

节后综合征  
治生理肠胃也得综合征? 医生说调理肠胃注意六点  
节后,用“全素餐”清肠不靠谱

■天府早报记者 段祯

春节大假结束了,节后的“肠胃综合征”你中招了吗?成都市二医院中医科主任周勇表示,传统佳节,难免多食高蛋白、高脂、高糖类食品,中医统称高粱厚味。由于地区饮食习惯,川味食品又偏于辛辣,部分人还有饮酒习俗。这类食品少食养身,多食伤脾。节后如何调理肠胃?周勇给大家列举了六个重要环节。

春节期间,亲朋聚会难免多喝几杯,加之连续几天饮食无度,对肠胃造成伤害,诱发胃病反复发作。中医理论认为:脾胃为后天之本,主管人体运化水谷、输步精微的功能,这是人体新陈代谢的源泉,也是生命存在的基础,其重要性不言而喻。所以中医在养生保健领域十分重视脾胃功能。

“节后调理肠胃有几个重要环节”,成都市二医院中医科主任周勇说,其一是“饮食清淡”,要让肠胃有一个休生养息的机会,让肠胃的代偿功能自行修复损伤,这是一个必须要有的过程;其二是“以粥自养”,以比较稠厚的米粥食用,小米尤佳,粥内可加入少许百合、大枣、薏苡仁、有助于调理肠胃,且米粥口感更好,这是一个简单有效的办法;第三“忌食辛辣”,节后短期内忌食辛辣食品,尽量减少对

肠胃的不良刺激,这也是一个调理肠胃的重要手段。

周勇表示,对于节日期间饮酒过多的人群来说,节后忌酒也是必要的,另外,“节后要注意饮食有度,避免过饥过饱,生活要有规律,这对调理肠胃的‘生物钟’有益无害;肠胃功能与劳逸结合关系也很密切,但很多人没有意识到它的重要性,过劳、过逸的生活习惯对肠胃功能的影响都很大,节后保持有规律的良好工作生活习惯也是调理肠胃的重要环节。”

## 特别提醒

周勇强调,这些调理肠胃的办法一般是针对健康人群而言,如果本来就有慢性胃肠疾患的人,节后调理肠胃的重点就要放在基础病的治疗上。“虚则养之、实则泻之、寒则温之,因人而异确立不同的调理方案。”

## 节后不宜吃得太素

“每逢大假胖3斤”,不少人看着春节大假结束后看着体重秤上飙升的数字,想到用全素餐、水果餐、粗粮餐等来“刮油”,成都市三医院营养专家余婉婷表示,运动和饮食合理才是有效方式,单靠某一类食物实现减肥排毒没有科学依据。



## 三大误区

## 越素越好?

营养师点评:从大鱼大肉直接调整到全素,肠胃反而有可能不能适应。另一方面,单一食物结构容易造成营养失衡,引起蛋白质和脂肪缺乏,甚至引发贫血、低血糖等问题。

## 越粗越好?

营养师点评:粗粮能够补充膳食纤维,不过如果是突然大量摄

入,肠胃在短时间内难以适应,反而容易造成消化不良。另外,若吃过多粗粮而不能补充足够水分,容易加重便秘。

## 越少越好?

营养师点评:节食方法最不可取,会导致人体能量摄入不足,继而出现头晕、注意力不集中、睡眠不佳等不良状况。

## 新闻延伸 小心这些“刮油食物”

## 洋葱 活跃的血脂杀手

传言 洋葱富含二烯丙基硫化物,有预防血管硬化、降低血脂的功能。洋葱还能清除体内氧自由基,增强新陈代谢能力。

中医提示 洋葱偏温性,阴虚火旺的人不宜多吃。一般人也不宜过量食用,因为它易产生挥发性气体,过量食用会产生胀气和排气过多,不利健康。

## 苹果 美容补水减脂果

传言 苹果内含有大量的可溶性物质,是机体补水的佳品,有“活水”之称。苹果中含有的苹果酸,具有减脂、减肥功效。

中医提示 《名医别录》中提醒苹果“多食令人腹胀,病人尤甚。”所以,苹果不宜多吃。尤其是溃疡性结肠炎的患者不宜生食苹果,尤

其是在急性发作期,由于肠壁溃疡变薄,苹果质地较硬,又加上粗纤维和有机酸的刺激,不利于肠壁溃疡面的愈合,且可因机械性的作用肠壁易诱发肠穿孔、肠扩张、肠梗阻等并发症。

## 玉米 清肠吸附胆固醇

传言 玉米不仅富含膳食纤维,玉米胚芽中还有相当含量的不饱和脂肪酸,其中60%是亚油酸,有助于减少血液中过量的胆固醇,防止动脉硬化。

中医提示 在《本草推陈》中记载玉米“为健胃剂。煎服亦有利尿之功。”但是对于患消化系统疾病的人群则要注意不应多吃玉米。如果患有肝硬化、食道静脉曲张或是胃溃疡等疾病的患者,进食大量玉米这类的粗粮可能会

引起溃疡出血。

## 芹菜 通便刮油降血压

传言 芹菜富含膳食纤维,它促进肠道的蠕动,进而排出宿便,并“刮”去肠道里淤积的脂肪。

中医提示 因为芹菜多吃能降压,所以有些低血压患者不宜多吃。《本草汇言》也提醒“脾胃虚弱,中气寒乏者禁食之。”由于芹菜性凉质滑,故脾胃虚寒,腹痛腹泻者不宜多食。

## 豆腐 低脂高钙高蛋白

传言 豆腐脂肪的78%是不饱和脂肪酸,并且不含有胆固醇,素有“植物肉”之美称。同时豆腐能提供非常好的饱腹感,吃得少也不容易饿。

中医提示 豆腐性味偏凉,脾胃虚寒的人要少吃。(据金陵晚报)

天府新区本科入户元宵节前迎高峰  
网上预约基本满额 请错峰办理

■天府早报记者 冯涇

2月22日,天府早报记者从成都市天府新区公安办证中心获悉,目前正是办理本科入户的高峰期,预计将持续到元宵节(3月2日)左右,民警提醒市民“最好错峰办理”。

## 今明两天都有没号了

昨日,记者在位于天府大道南段1632号的办证中心看到,现场办理的市民打起了拥堂。在每个办理座位前几乎都排起了人。记者从挂在墙上的《微户政预约情况公示栏》上看到,截至2月22日下午1点,当天可现场办理总数450件,全部已经网上预约,剩余号数为零,此外23日、24日也已经全部网上预约,剩余号数为0,26号和27号还有少许预约号。

办证中心主任杨理琴告诉记者,为了更好地服务市民,今年春节初三至初六期间,该中心在位于

正东下街141号的天府公安办证中心第二办证点(离天府新区公安办证中心200多米远)开展了为期4天的延时服务。“在为期4天的延时服务期间,我们开设了4个办证窗口,每天9点至下午5点发放60个号,4天共计办理户籍业务195件(学历入户85件)、身份证450件、政策咨询405次。”

## 尽量方便资料不齐者

据介绍,春节期间,办理本科入户的市民比较多,只要资料齐全都能够现场办理。但还是有一部分市民或许因理解有误,或许因其他部门没有开展延时服务致使无法打印房屋信息查询记录、无房记

录以及无法提供集体户首页等,致使其无法办理入户。

另外,按照政策规定,从今年1月1日起,凡是本科学历入户必须本人前往现场办理。但是春节期间,很多具备条件的人才回到成都后,因为资料不齐而没有办理。为此,该局在不违背政策的前提下进行了变通——凡是符合对象的市民,在父母的陪同下前往现场因其他部门没有开展延时服务而致使资料不齐的,无需本人第二次赶往现场,只需要其父母为其补齐资料后,父母就可为其办理本科入户。

## 办理本科入户高峰将来

“从节后第一天上班的办理情

况来看,我们预计到元宵节(3月2日)左右,可能会出现办理本科入户的高峰。”为此,杨理琴提醒:

1、目前已经开通了“一站式”的派出所办证点,凡是办理身份证、市内迁移、新生儿入户等业务的市民,均可前往附近的派出所进行办理。

2、办理其他市外迁入业务的市民,应准备齐全所有资料,通过“成都公安微户政”的官方公众微信号进行提前网上审核和预约,预约好时间后再到现场办理,这样可以节约大家的办理时间。

3、最近几天的网上预约基本满额,提醒大家可错峰办理。