

年底时节,高强度工作及压力容易诱发功能性胃肠病

学做肠胃操 帮消化系统“减压”

信息时报讯(记者 谢菁菁 实习生 庄家豪 通讯员 李晓珊) 2017年“余额”不多了,许多上班族投入了年底繁忙的工作中。医生提醒,消化道疾病与高强度工作、快节奏生活及心理因素密切相关,建议市民每天做“肠胃操”。

近日,在南方医院与广东省肝脏病协会主办的消化道肿瘤早诊治义诊活动上,南方医院消化内科主任刘思德指出,目前广州高发癌症前五位是肺癌、大肠癌、胃癌、肝癌、食道癌,其中三类是消化道癌症。“胃肠镜检查现在十分方便,除了打麻药进行无痛检查外,还有胶囊内镜检查,吞一颗胶囊就能进行消化道全面检查。”据介绍,在广州做大肠癌筛查项目,医生首先用风险评估问卷、粪便隐血检查结合进行初筛,对初筛阳性人群再进行肠镜检查确诊。

“消化道疾病是都市人常见的疾病,与高强度工作、快节奏生活以及心理因素密切相关。”刘思德提醒,都市人群不能忽视日常胃肠疾病,高强度工作和压力也容易诱发功能性胃肠病。中山大学附属第二医院消化科主任黄开红建议,都市人群不妨试试每天做肠胃操,通过拍打双手、按摩结肠、叩打肝脏等一系列动作保护肠胃健康。

简单又实用的肠胃操

准备动作:双脚自然站立,与肩同宽



第1节
健胃康胰

作用:通过相互拍打大鱼际,按摩胃和胰线的反射区,促进胃的蠕动以及胰腺分泌消化液。

动作:两臂前伸,掌心相对,呈拍掌动作。每节做50次。



第2节
搓手摩腹

作用:通过按摩大肠当中的结肠,促进大肠蠕动,有助排便。

动作:双手掌相互摩擦发热,按摩腹部,从右下腹开始,顺时针做圈环运动。每节做50圈。



第3节
叩击疏肝

作用:通过叩打肝脏,促进肝脏的新陈代谢,帮助胆汁分泌。

动作:右手掌平放在右季肋区,左手呈扣碗状轻轻敲打右手背。每节做10下。



第4节
弯腰除胀

作用:缓解腰部肌肉紧张,舒张腹部韧带,刺激大肠的下半部,帮助排气。

动作:慢慢弯腰,腰腹与腿呈90度~135度,双手握拳,手敲击腰腹部。每节双手各叩打50下。



第5节
周身通畅

作用:放松全身,流通气血。

动作:双手呈爪状,用手指从上往下依次轻击头顶、枕部、颈侧、腿部两侧。每节做两遍。

养生馆

秋冬不妨多食“黑”

黑米黑豆黑芝麻等黑色食物营养价值高,可提高免疫力

信息时报讯(记者 蒋隽 通讯员 白恬) 天气渐凉,如何调整日常饮食适当进补? 广医三院中医科老药师林英元向大家推荐冬令进补食“黑”的8道食疗方。

据介绍,黑色食物经常出现在我们的餐桌上,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑冬菇、黑木耳、乌鸡等。黑色食物不仅味浓、食感壮实,而且有益肠道消化,可提高血红蛋白、增加造血功能、抗衰老。中医认为,黑在五行中主水,在五脏中主肾。肾为先天之本,居五脏之首。肾藏精,是纳气生血的源泉。为肾加油,才能在寒冬抵御寒冷,增加能量,提高免疫力。黑色的食物营养价值高,冬季食“黑”是冬令进补、性味平、食不燥的好选择。

食“黑”进补的8道食疗方

1. 乌鸡黑枣黑灵芝汤

原料及做法:黑枣10个洗净去核,灵芝20克洗净切片浸泡一夜(浸泡的水可作为煲汤用),乌鸡1只,一起煲汤食之。

作用:补肝肾,安神,降血糖,止咳喘。

2. 三黑南瓜汤

原料及做法:洗净黑木耳、黑香菇各100克,浸水泡发。两条黑玉米洗净。黑木耳、黑香菇、黑玉米与瘦肉一起煲汤,后放南瓜适量,煲成汤即可。

作用:益气滋阴、补肾、健脾、降低血清胆固醇,尤其适合体弱者。

3. 黑芝麻黑桑葚糊

原料及做法:芝麻桑葚各100克,磨成细粉,煮成辅食。

作用:滋阴补肾明目,防白内障、头晕目眩,益气力。

4. 海带川芎白芷田七汤

原料及做法:海带1两洗净切段,川芎、白芷各10克,田七6克洗净打碎,和瘦肉一起煲汤食用。

作用:散瘀止血,消肿定痛,抗动脉硬化、脑血栓后遗症,对心脑血管硬化有

辅助作用。

5. 熟地当归肉汤

原料及做法:熟地、当归各20克,和羊肉(或牛肉、瘦肉)等一起煲汤。

作用:补脾胃,补血滋阴,对手脚冰冷、提高免疫力和阳气有帮助。

6. 黑豆黑米杂粮饭

原料及做法:黑豆、黑米各100克洗净,清水浸泡半小时后煮成杂粮饭即可。

作用:黑豆是多酚类食物,含花青素,能增强血液循环,是神奇催化剂。补肾极佳,能有效补虚损、益阳道。

7. 参子花果汤

原料及做法:女贞子、菟丝子各15克,车前子10克,石斛10克,太子参25克,无花果6个,布包洗净,和瘦肉一起煲汤食用。

作用:补肾利尿,生津,防治糖尿病。

8. 黑黄首乌方

原料及做法:黑枣10个洗净去核,黄精、首乌各30克,乌龟1只约200克(去杂肠)洗净,一起放砂锅煮汤调味即可食用。

作用:补肾,防治高血脂。

育儿馆

如何避免孩子染上网瘾?

街坊卢太太:

儿子在读四年级,一直对一些网络游戏很感兴趣,看到哥哥姐姐们玩也会凑过去看。因为我们没有给他配手机,他有时候会拿爸爸的手机玩,有时也会拿家里的平板电脑玩。如此下去有些担心宝宝会变成网瘾少年。

儿童心理专家缪卓锦:网络游戏是个虚拟的世界。在那里,孩子有机会变得强大,可以发挥自己的想象力。没有功课的压力,没有父母的呵斥,孩子觉得更自由,这就是网络游戏有吸引力的原因。

我并不反对儿童接触网络游戏,如同我不反对成人接触网络游戏。因为它是个新东西,新事物总会考验我们的智慧。

网瘾的形成很大程度上是因为孩子接触的世界太狭窄,或者父母给予的认可 and 接纳不够,孩子因此逃入网络中并过度依赖它。比如很多父母沉溺于自己的世界,没有给孩子适度的关爱,又或者父母紧盯孩子的功课,孩子感受不到功课以外的认可,这些都会使孩子的现实感不足,于是逃避现实,而非真实的网络就成了最好的去处。

要避免网瘾的产生,需要父母正确地关注孩子并且给予他需要的东西,并且让他强大起来。一、承认孩子有他自身的天性和天赋。二、父母以身垂范,向孩子展示父母的宽广人生。三、了解孩子爱玩的游戏是什么,和他一起玩,或者看他玩,听他讲游戏里的角色。

信息时报记者 卫静雯

法律帮

借款本金能否预先扣除借款利息?

市民蒋先生:我因急需资金周转向曹先生借款人民币150万元。双方签订《借条》后曹先生通过农业银行转账139万元本金给我,其他的金额作为借款利息。借款到期后,我暂时不能归还曹先生150万元。虽然借条中约定的是150万元的本金,但实际上银行转账只有139万元,到底应以哪个金额为准?本金应该归还多少?

广东广信君达律师事务所资深律师李龙龙:蒋先生和曹先生之

间的借贷关系是在自愿、诚实信用原则基础上进行的,并没有损害国家、集体和社会公共利益,没有损害他人的合法权益,因此双方的民间借贷关系应予以保护。

《合同法》第二百条规定:“借款的利息不得预先在本金中扣除。利息在本金中扣除的,应当按照实际借款数额返还借款并计算利息。”根据以上法律规定,蒋先生的借款本金应为139万元而非150万元。信息时报记者 魏微微