

## 撑“大”了的胃 还能这样“缩”回去

天气越来越热，放纵大吃大喝给自己囤的肉再也藏不住了！怎么办？减肥！可有些人会发现，无论如何也管不住自己的嘴，因为肚子总喊饿啊。这是因为长期的过度进食和不健康的饮食习惯，早已让我们的胃部容积扩大了。幸运的是，还可以通过一些简单的措施把撑大的胃“缩小”，从而减少不适和肥胖的风险。

### 胃口越来越大 当心慢性病找上门

研究表明，胃容积扩大可能与慢性疾病的发病风险增加有关。

胃容积与肥胖之间的关系已经得到广泛研究。研究表明，肥胖者的胃容积比正常体重的人更大。此外，一些研究还表明，胃容积扩大可能会导致肥胖的发生。研究发现，肥胖者的胃容积比非肥胖者的胃容积大约高出30%。此外，该研究还发现，通过限制饮食和减少进食量，可以减小胃容积，并降低肥胖的风险。



胃容积扩大可能还会增加代谢综合征和糖尿病的风险。研究发现，胃容积扩大是代谢综合征和糖尿病的危险因素。该研究还发现，通过限制饮食和减少进食量，可以减小胃容积，并降低代谢综合征和糖尿病的风险。

### 要想“缩”胃 得科学饮食

首先，我们可以通过控制饮食量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮

食量。例如，可以将三餐改为五餐，每餐减少一些食物的摄入量。此外，避免一次性大量进食，可以尽可能地让胃保持在正常容积范围内。建议在进食时慢慢咀嚼食物，让食物充分混合唾液，这样可以减少食物的体积，使胃容积减小。

其次，我们可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康的食物，避免高热量、高脂肪、高糖分的食物，这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物，例如水果、蔬菜、全麦面包等，这些食物可以增加饱腹感，减少饮用量。

最后，饮食习惯的调整也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵，不吃过于油腻的食物，避免过度饮酒等不良饮食习惯，这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。

### 运动神助攻 也能让胃变小

除此以外，增加运动量尤其是规律性运动，也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动，例如快走、慢跑、游泳等。

说到这里，可能有人会有疑问，这消耗大不是更容易饿，吃得更多了吗？

运动帮助减少撑大的胃，原因有以下几点：

首先，适量的运动可以帮助加速身体的新陈代谢，促进脂肪燃烧，减少身体脂肪堆积，最终达到能量消耗减少从而减轻胃部的负担，缩小胃的容量。

其次，运动可以刺激肠道蠕动，促进食物在肠道中的消化和吸收，减少食物在胃内停留的时间，从而减少胃的膨胀感，使胃部容量逐渐恢复正常大小。

最后，运动可以帮助减少压力和焦虑，促进身体放松，从而减少暴饮暴食的行为，避免过度进食导致胃部容量增大。

那么，运动后真的饿可以加餐吗？运动后可以科学加餐，保持健康的饮食计划，执行上述控制饮食原则。运动后加餐，计入上述的五次进食的一餐中，每次进食量适量，不要过度饱胀。且进食时尽量慢咀嚼，充分咀嚼食物，让胃部有足够的时间来消化食物，同时也可以让身体更好地感受到饱胀感，达到缩小胃的目标。

总之，通过控制饮食量、质量和运动量来减少胃的负担，从而缩小胃容积是缩小撑大的胃的有效方法。同时，调整饮食习惯也可以帮助控制胃扩张和肥胖的风险。需要注意的是，这些措施需要长期坚持才能取得效果，同时也需要根据个人情况进行调整。如果有需要，建议咨询医生或营养师的建议。

## 牙齿变“黑”不一定是蛀牙

孩子天天刷牙，牙齿上还有黑色的东西，刷也刷不掉，很不美观。这个时候，宝妈就要当心了。天津市妇女儿童保健中心五官保健科关小菊医生表示，龋齿和色素沉着是宝宝牙齿变“黑”的常见原因。出现这种情况，要及时带孩子去看口腔医生。

关小菊说，龋齿是危害最大的引起牙齿变色的因素，有时还会伴随疼痛。发生龋齿的根本原因是牙菌斑，牙齿没有刷干净、高频率地进食含糖食物、饮料，都是牙齿发生龋病的危险因素。长了龋齿要早去看牙医。龋洞比较浅可以补牙，如果龋洞

很深则需要做根管治疗，如果龋齿已经到了无法挽救的地步，就只能拔牙了。牙齿变黑的另一个原因是色素在牙齿表面沉着。这与宝宝个体的口腔微生物菌群组成、唾液成分、进食含色素食物或饮料的频率等有关。色素沉着的部位也常常是宝宝平时刷牙不到位的地方，例如牙面靠近牙龈的部位或者牙缝处，这些地方清洁不佳，色素就很快出现了。这些色素虽然不影响正常咀嚼功能，但是非常影响牙齿美观，进而影响宝宝正常社交，甚至心理健康。如果色素沉着比较多，日常刷牙已经不能改善，建议带宝宝去医院做牙齿清

洁。需要提醒家长的是，孩子8岁以前需要爸爸妈妈帮助小朋友刷牙，即使是宝宝自己刷牙，也需要爸爸妈妈检查，有必要的再次帮刷。

关小菊说，很多妈妈会把“色素沉着”和“龋齿”混淆，孩子小牙齿上“一个小黑/黄点”也难以判断到底是色素沉着还是龋齿。龋齿一般是因为牙齿上的牙菌斑分解出“腐蚀”牙齿的酸性物质，严重时出现肉眼可见的“龋洞”。所以，判断是否为龋齿时，可以用牙签在黑/黄色点上轻轻的“画画”，如果滑动自如没有阻力，就代表牙齿表面光滑，可能就不是龋齿。反之，如果表面坑坑洼洼，不能自如滑动，多半就是龋齿。当然，这只是在家里粗略的判断方法，爸爸妈妈发现宝宝牙齿出现发“黑”等问题，一定要尽早到医院找牙医确认。

## 过量食用荔枝易患“荔枝病”

正值荔枝季，这种清香甜美的水果广受人们喜爱。宋代苏轼曾作诗“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。但专家提示，荔枝虽美味，却不宜贪多，过量食用易患“荔枝病”。

家住沈阳市的赵毅一次性吃了一大包荔枝后，突然头晕目眩，去医院就诊后被医生告知，这是“荔枝病”的表现。“荔枝病”指一些人进食大量鲜荔枝后，出现面色苍白、乏力、心慌、口渴等症状，一些重者还可能四肢厥冷、血压下降，甚至出现抽搐和突然昏迷。因为过量食用荔枝导致的，因此俗称“荔枝病”。沈阳市卫生健康服务中心健康教育部主任中医师李涵说。

专家介绍，“荔枝病”患者的症状与低血糖有关。荔枝虽含有大量糖分，但以果糖为主，果糖会刺激胰岛

素分泌。当人一次性食用过量荔枝时，大量胰岛素被刺激分泌出来，果糖转变成葡萄糖的速度跟不上，就会导致血糖明显降低，出现低血糖的症状。“这也是为什么空腹或饥饿时大量吃荔枝，更容易出现‘荔枝病’。”李涵说。

不过，也并非所有人吃荔枝都会“发病”。专家分析，血糖调节功能更弱的人，果糖转化为葡萄糖的作用更弱，大量摄入果糖时，会更容易引发低血糖。因此，儿童、低血糖患者、糖尿病患者、有妊娠糖尿病的孕妇等特殊人群，不建议食用荔枝。

李涵提示，出现“荔枝病”的症状也无需恐慌，病情较轻的人，可通过喝一点糖水或吃几块糖来缓解；如果病情较重，则需要及时到医院，通过静脉输液、口服葡萄糖等方式治疗。

## 健康度夏 专家支招教你远离“空调病”

炎炎夏日，很多人都喜欢吹空调降温度，但长时间待在空调房内，可能会导致“空调病”。“空调病”有哪些危害？哪些人群需要重点关注？清华大学第一附属医院急诊科副主任医师史婧为广大网友讲解相关知识。

史婧表示，“空调病”并不是一种特殊病症，但其表现与多种疾病症状相似，通常会出现头晕、易疲劳、颈肩痛、手脚凉、易感冒和过敏等。

“这主要是由于长期处在空调环境，空间相对密闭、空气不流通、室内外温差较大，人体不能适应而导致的。”史婧

说，随着空调在工作场所和居室内普及，“空调病”在夏季的发生率逐年增加，尤其是老人、儿童、女性更需注意。

史婧解释，室内外温差过大、骤冷，会导致人体血管突然收缩，出现肌肉、筋膜痉挛，表现为酸痛、僵硬，诱发炎症，比如关节炎，还会加重心脏负担，诱发心血管疾病；空调吹出来的风湿度比较低，容易导致室内空气干燥，造成上呼吸道和皮肤干燥；如果没有及时清洗空调，过滤网上附着大量的微小灰尘及尘螨会吹入房间内，诱发过敏；而长时间呆在空调房，空气不流通会造成头晕、易疲劳，以及手脚凉等。

如何科学使用空调，正确防暑降温？史婧建议，首先，避免长时间处于密闭的空调环境，经常开窗通风，最好2-3小时一次；其次，室内外温差不宜过大，室内温度最好在24-26摄氏度，夜间睡眠时开启定时功能，避免长时间使用空调；第三，定期清洗空调，防止致病微生物过度繁殖，诱发过敏。

“此外，尽量不要让空调的冷风直接吹在身上，尤其是刚从室外较热的环境进入空调房时，可先在室内外交界处让身体适应几分钟，再逐步进入空调房。”史婧说。

## 高温来袭，儿童应注意中暑、胃肠道疾病等健康问题

近日，北方大范围高温来袭冲上热搜，部分地区最高气温超过40℃。北京市气象台发布了今年首个高温橙色预警信号，天津市气象台于6月16日发布高温红色预警信号。专家建议，高温天气更应关注儿童身体健康，避免出现中暑、胃肠

道疾病等。

天津市儿童医院急诊科组长王丽靖介绍，连续高温下，到医院急诊就诊的儿童开始略有增加。高温导致的儿童健康问题，最常见的是中暑。一般表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗

等，甚至会出现疲劳、乏力、判断力下降、恶心和呕吐、腹泻等，极端情况下还可能出现热射病。

王丽靖建议，在高温天气时，应尽量避免儿童在阳光强烈的时间段长时间进行户外活动，出门要做好防晒并及时补充水分。此外，家长应注意，高温天不要单独将孩子留在车内。

胃肠道疾病也是高温天儿童易出现的疾病。王丽靖表示，夏天吃生的瓜果蔬菜较多，儿童喜欢饮用冰镇饮品，食物变质的可能性也在增高，容易出现腹泻等情况。建议注意饮食、保持卫生，根据儿童胃肠道疾病情况及时就医。

此外，手足口病是夏季较多发的传染性疾病。王丽靖介绍，手足口病感染后，患者以发热、手、足、口、臀部部位出现皮疹为主要特征，发病后一周内传染性较强。建议平时勤洗手、吃熟食，家中常通风，儿童餐具、玩具等物品常清洗消毒，并尽量避免儿童到人群聚集、空气流通不畅的公共场所。

王丽靖还提醒，天热贪凉吹空调时，应避免空调温度设置过低，尤其是有儿童在的情况下，尽量将空调温度设置在26℃到28℃左右，每隔两小时到三小时宜开窗通风15分钟到20分钟。

## 侧卧看手机小心造成身体损伤

很多人喜欢躺在床上看手机，殊不知这样看手机虽然一时爽，但长此以往却会危害健康。

近日有媒体报道，一男子右眼视力短期内明显下降，前往医院就诊。经检查发现，该男子左眼视力正常，右眼却患了近视。医生询问后得知，这名男子习惯侧卧在床上看手机，一看就是几个小时。

那么，长时间侧卧看手机到底有何危害？应该如何预防？带着这些问题，科技日报记者采访了相关专家。

### 可能会导致斜视

侧卧看手机时，双眼与手机的距离不同，眼调节视力的能力也不同，时间久了会造成双眼屈光度数有所差异，临床上称之为屈光参差。资料显示，屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一试行诊断标准（1985），两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D，柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力（看远时用一只眼，看近时用另一只眼）和斜视等。

关于此前媒体报道的侧卧看手机对眼睛造成的诸多不良影响，解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海教授告诉记者：“其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学研究结果来一一证实其所产生的不良影响，但有一点是明确的，那就是不管是侧卧看手机，还是正躺着看手机，只要持续看的时间过长，都可能对眼睛造成不良影响。”他进一步解释，在人的生长发育期，长时间近距离（一般指5米以内的范围）用眼和近视的

发生有明显的因果关系。而且眼睛与所视物体距离越近，持续的时间越长，这种因果关系越明显，这是已经被科学研究证实的。因为连续长时间近距离用眼，眼球内的睫状肌长期持续收缩，会导致调节痉挛，眼睛酸胀疲劳，而后引发眼球前后径增长，最终成为近视眼。

### 或引发腰椎颈椎损伤

除了影响视力，长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威介绍，人在侧躺着看手机时，如果没有很好地支撑，贴床一侧的腰部肌肉会紧绷，时间长了，就有可能造成脊柱侧弯，甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子耷拉过度、身体不自然弯曲、颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸。久而久之，椎动脉容易因受到压迫而诱发颈椎病，造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢？郭威告诉记者，疼痛刚刚产生时，不要过度按摩，而是要进行冰敷并尽量减少活动。“疼痛发生后的48小时内，除了采用拉伸、放松和按摩等方式外，还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。”他说。

郭威强调，如果经过48小时的康复治疗，身体相关症状没有得到缓解，为了使身体尽快恢复到健康状态，建议进行运动康复，通过做一些动作，使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。

（本版稿件来源于人民网 新华网）

