

主编 王丽茹 姜 源



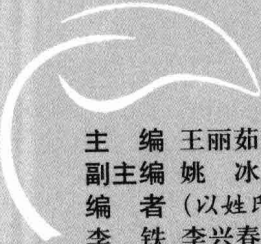
YANGHUHAO
SHENTI DE QIGUAN

养护好 身体的器官

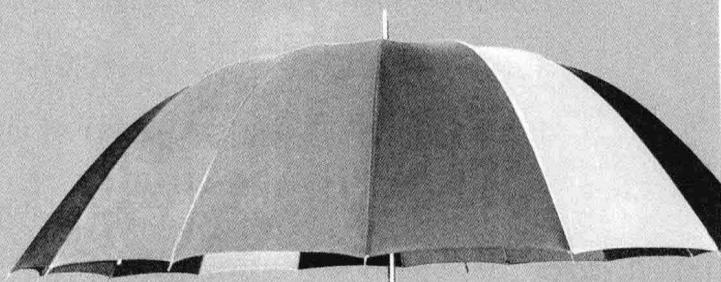
多角度介绍养护器官的方法

本书就人体主要的10种器官，介绍它们的结构和功能，易发生的损害，并根据各器官的特点，从饮食、运动、生活方式等方面，多角度介绍养护器官的方法。这些措施简便易行，只要坚持去做，你就会少患病，并保持健康。





主 编 王丽茹 姜 源
副主编 姚 冰 霍鹏峰
编 者 (以姓氏笔画为序)
李 铁 李兴春 李雪梅 吴凌云
姚 楠 姚绍坚 梁淑敏



养护好 身体的器官



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

养护好身体的器官 / 王丽茹, 姜源主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5091-3974-5

I. ①养… II. ①王…②姜… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 129665 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 李 澜 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 9.25 字数: 218 千字

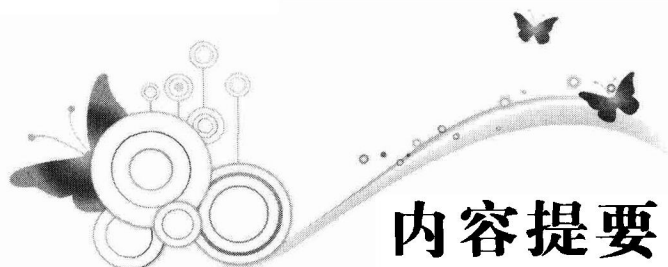
版、印次: 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

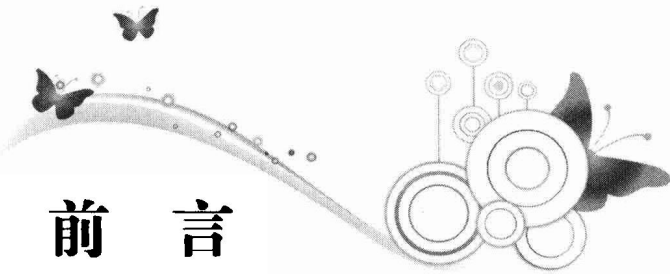
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书就人体主要的 10 种器官，介绍了其结构和功能，以及易发生的损害，并根据各器官的特点，从饮食、运动、生活方式等方面，多角度地介绍了养护器官的方式方法。这些措施简便易行，只要坚持去做，身体就会少患病，保持健康。本书适合广大家庭在日常生活中参考使用。





前言

人体是五脏六腑等器官和经络、血脉等的组合体。各器官、组织各置其位、各尽其责，形成人体和谐的运化，使人能够生活和劳动。一旦某个器官或组织受到损伤或患了疾病，就会妨碍人体新陈代谢的运化，影响人的整体健康，导致疾病或死亡。

所谓人患病，都是器官出了问题。比如头痛可能是脑神经出了问题，腹泻一定是肠胃不适，高血压也许是血管硬化，腰痛可能是肾不健康，骨折多因骨质疏松引起，咳嗽不是肺不健康就是气管有毛病等。所以，人要健康就要养护好身体各个器官。“养”是要给器官营养丰富的食物，“护”就是防止器官受到伤害。所以要饮食得当，满足机体各器官的营养需求，同时加强身体锻炼，增强各器官的抵抗力。

器官有病，多因人的生活方式不当引起，如饮食不合理、缺乏运动锻炼、睡眠不足、吃错药等。所以在日常生活中一定要讲科学，养护好自己的器官，器官没有病，人体就健康。本书主要是从饮食、运动和生活方式等方面提供了人体器官的调养方法。

保护好器官，当然不是一件简单的事，基本上要做到以下三点。

第一，增强保健的意识。不要听天由命，要相信自己，我的健康我做主。

第二，掌握保健知识。比如保护胃，就不要吃过凉过烫的食物，不要饿着肚

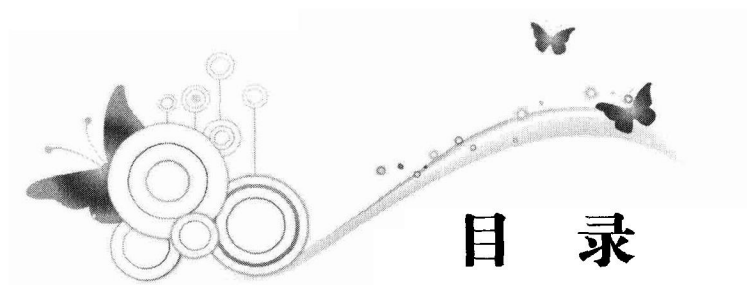
子，也不要撑着胃，吃东西要细嚼慢咽……保健知识除了饮食以外，还有运动、工作、睡眠、衣着、娱乐等。各器官既有各自不同的生理功能，又互相联系、互相维持生理活动的协调与平衡。所以要认真学习知识，提高健商。

第三，要坚持去做。有了知识就要去运用，坚持经常做，坚持才有效。很多人也想健康，也懂得一些保健知识，就是不能坚持按科学方法去做。比如很多人都知道吸烟、喝酒不好，但就是没有决心戒烟戒酒，对自己的健康不负责任；还有，人们都知道运动对健康有益，可是，晨起跑步3天以后，就想睡懒觉，不再去跑步锻炼，这样的运动锻炼对健康没有多大作用。所以，按照科学方法坚持去做，十分重要。

《养护好身体的器官》一书，就人体主要的10种器官，介绍了其结构和功能，以及易发生的损害，并根据各器官的特点，从饮食、运动、日常生活方式等方面，多角度介绍了养护器官的方式方法。这些措施简便易行，只要坚持去做，身体就会少患病，保持健康。

编者

2010年4月



一、善待自己的胃肠 / 1

消化道中最膨大的器官——胃/1
消化道中最长的器官——肠/1
善待胃肠从健康饮食开始/2
吃好早餐调理肠胃/2
早餐吃热食加稀食有利养胃/3
不要让丰盛的晚餐伤胃/4
胃的清洗要常做/4
让胃肠有规律地工作/5
吃八分饱防肠胃病/5
每天喝 6 杯水加快胃肠道代谢/6
乳酸菌能强化胃肠功能/7
多吃清淡食物善待肠胃/7
膳食纤维是“肠道清洁夫” /8
多吃润肠排毒食物/8
消除肠内毒素忌不良饮食/9
少吃不利肠道健康的食物/9
给胃一个温暖的环境/10
饮食卫生保护胃肠/10

进食顺序正确有利保护胃肠/11
细嚼慢咽减轻胃的负担/11
运动养护胃肠很有效/12
揉腹运动有益胃肠健康/12
腹式呼吸改善肠胃功能/13
仰卧摇摆可加强胃肠功能/13
放屁有利胃肠健康/14
肠胃功能紊乱的情绪调整/14
消化不良是肠胃常见病/15
消化不良治疗以饮食调养为主/16
消化不良患者饮食注意事项/17
警惕常见的肠道传染性疾病/17
预防肠道传染病要管好嘴/18
胃炎可用饮食调养/18
胃肠溃疡的饮食保健/19
防治便秘有利肠道健康/20
用饮食调理好痔疮/20

二、养护好自己的血管 / 22

维持生命的一大功臣——血管/22
 自测血管是否年轻/23
 有益于保护血管的营养素/23
 有助于血管年轻的食物/24
 血管清道夫/25
 动脉粥样硬化的因素/25
 防治动脉硬化的营养要求/25
 防治动脉硬化的食物/26
 动脉硬化患者忌食的食物/27
 动脉硬化早发现/28
 高血压是严重的血管疾病/28
 控制饮食预防高血压/29
 多吃绿叶蔬菜和水果可防治高血压/29
 主食中宜多选食的降压食物/30

防治高血压要管住自己的嘴/31
 防治高血压日常生活调理/31
 高脂血症伤害心脑血管/32
 高脂血症的饮食原则/33
 降血脂有效的食物/33
 饮水疗法可稀释血液/34
 缺铁性贫血的原因及易患人群/35
 铁及相关营养素的补充/35
 贫血者不要多喝茶和牛奶/36
 低血糖者饮食防治要点/37
 预防低血糖的几点建议/37
 白血病早发现早控制/37
 献血者注意事项/38

三、保护好自己的心脏 / 39

人体的发动机——心脏/39
 饮食养心的功效/40
 饮茶利养心/41
 养护心脏需多饮水/41
 养心饮食应注意的问题/42
 保心脏健康要戒烟戒酒/42
 控制体重可减轻心脏负担/43
 养心需要运动/43
 生活规律是养心之本/44

养心要有好的生活环境/44
 养心需要有好心情/45
 控制血压有利于保护心脏/45
 注意心脏发出的不健康信号/46
 远离冠心病三件法宝/46
 引起心绞痛的原因及应对办法/47
 心律失常的预防/47
 心力衰竭的预防/48
 心肌梗死的预防和急救/48

四、保护好自己的大脑 / 50

人体的指挥中心——大脑/50
 大脑要及时补充营养/51
 宜多吃的健脑蔬菜/51
 水果健脑食品多/52
 坚果种仁健脑功效显著/52
 海产品有重要的健脑作用/53
 肉蛋食品的健脑作用/54
 谷类食物健脑佳品/54

运动可使脑细胞活跃/55
 多动腿和手是最优的健脑运动/56
 大脑越用越聪明/56
 睡好觉保证脑休息/57
 睡眠的时间要求和做梦/58
 不要让日常小事伤害大脑/58
 情绪不好易伤脑/59
 要注意各种各样的头痛/59

小心中风病/60

注意发现中风先兆/61

防脑血管病也要注意吃/62

老年人要防痴呆症/62

五、呵护好自己的肾/64

过滤和净化血液的器官——肾/64

养好肾 5 要素/64

黑色食物可养肾/65

儿童养肾不得大意/66

中年人养肾是关键/66

老年人要常规养肾补肾/67

春季补肾饮食以清淡甘味为主/67

夏季补肾切忌上火/68

秋季吃“五仁”，滋肝又养肾/68

冬季是养肾的最佳季节/69

冬季补肾食谱选/69

警惕日常生活中对肾的伤害/70

排尿养肾有讲究/71

肾炎的症状/71

肾炎的自我护理/72

肾炎患者忌吃的食物/72

肾炎病人忌性交、憋尿、大运动/73

肾结石的饮食治疗/74

尿毒症的表现及治疗/74

肾衰竭的症状与治疗/75

肾盂肾炎早发现早治疗/76

注意肾脏病的信号/77

六、养护好自己的肺/78

人体呼吸枢纽——肺/78

养肺要科学补水/79

养肺护肺的食物/79

肺喜好良好的环境/79

有氧运动可提高肺活量/80

健肺养肺操/80

日常健肺小动作/81

养肺要有好的坐姿/81

护肺不要吸烟/82

驾车一族的养肺护肺/82

注意呼吸系统的卫生保健/83

肺炎的预防/83

肺气肿患者的饮食调养/84

肺气肿患者的锻炼方法/84

支气管炎的症状/85

支气管炎的生活调养/86

护肺要预防感冒/87

肺结核的症状与调养/88

哮喘病的调养/89

应对肺癌早发现早治疗/89

七、保护好自己的肝/91

人体最大的内脏器官——肝/91

肝需要饮食调养/91

养肝保肝重要法则/92

日常养肝 6 点提醒/93

引起脂肪肝、肝硬化的原因/94

脂肪肝、肝硬化的饮食调养/94

脂肪肝、肝硬化患者宜多吃的食物/95

脂肪肝、肝硬化患者忌吃食物/96

肝炎要重视饮食调养/96

肝炎患者忌吃的食物/97

乙型肝炎的传染途径/98

接种乙肝疫苗重点人群/98

肝癌手术后的营养调理/99

防癌抗癌宜吃的食物/100

防治癌症的其他食物/100

防癌抗癌忌食的食物/101



合理饮食、营养丰富是抗癌硬道理/102

八、爱护好自己的皮肤 / 103

人体最大的器官——皮肤/103

皮肤分类及护理要求/104

保护皮肤的 7 要素/105

皮肤需要饮食营养保护/105

不同类型皮肤食物的选择/106

要预防皮肤干燥/106

怎样给皮肤补充水分/107

洗澡注意事项/107

清洗皮肤要选好清洁品/108

皮肤护理及防病知识/108

保护皮肤要注意防晒/109

皮肤松弛关键在于肠胃/110

女性化妆小心伤害皮肤/111

注意皮肤发出的身体疾病的讯号/112

痤疮注意事项/112

应对黄褐斑的措施/113

皮肤瘙痒注意事项/114

出现湿疹要及时治疗/114

脂溢性皮炎注意事项/115

九、保护好自己的骨骼 / 117

组成人体的框架——骨骼/117

骨骼衰退的原因与人群/118

骨骼保健的“四大基石”/118

饮食营养与健骨/119

维生素 D 对防治佝偻病、骨软化病的作

用/119

日常生活中注意的问题/120

做一个运动计划/121

中老年人要防骨质疏松/121

骨折病人忌多吃肉骨头汤/123

十、保护好自己的生殖器官 / 124

男女有别——生殖器官/124

女性生殖器官/125

青春期的子宫保健/127

生育期的子宫保健/127

绝经期子宫防癌/128

外阴部的日常保健/129

注意月经期卫生/129

痛经的自我调整/129

女性乳房的保健/130

男性阳痿的饮食调养/131

遗精的饮食调理/132

早泄的应对/133

前列腺肥大的饮食调理/134

附：体检 / 136

一、善待自己的胃肠

消化道中最膨大的器官——胃

胃：胃是一个中空的弹性囊袋，它的两端（上端贲门、下端幽门）都有括约肌守卫，上端通食管，下端通十二指肠，可随摄入食物的多少缩小和膨大。人吃东西时食物团通过食管首先进到胃底，胃再运动，把已经吃进来的食物向下向外推向胃壁，对食物进行研磨，加入胃液（消化液）。胃的主要功能是把食物分解成简单的成分，使其变成半流质的食糜，并加入消化液，然后暂时储存着，到适当时候，再经幽门进入十二指肠。

胃里含有胃液。每天胃液的分泌量大约有 2 000 毫升。胃液中含有胃蛋白酶、盐酸、黏液等成分，主要作用是分解蛋白质、杀菌等。

胃液中所含的盐酸也叫胃酸，呈酸性，是用来消化食物的。一般情况下不会侵蚀胃壁，这是因为胃黏膜中分泌的黏液形成了一个保护层，将胃酸隔离在外面，不能直接接触胃壁。另外，胃黏膜中还能分泌碱性的物质，使黏液层呈碱性，这样就能中和胃酸，更好地保护胃黏膜。如果这个保护层出现问题，胃酸就会损伤黏膜，引起胃溃疡。

胃内每天要进入大量的食物，食物性质不同，容易伤着胃，胃也易受外环境侵害。所以，要注意胃的培养。

消化道中最长的器官——肠

肠分为小肠和大肠。

小肠：成人的小肠一般长六七米，直径 3 厘米至 4 厘米，它又分为十二指肠、空肠和回肠 3 个部分。食物从胃的出口幽门出来后即进入十二指肠——小肠的起点。小肠的作用

是从食物中吸收养分。食物在小肠内的通过时间为1小时至3小时，消化食物的速度恰好能保证对营养成分的充分吸收。

大肠：大肠位于腹腔内，围绕在弯弯曲曲的小肠外侧。大肠包括结肠和直肠。大肠长度在1米以上（只有小肠的1/4长），比小肠宽（直径）2倍多。大肠不直接进行消化，它的主要功能是重新吸收水分，以维持体液平衡，使废物更容易排出。大肠分为盲肠、阑尾、结肠、直肠、肛管几部分。盲肠是连接小肠与结肠的一个短的盲袋。从小肠末端的回盲瓣开始到直肠起始部，称为结肠，结肠又分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠，经消化的食物到达结肠，表明身体所需的营养吸收过程已完成。直肠是人体消化的最后一段，它主要是吸收水分。当粪便到达直肠时，直肠就会收缩，肛门周围的括约肌松弛，促使粪便排出体外。

善待胃肠从健康饮食开始

第一是饮食健康。对于胃的日常保养，首要的原则是饮食健康。大鱼大肉之类要减少，特别是不要贪烟酒。大鱼大肉等酸性食品吃多了，会使体内的酸性物质积聚，进而造成胃酸过多，导致胃灼热、反酸、胃溃疡。吸烟饮酒都会刺激胃酸分泌，减少血液供应，降低肠胃消化功能，使胃黏膜受到伤害。

注意饮食均衡，多吃些蔬菜、水果，食物越杂越好，不要挑食。有些食物要常吃，如主食多吃小米可暖胃，易消化吸收，胃肠都不受累。副食多吃豆制品及南瓜。豆腐营养丰富，含有酶类，易于消化。《本草纲目》载豆腐“宽中益气，和脾胃，消胀满，下大肠浊气”，清·王士雄在《随息居饮食谱》中说豆腐“清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊”。南瓜内含有维生素和果胶，能消除体内细菌毒素和其他有害物质，保护胃黏膜免受粗糙食物刺激，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。小米、豆腐、南瓜是养胃食物，日常宜多吃。

第二是饮食要有规律。要坚决避免饥一顿饱一顿的状态，尽量做到定时进餐，每日可定时进食5~6次，进食量少，能减轻胃的负担，避免胃部过度扩张，进餐次数多，可使胃中经常存有少量食物，减轻胃酸分泌过多带来的痛苦。

提示：

吃什么，怎样吃，是善待胃肠的关键，要讲科学，根据胃肠的健康状况摸索经验，千万不可胡乱进食。

吃好早餐调理肠胃

城市里有些人习惯不吃早餐，为了多睡一会，甚至为了减肥而减少了一次用餐，这种习惯对胃肠和身体危害甚多。不吃早餐就上班，空腹时间过长，从前一天19点用过晚餐，以4小时胃全部排空计算，至次日12时进午餐，空腹持续时间长达13个小时。这样使体内各种脏器的生理活动和细胞的新陈代谢处于入不敷出的亏损状态，长此以往，使胃肠不



能按时活动，打乱了正常规律，损害脏器功能。

不吃早餐，实际上是实行了少餐制，即两餐。因为上午饿得透，中午就吃得多，加重胃肠负担，并使多余的热量转变成脂肪沉积起来，如果晚餐又很丰盛，油水较大，由于晚上人体血液中胰岛素含量升高，就将多余的能量贮存起来，使人日益发胖。

有研究显示，不吃早餐的人，血中胆固醇比吃早餐的人高 33%。研究还显示，吃早餐的人比不吃早餐的人胃病发作的可能性要小得多。

很多人以为不吃早饭就可以减肥，其实这是非常错误的观念。早饭即使吃得再多也不会胖，因为上午是阳气最足的时候，也是人体阳气最旺盛的时候，食物很容易被消化。胃经以后是脾经当令，脾可以通过运化将食物变成精血，输送给人体五脏。如果不吃早饭，9 点以后，胃脾就是在空运化，它没有东西可以输送给人体五脏，这时人体就会有不适现象产生，比较明显的表现就是头晕。中医说脾胃是“后天之本”，因为人要维持生命靠的就是食物，而脾胃负责食物的消化吸收，脾胃不好，人体运转就会出问题。所以，早饭一定要吃，而且要吃好。

早餐吃热食加稀食有利养胃

早晨，人们经常看到一些上班族拿着面包、馒头、糕点或饼干等匆匆忙忙边走边吃，而长期这样吃“干食”，对胃肠不利。

清晨起床后，人的胃肠功能尚未由夜间的抑制状态恢复到兴奋状态，消化功能是比较弱的。这时吃一些“干食”，不但难以吞咽，而且早晨人体脾脏呆滞，胃津不润，各种消化液分泌不足，此时对食物的消化和吸收都不利。人经过一夜睡眠，从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分和营养，清晨已处于半脱水状态。早餐应吃富含水分的食物或餐前适量喝些温开水、豆浆或热牛奶之类的液体。这样既可及时弥补体内缺水状况，又可以激活胃肠功能，有利消化吸收，使机体的新陈代谢恢复到旺盛状态，利于白天的工作和学习，还能有效预防某些心脑血管疾病突发。

营养学家建议，早餐应该吃“热食”加“稀食”，才能保护中医所说的“胃气”，其实并不单纯指“胃”这个器官，其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。早晨，夜间的阴气未除，大地温度尚未回升，体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态，假如你再吃些凉食或干食，必定使胃肠和体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺，这就是伤了“胃气”，降低身体的抵抗力。早餐应该是足够的热稀饭、热牛奶、热豆浆，然后再配着吃点蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。早餐要有稀、有菜、有主食，不能对付。

很多人习惯将前一天晚上剩下的冷饭煮成泡饭或炒饭后作为早餐来吃，以为这样简单省事，却不知剩饭热后再吃难以消化，久而久之还会引起消化不良甚至胃病。现在有的城市搞早餐工程，就是让人们在早晨吃上多样蔬菜、主食和干稀结合的早餐，值得提倡。

提示：

有的学生早晨贪睡，起床后忙着去上学，不吃早餐，或边走边吃一个面包，就算早餐了，这对孩子胃的保健和营养供给十分不利，父母应负责帮助孩子吃好早餐。



不要让丰盛的晚餐伤胃

很多人由于早餐、午餐吃得不好，就要在晚餐上美美地大吃一顿。殊不知，这是极不符合养生之道的，晚餐不当会伤害胃肠。

(1) 晚餐不要晚吃。晚餐吃得过晚，人在饱腹中睡眠，影响胃肠对食物的消化和吸收，还会使胃胀痛，伤胃。晚餐应在睡前3小时左右吃为宜。

(2) 晚餐吃荤伤胃。晚餐一定要偏素，以富含糖类的谷粮食物为主，尤其应多摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。但在现实生活中，由于晚上有相对充足的时间，所以大多数家庭晚餐非常丰盛。摄入蛋白质过多，人体吸收不了就会滞留于肠道中变质，产生氨、吲哚、硫化氢等有毒物质，刺激肠壁诱发癌症。若脂肪吃得太多，可使血脂升高。大量的临床医学研究证实，晚餐经常进食荤食的人比常进食素食的人血脂一般要高3~4倍，而患有高血脂、高血压的人如果晚餐经常进食荤食无异于火上浇油。晚餐也不要多吃甜食，晚间不能消化和吸收的糖易转变成脂肪，使人发胖。

(3) 晚餐忌吃得多。与早餐、中餐相比，晚餐宜少吃。一般要求晚餐所供给的热量不超过全日膳食总热量的30%。晚餐经常摄入过多热量，可引起胆固醇增高，过多的胆固醇堆积在血管壁上，久而久之就会诱发动脉硬化和心脑血管疾病；晚餐过饱，血液中糖、氨基酸、脂肪酸的浓度就会增高，晚饭后人们的活动量往往较小，热量消耗少，加重胃肠负担，日久身体就会逐渐肥胖，导致很多并发症，如高血压、高胆固醇血症等。

胃的清洗要常做

现代社会，人们的物质生活水平跨越式提高，食谱发生极大变化，大量高脂、高糖、高热量食品充斥餐桌，中国人由于自身体质，尤其是消化系统的局限性，无法在短时期内完全适应这一突然的变化，因此大量疾病接踵而至——高血脂、高血压、糖尿病，所以，胃的“清洁工作”显得尤为重要。

(1) 吃点粗淡食物可去“火”。主食要以谷类杂粮为主，比如玉米、燕麦等。蔬菜以深色或绿色为多。喝粥和汤为好，比如新鲜绿叶菜加小米、玉米粥或菜加面疙瘩汤等。这些汤汤水水都有“清火”作用，可以使肠胃休息调整，并起到清洗肠胃毒素作用。

(2) 多喝水。每顿饭菜都少不了油腻，所以，大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况。利用两三天时间，减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入，强迫自己多喝水，尤其是多喝白开水，这样可以加快胃肠道的新陈代谢，减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道，那么喝茶更可以清除胃肠内的油腻，使胃肠道尽快恢复到正常水平。

(3) 绿叶蔬菜清洗胃肠。一般来讲，现在人吃大鱼大肉多，这些食物膳食纤维少，不利食物残渣排出。一日三餐最好用蔬菜来补充膳食纤维，早餐是一定要吃菜的，如生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜最好当主食来吃，这些含叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维素多的蔬菜和大量的肉、鱼、蛋类搭配能取得营养的平衡，还具有调理肠胃的作用。

(4) 吃水果平衡消化。多食脂肪食物、煎炸食物容易引起脾胃热滞，导致便秘或腹胀；而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿，造成虚湿和积滞，引发腹泻。要调整失衡的消化功能，水果是相当有效的。清洁肠胃又补血的水果有樱桃、深紫色葡萄、苹果、草莓、橙



子、木瓜等。

提示：

杂食最好，经常吃粗粮、蔬菜、水果就可以随时清洗胃肠，多吃大鱼大肉并不好，容易伤胃。

让胃肠有规律地工作

人的肠胃也要休息，要有张有弛。所以，胃肠的保健必须做到有规律，养成良好的饮食习惯。

(1) 进餐要定时定量。一日三餐或四餐要定时。一般来讲，食物在人的胃肠内消化时间是3~4小时，因此，一日三餐是符合胃肠工作的规律，进食后半小时左右胃肠的工作量大些，1小时后，胃肠的工作量变小，是胃肠半休息半工作时间，有张有弛。到了规定的吃饭时间，不管肚子饿不饿，都要主动进食，避免过饥过饱，使胃肠保持有规律的活动。同时，还要保持食量适度，最好是七八成饱，不会使胃肠负担过重。如果每日四餐，可在下午4点左右加食一次。

(2) 不要饥一顿饱一顿。人在饥饿时，胃内的胃酸、蛋白酶（都是消化物质）无食物中和，浓度较高，易造成黏膜自动消化，引起胃溃疡；吃得过饱时，胃膨胀过度，蠕动困难，使食物停留的时间过长，容易消化不良，使胃受到伤害。

(3) 零食不可多吃。青少年喜欢吃零食，也要有时有晌，不可以一天内零食不断，使胃肠全天处于紧张状况。可在上午10点左右，下午4点左右，少量吃一些零食，以补充营养所需。

吃八分饱防肠胃病

吃饭的时候，吃八分饱的满足感是最舒服的。因为吃饭后，身体中的血液将集中到肠胃来帮助进行消化吸收，在此期间大脑处于缺血缺氧状态，如果吃得太多就会增加肠胃的负担，从而引起各种各样的肠胃病。吃饭八分饱提醒人们要注意吃饭的量，把握好饮食的度。如果偶尔吃得过饱，进餐半小时后，一定要进行必要的体育运动，以消耗掉多余的热量。

适当节制饮食，每餐吃“八分饱”，就能预防多种疾病，除预防胃病外还可预防心脏病、肾脏病等，还能预防许多较为常见的老年性病症，如白内障、毛发变白、身体虚弱等，节制饮食还可以延缓或防止各种癌症的发生。节制饮食最大的受益者当属大脑，如果我们每餐都吃得过饱，就会引起大脑反应迟钝，加速大脑衰老。这是因为饱餐之后，人身上的血液都跑到胃肠系统去“工作”了，所以导致大脑缺血。假如我们长期每餐饱食，大脑动脉便会发生硬化，脑动脉硬化也正是老年痴呆症的诱发因素。

吃八分饱，对人体有以上好处，但是仍有人会吃撑为止，久之，首先会造成胃病，消化不良，进食营养不能吸收，接着其他疾病接踵而来，身体健康大为受损。



每天喝6杯水加快胃肠道代谢

一般而言,人每天喝水的量至少要与体内的水分消耗量相平衡。人体一天所排出的尿量约有1500毫升,再加上从粪便、呼吸或是皮肤出汗所丧失的水分,总共消耗大约是2500毫升,而人体每天能从食物和体内新陈代谢中补充的水分只有1000毫升左右,因此正常人每天至少需要再喝1500毫升的水,约6~8杯。

那些整天忙于东奔西跑的人,也要忙里偷闲多喝几口水,湿润肠胃。在单位或公司,上午的工作节奏一般都很紧张,但再忙也不要忘记喝两杯水,可养成习惯,把水杯放在桌子上,以便随时喝上一口。

什么时候喝水,虽然没有一个像一日三餐那样固定的时间表,但有几个时段是应该特别注意的。

早上6:30。经过一整夜的睡眠,身体开始缺水,起床之后先喝250毫升的水,可帮助肾脏及肝脏解毒,同时,还有助于排便。

上午8:30。从起床到办公室的过程,时间总是特别紧凑,情绪也容易紧张,身体无形中出現脱水现象,所以到了办公室后,先给自己一杯250毫升的水。

上午11:00。在空调房里工作一段时间后,一定得再给自己一天里的第三杯水,补充流失的水分,有助于放松紧张的工作情绪。

中午12:50。用完午餐半小时后,喝一些水,取代让人发胖的人工饮料,可以加强身体的消化功能,不仅对健康有益,也能助你维持身材。

下午3:00。以一杯健康矿泉水代替午茶与咖啡等提神饮料,喝上一大杯水,除了补充在空调房里流失的水分之外,还能帮助头脑清醒。

下午5:30。下班离开办公室前,再喝一杯水。想要用喝水减重的,可以适当多饮一些,增加饱足感,待会吃晚餐时,自然不会暴饮暴食。

晚上10:00。睡前一至半小时再喝上一杯水,一天已摄取2000毫升水了。不过别一口气喝太多,以免晚上去洗手间,影响睡眠品质。

提示:

关于饮水,还有一些注意事项。

第一,不能渴了才喝水。由于喝水可以解渴,故许多人认为渴了再喝水是理所当然的,这实属饮水误区。喝水是人的生理需要,不渴并不意味着体内不需要水,一旦出现口渴,说明体内已经缺水。

第二,早晨起床后喝一杯白开水,特别是有心脏病及50岁以上的老年人,有助于防止或减少因血液黏稠度增高引发的心脏病。

第三,混合喂养或人工喂养的婴幼儿,在两次喂食之间加一次水,有利于其身体健康。

第四,临睡前饮少量水,可预防夜间黏稠度增高,但不要大量饮水,以免增加夜尿量,影响睡眠。

第五,剧烈运动或劳动大量出汗后,不要立即大量喝水。可先用温水润润嗓子,

过 30 分钟再适量补充水，以补充淡盐水为宜，防止体内缺盐。

第六，饭前饭后不宜大量喝水。特别是饭后半小时至 1 小时不饮或尽量少饮浓茶，婴幼儿、孕妇和贫血病人更要注意这一点。

第七，喝水要以白开水为主，各种饮料含糖多，还有添加物，对人体健康不利。

乳酸菌能强化胃肠功能

乳酸菌是一种对人体有益的菌，多吃对胃肠消化有帮助。人体的肠道中有大量的细菌，并有好坏之分，在人体内互相抗衡。有益菌能帮助消化，促进分解；病菌则会造成肠胃不适，如腹泻、便秘、胀气等。因此，要保持身体健康，就要确保肠道的有益菌多于病菌。我们体内有许多种有益菌，其中又以乳酸菌数量最多，所以一般人所称“肠中菌”多半指的是乳酸菌，而它的得名是因为它能将糖类分解为乳酸，因此称为“乳酸菌”。

它的主要功能是分解乳糖及蛋白质，帮助消化吸收。例如，有些人一喝牛奶就会拉肚子，正是因为体内缺乏一种专门代谢牛奶中乳糖的酵素所致。但是，经过发酵的牛奶，其中乳糖已经被乳酸菌分解了，不会引起腹泻，所以不能喝牛奶的人，可以多喝酸奶类的饮品。同时，当乳酸菌把牛奶变酸之后，也更有利肠胃对牛奶中钙质的吸收。

另外，乳酸菌能够使肠道中的有益菌增加，并且抑制有害菌的生长，以减少毒素产生，强化胃肠道功能，预防慢性疾病。乳酸菌还具有促进肠胃蠕动的功能，有利于改善中老年人习惯性便秘的现象。再加上乳酸菌在肠内发酵后，会产生 B 族维生素，更有益健康。因此，并不是所有的细菌都对人体有害，乳酸菌就是健康的好帮手。而乳酸菌类的食品，除了有很好的营养价值，更是不折不扣的“健康食品”，尤其对于大病初愈、服用较多抗生素的人而言，因为消化道的细菌会被药物杀死，而影响 B 族维生素的制造，更应该多喝酸奶。含乳酸菌丰富的食品有乳酸菌饮料、特殊配方奶粉、酸奶等。

提示：

不过要提醒大家，虽然这些食品多数都由低脂鲜乳制成，但是其中所含的糖分也不少，食用时还是要稍加注意，以免摄取的热量太多而发胖。

多吃清淡食物善待肠胃

所谓清淡的饮食，倒不是完全不吃含油脂的东西，而是必须平均摄取各种食物的营养，让肠胃消化运转时不必承受过多的压力。

(1) 食物种类要清淡。应该选择易消化、易吸收，含丰富蛋白质和植物纤维素的食物，如水果、蔬菜、豆制品、牛奶、鱼类、米面杂粮等；少吃或不吃油脂性食物、煎炸食品。油脂食物不易消化吸收，容易引起消化不良，还会使体内脂肪堆积，引发多种疾病。

(2) 食物味道要清淡。忌饮烈性酒，不用过浓的调味品。要少食盐（每人每天不超过 6 克），因为过量的钠存在于组织细胞中易使大脑和胃肠、血管等内脏器官老化，增加血管