡物影响晾晒效果。

2、晾晒时适当地拍打和抖动被子

晒被子前，建议先轻轻拍打被子，将表面的灰尘和污垢抖落，然后再将被子悬挂在晾衣架上，用较大的力量抖动几次，以便尽可能地去除被子内部的灰尘和污垢。

3、晾晒时间控制在2~3个小时

晒被子的时间并非越久越好，长时间的

暴晒可能会导致被子的纤维断裂，导致被子的保暖性下降。

晾晒时间最好控制在2~3个小时，以保证被子不会受到紫外线的过度照射。

如果天气比较潮湿，晾晒时间可以适当延长；如果天气比较干燥或者紫外线较强，晾晒时间应该适当缩短。

4、晾晒频次建议每周一次

久存不用或新购被褥，用前都要进行一次晾晒，这样可以保证被子的干燥卫生。正在使用的被褥，建议每周晾晒一次即可。

5、最好在被子上盖层布，避免“二次污染”

很多人晒被子都是裸晒，其实可以在被子上加一层旧的床单，这样既能避免因强光照射导致面料变黄褪色，又能挡住灰尘、花粉等落在被褥上。

6、建议被子接触身体的那面向阳光

晾晒最好的方法是让被子接触身体的那面向阳光，一来保护被面的材质，二来被里接触人体更多，直接晒到阳光可

以起到更好的晾晒效果。

7、羊毛和羽绒被褥不要在阳光下暴晒
羊毛被褥和羽绒被褥不要在日光下暴晒，只要在阳台等通风处晾一小时就可以了。这样能尽量避免或减少阳光直射对其纤维造成损害，以延长使用寿命和维护良好的保暖性能。
据科普中国

