

## 喝粥吃面条更养胃？牛奶能“修复胃黏膜”？ 告别养胃五大误区

如今，由于生活习惯不健康，作息不规律，很多人的胃都会有这样那样的小问题。本期，南京市中西医结合医院脾胃病科副主任医师吴昊为大家详细解读日常护胃的五大误区，并分享经过临床验证的中西医结合护胃好方法，帮助科学养护胃部，筑牢健康根基。



### 误区一：经常喝粥，吃面条更养胃

很多人认为，软烂的粥、面条能减轻胃的负担，是养胃首选，这其实是个片面认知。

吴昊介绍，对于急性胃炎发作期、刚做完胃部手术的患者来说，短期进食软烂食物确实有助于胃黏膜修复。但对于没有胃部疾病的健康人，或慢性胃病稳定期的患者，长期只吃粥、面条这类低纤维、低咀嚼需求的食物，会让胃的消化功能逐渐退化。因为胃黏膜的屏障功能、胃肠蠕动能力都需要通过适当的“锻炼”来维持，长期软烂饮食会导致胃分泌消化液的能力下降，反而更容易出现消化不良、腹胀等问题。

正确做法是保持饮食均衡，主食中搭配一定比例的全谷物（如燕麦、糙米）、杂粮，适当吃些需要咀嚼的蔬菜（如芹菜、西兰花），既能锻炼胃的消化功能，又能为身体提供充足的膳食纤维和营养。

### 误区二：胃不舒服就吃止痛药硬扛

不少人遇到胃痛、胃痉挛时，会自行服用布洛芬、阿司匹林等止痛药，这也是不科学的。吴昊提醒，这类非甾体类抗炎药会直接损伤胃黏膜，削弱胃黏膜的保护屏障，轻则加重胃炎、胃溃疡，重则引发胃出血、胃穿孔。尤其是本身有幽门螺杆菌感染、胃溃疡病史的人，滥用止痛药的风险更高。“如果是轻度胃痛、腹胀，可先尝试喝温水、局部热敷缓解；若症状持续不缓解，应及时就医，明确病因后再针对性治疗，切勿盲目服用止痛药。”

### 误区三：没有胃痛的胃就是健康的

胃痛是胃病的典型症状，但并非所有胃病都会引发疼痛。比如慢性萎缩性胃炎、胃息肉、胃癌前期病变，早期可能仅表现为轻微的腹胀、嗝气、食欲减退，甚至没有明显症状，很容易被忽视。临床数据显示，约70%的胃癌患者在确诊时已经处于中晚期，就是因为

早期没有明显疼痛信号，错过了最佳干预时机。

所以，无论有没有胃部不适，建议40岁以上人群、有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染者、长期吸烟饮酒者，每年进行一次胃镜检查。日常注意观察消化习惯的变化，比如原本规律的排便突然改变、体重莫名下降，都要及时就医排查。

### 误区四：多喝牛奶能“修复胃黏膜”

很多人觉得牛奶能中和胃酸、保护胃黏膜，其实这是一个“短期有效、长期有害”的误区。牛奶进入胃内后，确实能暂时中和胃酸，缓解胃酸过多引发的烧灼感，但约30分钟后，牛奶会刺激胃壁分泌更多胃酸，反而会加重反流性食管炎、胃溃疡患者的反酸、胃痛症状；对于乳糖不耐受的人，喝牛奶还会引发腹胀、腹泻，进一步损伤胃肠功能。

吴昊表示，如果要喝牛奶，建议选择低脂或脱脂牛奶，每次饮用不超过200毫升，且避免空腹饮用；反流性食管炎、胃溃疡活动期患者，应在医生指导下决定是否饮用牛奶，或用酸奶替代，酸奶中的益生菌还能调节肠道菌群。

### 误区五：养胃就是要“少食多餐”

不少人认为把三餐分成五餐、六餐，能减轻胃的负担，但这只适用于特殊人群，如胃溃疡术后、胃排空障碍患者。对于健康人或慢性胃病稳定期患者，频繁进食会让胃一直处于“工作状态”，得不到足够的休息，打乱胃肠的消化节律，反而容易出现胃酸过多、胃肠蠕动不协调的问题。

正确做法是坚持三餐定时定量，每餐吃到七八分饱；避免在非正餐时间大量进食零食，尤其是高脂、高糖的零食，以免刺激胃酸分泌。如果确实容易饥饿，可在两餐之间少量吃些坚果、水果等易消化的食物，且量不宜超过正餐的1/3。

### 专家推荐

#### 中西医结合 三个护胃好方法

1. 幽门螺杆菌根除+中药健脾和胃调理。西医针对幽门螺杆菌的“四联疗法”根除率可达90%以上，但部分患者仍会出现腹胀、消化不良、胃黏膜修复缓慢等问题。中医会根据患者的体质开具健脾和胃的方剂，比如香砂六君子汤有助于修复受损的胃黏膜，调节脾胃的运化功能。对于根除后仍有胃脘痞满、食欲不振的患者，还可加用鸡内金、炒麦芽等消食导滞的中药。

2. 西医抑酸护膜+中医穴位按摩。对于反流性食管炎、胃溃疡活动期的患者，西医常用抑酸药、胃黏膜保护剂控制炎症，减少胃酸对胃黏膜的刺激。配合中医穴位按摩，能有效缓解症状，加速康复。三个实用穴位为：1. 足三里穴，位于膝盖外侧凹陷下3寸（约四指宽度），每天按揉2次，每次

5~10分钟，能健脾和胃、增强胃肠蠕动；2. 中脘穴，位于上腹部正中，肚脐上4寸，用掌心顺时针按揉，每次10分钟，可缓解腹胀、胃痛；3. 内关穴，位于手腕横纹上2寸，按揉此穴能抑制胃酸分泌，缓解反酸、恶心。

3. 西医饮食结构调整+中医辨证食疗。西医强调护胃要遵循“均衡饮食、避免刺激”的原则。中医则根据不同体质，搭配针对性食疗方辅助调理。

脾胃虚寒型：表现为胃脘怕冷、吃凉食后胃痛加重，可食用生姜大枣粥。

胃热炽盛型：表现为口臭、口苦、胃脘灼热，可食用银耳百合羹，能清热润燥、养胃生津。

肝郁气滞型：表现为情绪不佳时胃痛、腹胀加重，可每日用陈皮玫瑰花泡水饮用。

### 专家推荐

据《扬子晚报》

## 问牙龈出血和高血压有关？

夏一如 谢玉峰 上海市口腔医院牙周病科医生

在日常牙周门诊中，我们经常听到这样的抱怨：“医生，我最近一刷牙就满嘴血，肯定是前两天吃火锅‘上火’了，吃降火的药也压不下去。”牙龈出血总不好，这锅真不能全让“上火”来背。很多中老年朋友觉得这是小事，其实背后隐藏着意想不到的健康危机。

从发病机制上看，牙龈出血的“绝对主犯”依然是牙菌斑和牙结石引起的牙周炎症。但高血压有时也是一个强力“帮凶”。

微血管“承压”：血压升高会导致全身微循环血管内压变大。脆弱的牙龈微血管发炎、充血，在刷牙等机械刺激下极易破裂。要明确的是，高血压本身不会直接导致牙龈发炎，但它像给本就脆弱的炎症血管“加压”，导致出血量更大、更难自行止住。

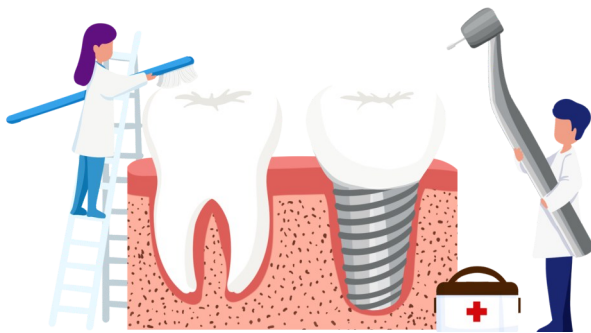
降压药的副作用：很多患者常年服用“地平类”降压药，如硝苯地平、氨氯地平等。长期服用这类药物，如果不注意口腔卫生，药物成分会协同局部牙菌斑的刺激，导致牙龈组织异常增生，像吹气球般肿胀，形成极难清理的卫生死角。致病菌在此大量繁殖，进一步加剧炎症和出血。

高血压不仅会加剧牙周出血，严重的牙周病反过来也会让血压变得更难控制，二者其实是一场致命的“双向奔赴”。

最新牙周病学研究发现，重度牙周炎的

深牙周袋就像个隐蔽的“细菌培养皿”。牙周致病菌及炎症因子会通过牙龈溃疡面进入血液循环，破坏血管内皮功能，导致血管硬化。而相应的，如果通过系统的牙周基础治疗彻底清除局部感染，并对部分符合适应证的患牙辅以牙周手术治疗，就能有效控制住口腔炎症。随着全身炎症负荷的降低，患者的血压指标往往也能得到一定程度的改善。

如果怀疑是药物引起的牙龈问题，可以先看口腔专科，由牙周医生确诊病因并进行局部治疗，如先进行洁牙、深部刮治以控制局部炎症；再由心内科评估换药，尝试换用对牙龈影响较小的降压药。切忌因为牙龈肿就盲目停药，以免引发血压剧烈反弹的致命危险。



## 问买茶叶如何降低农残风险？

吴敏 上海市疾控中心技师

清晨泡杯香茗提神，午后煮壶清茶养心，茶叶早已成为不少人日常的标配饮品。但有没有想过，这杯温润的茶汤里，可能藏着农药残留的小隐患？

想要避开农残，先了解它的来源，主要有三个方面——

种植环节是重灾区。有些茶农为了茶叶长得多、长得好，会过量用杀虫剂、杀菌剂，尤其是机器采摘的茶园，用药量会比人工采摘的多不少；还有些偏远茶区的小农户，因缺乏监管，甚至会违规使用剧毒农药，导致茶叶从源头出现农残。

加工环节易踩雷。小作坊的卫生条件没保障，同一个空间加工不同茶叶，容易出现交叉污染；此外，加工工艺不当也会增加农残浓度，比如晒青工艺去除农残的效果，就不如烘青工艺。

茶类和采摘季有说法。绿茶、红茶的农残检出率相对更高，夏天和秋天采摘的茶叶，农残风险也会比春茶高；而白茶、黑茶这些经过长时间发酵的茶，农残会分解大部

分，喝起来会更安全。

掌握正确方法，能大大降低农残风险。购买预包装茶叶，要确认是否有SC食品生产许可证，以及明确的产地、生产日期、茶叶等级和执行标准。茶叶的种植、加工、检测都有成本，价格太低的茶叶，品控往往没有保障。

好茶叶颜色自然均匀，没有杂色、霉点，茶条捏起来紧实饱满，干燥度达标（轻轻一捏可成粉）；颜色过艳或暗沉发黑，大概率是染色茶或变质茶，不要购买。干茶和冲开后的香味应纯正自然，有层次且持久；若有刺鼻的化工味、甜腻的香精味或者闷乎乎的霉味，说明茶叶可能添加了有害物质或已变质，需避开。

头道茶用95℃以上的热水冲，快速涮3秒倒掉，可去除部分农残；正常冲泡后，茶汤应该清澈透亮，喝着苦涩味能快速化开且有回甘；如果茶汤浑浊，茶底发黑，或者特别不耐泡，不建议选择。

据《文汇报》