

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。

《生命时报》综合多项研究和专家观点 ,列出饿的健康益处 ,并教你如何正确保持饥饿感。

两个时段饿一饿对脾胃有益

北京中医药大学东直门医院中医科主任医师赵忠印表示 ,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脏 ,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。

在下面两个时段饿一饿 ,对养好脾胃有好处 :

睡前
睡前保持饥饿感 ,胃肠会越来越好。特别是22时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。

适当饿一饿对身体有好处

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少能量无

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
发表于权威学术期刊《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研究重点实验室、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 ,这时候只吃七八分饱、适度保持饥饿感往往是有效的解决办法。

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 :

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。如果减少饮食 ,胃部不适仍未缓解 ,就应该及时就医。

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。

体重超标了 小饿也能管
小饿并不是指不吃饭 ,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。

保持饥饿感的程度因人而异 ,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。

(来源 :生命时报 微信公众号《这两个 时段 饿一饿 脾胃更健康》)

经常喊累的人 可能心脏缺血了

心脏运转离不开血液 ,供血不足会导致心肌缺血 ,如不及时干预治疗可能发展成心绞痛、心梗 ,甚至猝死。

心脏缺血 身体会提醒你

中国中医科学院广安门医院心血管科主任医师房玉涛表示 ,虽然心脏不会说话 ,但它一旦缺血就会通过以下方式告诉你。

突然间心动过缓。心肌缺血发作时 ,可能会突然出现心动过缓或者血压降低的情况 ,严重者甚至会出现晕厥。这些症状没有规律性 ,任何情况下都可能出现。

心前区的疼痛。劳累或者情绪激动时 ,心前区可能有隐痛 ,有时候会出现剧烈的疼痛 ,紧缩感或沉重感 ,这种疼痛会辐射到肩膀部位 ,并持续几分钟。

易出现疲劳感。由于心脏泵血功能有所下降 ,身体各个器官得不到及时的血供应 ,容易出现疲乏无力、精力不足、体能下降等情况。轻微活动后 ,心率就会加快 ,甚至感到呼吸不畅。

突发心悸和憋闷。心肌缺血的人很容易在睡觉时突然出现胸闷、憋气、心悸 ,甚至呼吸困难 ,需要立刻坐起来或站起来才能缓解。同时 ,在精神紧张或气温较低时 ,也可能出现胸闷、胸痛、心慌、呼吸困难等症状 ,经过静坐可恢复正常。

不明原因的胃部不适。运动后胃部出现憋闷胀满的感觉 ,但没有反复的反酸或嗝气 ,而且症状的出现和吃什么东西没有直接关系 ,就需要考虑是否是心脏的问题。还有一些人会出现不明原因的咽喉部、下颌骨、牙周区域和左侧多颗牙齿的疼痛 ,也需要警惕心脏的问题。

心脏最脆弱的几个时段

河北医科大学附属人民医院心内科主任胡喜田提醒 ,以下3个时段是心脏最脆弱的时候。

晨起时。人在休息时以迷走神经支配为主 ,心率较慢 ,全身放松。一晚上代谢消耗也没能补充水分 ,血液相对黏稠 ,血流缓慢 ,易发生血管栓塞。

早晨起床后 ,交感神经异常兴奋 ,会导致心率加快、血压上升、情绪激动。此时若着急活动 ,比如刷牙、洗脸、晨练等 ,高危人群很可能诱发心血管事件。

9时至11时。这个时段人的血压处于高值 ,交感神经也非常兴奋 ,人会因此感到异常激动亢奋 ,同时肌肉处于灵活运动状态 ,多种因素叠加会导致斑块不稳定 ,增加心绞痛、心梗等心血管疾病发病风险。

15时至17时。经过一上午的辛苦工作 ,身体和大脑进入较疲劳状态。16时开始人体血压又进入高峰 ,非常容易诱发心绞痛、心梗等意外。

改变三点 心脏更健康

澳大利亚张任谦心脏研究所曾发文 ,呼吁及早做出三点转变 ,可以将患心脏病风险降低50%。

一夜安眠。存在熬夜、睡眠中断、失眠、睡眠呼吸暂停等问题的人 ,患冠心病、心律失常、心衰、高血压的风险明显升高。为了心脏健康 ,一定要保持规律、适度的睡眠。

换成低钠盐。摄入过多盐会对血管和神经系统造成影响 ,导致血压升高 ,引发一系列心血管疾病。因此建议将家中的普通盐换成低钠盐 ,并学会用限盐勺。

定期查血脂。《美国心脏学会杂志》发表的一项大型研究指出 ,在血脂水平相似的中年人 ,年轻时血脂高的人 ,心梗、中风等心血管疾病的患病风险更高。因此建议定期进行血脂检查。

(来源 :生命时报 微信公众号《经常喊累的人 ,可能是 心脏缺血 了》)

有限空间作业 “十不准十必须”

有限空间狭小、通风不畅 ,不利于气体扩散。看似 相貌平平 ,却是隐形杀手。有限空间作业安全如何保障 ? 十不准十必须 要牢记。

有限空间作业 十不准 :

- 一、未经审批不准作业。
- 二、不了解作业方案、作业现场可能存在的危险有害因素、作业安全要求、防控措施及应急处置措施不准作业。
- 三、未经通风和检测合格不准作业。
- 四、未佩戴合格的劳动防护用品不准作业。
- 五、没有监护不准作业。
- 六、各类安全设备、应急装备不符合规定不准作业。
- 七、未经风险辨识不准作业。
- 八、未确定联络方式及信号不准作

业。

九、未经培训演练不准作业。

十、未检查好应急救援装备不准作业。

有限空间作业 十必须 :

- 一、事故发生后必须立即停止作业 ,积极开展自救互救 ,严禁盲目施救。
- 二、必须安全施救 ,禁止未经培训、未佩戴个体防护装备的人员进入有限空间施救。
- 三、作业现场负责人必须及时向本单位报告事故情况 ,必要时拨打 119、120 电话报警。
- 四、救援时须设置警戒区域 ,严禁无关人员和车辆进入。
- 五、救援人员必须正确穿戴个体防护装备开展救援行动。
- 六、在有限空间内救援时 ,必须采取可靠的隔离(隔断)措施。

七、必须保持持续通风 ,直至救援行动结束。

八、必须根据条件安全施救 ,具备从有限空间外直接施救条件的 ,救援人员在外部通过安全绳等装备将被困人员迅速移出 ,不具备从有限空间外直接施救条件的 ,救援人员进入内部施救。

九、救援人员必须与外部人员保持有效联络 ,并保持通信畅通。

十、必须保护救援人员安全。救援持续时间较长时 ,应实施轮换救援 ,出现危险时 ,救援人员立即撤离危险区域 ,等待安全后再实施救援。

应急安全科普

安全举报电话 :
13588606110、676110
永康市应急管理局