



冬季“阳消阴长”，天气寒冷，气温变化较大，胃肠道血管受寒冷刺激后会发生不同程度的痉挛性收缩，从而导致消化功能减弱，致使机体抵抗力降低，容易导致胃病新发或原有胃病复发。对此，河北医科大学第一医院消化内科主任医师霍晓辉表示，冬季养胃很重要，尤其是那些患有慢性胃炎或阳虚、气虚体质的人，更应时刻注意自己的胃肠，做好温阳养胃工作。

本报记者 檀亚楠



出场专家

河北医科大学第一医院
消化内科主任医师 霍晓辉

1 多吃了几块肉竟然引发了一场胃病

“上周父亲过生日，老人一高兴就多吃了几块肉。”市民王女士说，没想到这几块肉竟然惹出了一场病。当时一家人围坐在一起吃饭，老人突然说肚子有点不舒服。“我赶紧倒了一杯热水递给他，当时就是觉得他可能有点受凉。”

王女士说，等她收拾完餐桌再去看父亲时，发现他已瘫倒在床上，脸色苍白。于是赶紧把父亲送到了医院。“医生检查后确诊是胃病，整整三天都不能正常进食。”王女士说，尽管现在病情已经得到控制，但她依旧心有余悸。

对于王老先生的遭遇，河北医科大学第一医院消化内科主任医师霍晓辉表示，冬季天气寒冷，昼夜温差大，人体胃肠道消化功能减弱，加上老人当时心情比较激动，如果再进食肉类等较难消化食物，就容易引起胃肠道疾病。

进入冬季后，胃肠道疾病发病数量呈上升趋势。接诊中，霍晓辉发现，除了一些老年人容易发生此类疾病外，很多年轻人也被胃肠道疾病“悄悄盯上”。冬天气温低，不少人会感到胃部有一种寒凉的感觉，有时候还会出现隐痛，容易闹肚子，特别是很多年轻人在吃了一些冷食之后或者是加班劳累之后更加明显。因此，要特别注意尽量不吃生冷食物，注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。

冬季养好胃

身体不遭罪



2 冬季气候寒冷，胃肠道消化功能减弱

“胃看似强大，什么都能消化，但也是一个比较脆弱的器官。”霍晓辉说，虽然我们的胃有自我保护的防御机制，但强烈的刺激性因素如：烟酒、浓茶及辛辣刺激性的食物，过冷、过烫、过于粗糙的食物等都可造成胃防御机制的减弱或消失，造成胃粘膜的损伤，从而造成胃痛及动力不足的症状出现。

冬季气温低、昼夜温差增大，胃肠道血管受寒冷刺激后会发生不同程度的痉挛性收缩，使得胃黏膜血流量下降，容易出现缺血、缺氧，导致消化功能减弱。而甲状腺素分泌增多又会使基础代谢旺盛，食量增加，从而加重消化道负担，诱发或加重各类消化道疾病。

此外，霍晓辉指出，现代人生活节奏加快，生活压力大，加之饮食不规律、不卫生，抽烟、酗酒等也都会引发各种胃病发作及各种溃疡病复发或加重。

如果饮食上不加节制，吃得过饱，鱼虾等高蛋白食物摄入过多，饮酒过量，就极易发生胃炎、胃糜烂、胃溃疡甚至消化道出血，如果病人再因感冒盲目服用解热镇痛药破坏胃黏膜，病情将更加严重。

3 饮食规律重保暖 冬季养胃这么做

冬季天气寒冷，很多人的胃病容易在此时发作，因此很有必要做好冬季的养胃工作。为此，霍晓辉从多年的临床经验出发为大家总结了几条冬季健康养胃准则：

饮食要规律。一日三餐要定时、定量，要做到每餐食量适度，每餐定时，到了规定时间，不管肚子饿与不饿，都应主动进食，避免过饥或过饱。避免睡前进食，睡觉前进食会增加胃的负担，睡前进食不仅影响睡眠，而且会刺激胃酸分泌，容易诱发胃炎及溃疡。

口味要清淡。胃病患者的饮食应以温软淡素为宜，少饮酒，少吃辣椒、胡椒等辛辣食物。

注意温度，做好保暖措施。胃喜暖怕冷，喜润恶燥，冬季天气寒冷，胃部受凉后会使胃的功能受损，故要注意胃部保暖。饮食的温度也应以“不烫不凉”为宜。

身体要锻炼。要积极参加各项体育活动，这样有利于改善胃肠道的血液循环，提高对气候变化的适应能力；要科学安排生活，注意劳逸结合，保证充足睡眠，防止过度疲劳，减少发病的机会。

此外，霍晓辉表示，为了抵御严寒，进入冬季后，各类高脂肪、高蛋白的食物人们吃的越来越多，殊不知，这样吃下来不但不会使身体强壮，反而会给消化和代谢器官增加负担，引起消化不良、腹泻、腹胀或腹痛等不适，严重的还会产生消化性溃疡、消化道出血、急性胰腺炎、急性胆囊炎等。因此，冬季进补应适量进食肉、蛋类食物，少吃肥肉。

链接 冬天暖胃喝什么茶

1. 红糖姜茶

冬天多喝姜茶有暖胃健胃、解表散寒、改善血液循环、预防感冒、增强抵抗力等功效与作用。此外，对治疗外感风寒也有很好的作用。

2. 茉莉花茶

茉莉花味辛甘、性温，有助胃部的消化吸收、缓和胃痛，对于腹泻、腹痛均有很好的疗效，被称为“胃部保护茶”。同时，茉莉花还有安神定志的作用，可让人心情舒畅，从而镇定、舒缓紧张的情绪。冬天女性多喝茉莉花茶，还可补水润肤、防干燥。

3. 牛奶红茶

红茶中的茶多酚的氧化产物能够促进人体消化，经常饮用加糖、加牛奶的红茶，能消炎、保护胃黏膜，对治疗溃疡也有一定效果。但红茶不宜放凉饮用，会影响养胃和暖胃效果，还可能因为放置时间过长而降低营养含量。

4. 喝大麦茶

大麦茶具有平胃止渴，消渴除热，化谷食之功，有利于食物消化，冬季养生适宜多喝大麦茶。

