

这些病,确实是“吃饱了撑的”

今日女报/凤凰网记者李诗韵
实习生 刘轶轩

平时,我们总习惯用一句“吃了吗”来问候身边的朋友,可见,中国人对吃百般重视。我们经常看到父母一边督促孩子多吃点,一边又嫌孩子上课注意力不集中;女人们一边高喊减肥口号,一边在拼命狂吃;孩子们一边拼命地给老人夹菜,一边又抱怨老年人各种毛病缠身;职场人士一边在酒桌应酬上满脸堆笑,一边又在家里喝中药调理……

如果有医生告诉你,很多身体毛病真的是“吃饱了撑的”,你会不会非常惊讶非常后悔非常……



吃撑带来的健康危机

●肥胖症

“远古时代,胃除了消化外,还发挥着储备的功能,吃饱一顿饿三天也没问题;而现在人们天天有的吃、顿顿吃得好,如果一个人的胃每天能容纳1斤食物,只需填充一半,就足够其一天所需了。否则,只会让机体超负荷运转,造成一系列健康问题。”湖南省中医医院消化科主任医师刘新文介绍,现代人常吃的高脂肪高蛋白的食物,消化起来更加困难,多余的“营养物质”堆积在体内,其后果就是肥胖和一系列富贵病。而无数科学研究证实,肥胖会带来包括心血管疾病、高血压、糖尿病、脂肪肝、动脉硬化、胆囊炎等,再加上由此带来的并发症,可能达到上百种,非常可怕。

●胃病

吃撑后,我们最直接的感受就是胃胀难受。大多数人选择“胃胀就等它消化”。但其实我们并不知道,或许这一次的难受就能留下后

半生的胃病。

刘新文说,吃得过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重,消化不良。此外,人体胃黏膜上皮细胞寿命较短,每2—3天就应修复一次。如果上顿还未消化,下顿又填满胃部,胃始终处于饱胀状态,胃黏膜就不易得到修复的机会。胃大量分泌胃液,会破坏胃黏膜,产生胃部炎症,出现消化不良症状,长此以往,还可能发生胃糜烂、胃溃疡等疾病。

●疲劳

吃后想睡,是每个人都经历过的症状。我们通常以为这是因为到睡觉点了,殊不知,这种身体症状却是给你敲了敲警钟。

“吃得过饱,会引起大脑反应迟钝,加速大脑的衰老。”湖南省脑科医院神经外科副主任医师刘坤表示,人们在吃饱后,身上的血液都跑到肠胃系统去“工作”了,因此容易让人长期处于疲劳状态,昏昏欲睡。而晚餐过饱,鼓胀的胃肠会对周围器官造成压迫,使

兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位,诱发神经衰弱。倘若吃撑成为一种饮食习惯,这种神经衰弱则会让人加大患上老年痴呆症的可能性。

●目眩症

我们常发现,孩子在吃饱后,就会“爱上眨眼睛”。这时,作为家长的你,千万别对孩子进行批评教育,因为他的症状全因为你——让他吃太多。

“每逢过节,医院的‘目眩症’患者就会增多,大多数是孩子。”湖南省中医医院主任医师吴利龙介绍,孩子不知饱胀,过节大餐中吃肉比较多,平时又吃膨化食品多,这些油腻、高糖的食物吃多了,容易加重胃肠负担,时间一长,就会出现脾胃积食生热,而热极生风,则会导致不停地眨眼,中医上叫“目眩症”。患者往往表现为眼睛不由自主地眨动,好像是挤眉弄眼做鬼脸,并伴有口臭、大便秘结、发干枯黄等症状。

吴利龙表示,治疗“目眩症”主要是调理脾胃,消食导滞,化积开胃。家长要帮助孩子养成科学的饮食习惯,肉食、各种零食一定要适量,让孩子多喝白开水,多吃新鲜的蔬菜、水果,多喝小米粥,也可以经常吃些山楂糕、健胃消食片等,以利消化和吸收。

●加速衰老

爱美的女人都想永葆青春,殊不知,贪婪的嘴却成为了青春的“大敌”。湖南省人民医院内分泌科副主任医师张弛认为,进食过多,容易引起的另一种损伤是产生大量代谢产物及粪便,这些废物产生的废气和毒素,会损害人体脏腑、经络、气血,加速脏器的衰老、面容的损伤。

“习惯性吃太多,是能影响内分泌的。”张弛说,不少面部痤疮、皱纹增加、头发变白等现象也跟吃撑有关。因此,适当地节食,做到“吃到七分饱”对爱美女性来说,都是保住青春的好办法。

吃饱了撑的,只在一念之间

特邀专家:吴咏冬(首都医科大学附属友谊医院消化科主任)

“常吃八分饱,延年又益寿”,一点都不错。这“饱”的尺度到底如何拿捏呢?对此,吴咏冬表示,做到只吃“八分饱”,最好的办法就是细嚼慢咽。

第一,把握好吃饭的时间,最好在感到有点儿饿时开始吃饭,而且每餐在固定时间吃,这样可避免太饭后吃得又多又快。

第二,吃饭至少保证20分钟,这是因为从吃饭开始,经过20分钟后,大脑才会接收到吃饱的信号。如果吃饭太快,大脑很可能还没得到

最新情报就已经吃多了。

第三,每口饭都要咀嚼30次以上。

第四,用小汤匙代替筷子,减慢速度。

第五,可以多吃些凉拌菜和粗粮,生的食物不好好咀嚼就咽不下去,喝燕麦粥一定比喝白米粥慢,吃

全麦馒头也比吃白馒头的速度慢。

此外,每次少盛一点,吃饭前喝两杯水或是喝碗汤,买小包装的食品,多吃粗纤维的、增加饱腹感食品,比如豆类、魔芋等,使用浅盘和透明餐具,吃饭时有意识地帮别人转桌夹菜,都是避免吃撑的好办法。

被遗忘的生活常识

夜来咳嗽声, 医保知多少

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

每一个人都有生病的经历,而这时,我们就要去医院看病,想到血汗钱就这样大把散出去,心里难免不舍。然而这时候,医疗保险卡就像天使一样降临到我们的身边缓解我们的痛苦。那关于这位“天使”,你到底了解多少呢?一起看看下文吧!

住院时,医保卡如何报销

近日,记者从中南大学湘雅医院、湖南省人民医院、湖南省中医药大学第一附属医院等多家三甲医院获悉,通常患者住院治疗,医保卡是可以报销的。1、正常情况下,患病需要住院时,带上医保卡、病历本到自己的定点医院,即可用医保卡结算。也就是自费部分自己交,报销部分医保中心和医院结算。

2、如果由自己的定点医院转到二级或三级医院,用医保卡结算,过程和第一条是一样的。

3、病情危急,在非自己的定点医院住院抢救的,5日内到市医中心办理急诊抢救病种认定,认定属于急诊抢救病种后,即可用医保卡在抢救医院结算。

4、转外地治疗的,经医院医保中心同意,办理转诊手续,外地发生费用先个人自费结算,诊治结束后,补齐资料经社区劳动保障工作站报销。

5、做了特殊规定病种(癌症、尿毒症、器官移植)认定的,住院时间同上条所说,用医保卡结算。

当然,医保卡里没有钱的时候也可以报销。湖南省劳动和社会保障厅负责人介绍,生病住院时,医保卡里没有钱,照样可以享受相应的医保待遇。报销比例外的费用用现金支付后,医保需报销的费用,医院会和医保中心直接结算。

看门诊也可以报销吗

据悉,湖南城镇职工基本医疗保险,将建立门诊医疗费用统筹制度,通过结合社区卫生医疗管理,把门诊实质性治疗疾病、数额较大的费用纳入统筹基金支付。而记者从湖南省劳动和社会保障厅获悉,湖南将进一步完善城镇职工基本医疗保险制度的参保缴费、待遇支持、医疗服务管理的政策措施。改革后,门诊大病费用可望报销。湖南将采取3项新规,以完善门诊医疗保险政策,提高门诊医疗水平。

1.按照统账结合模式,基本医疗保险个人账户主要用于支付门诊小额医疗费用;

2.建立门诊医疗费用统筹制度,通过结合社区卫生医疗管理,把门诊实质性治疗疾病(如肺炎、肠炎、甲亢、胃溃疡等门诊或急诊治疗)、数额较大的费用纳入统筹基金支付;

3.进一步放宽特殊门诊病种范围和准入标准,对已纳入的门诊慢、特病实行个性化健康管理,构建社区慢、特病管理模式,促进医保与社区卫生服务相结合。

健康身边事 >>

哪些生活习惯伤了女人“心”

文/吴晖(湖南省肿瘤医院)

都说女人心,海底针。殊不知,学会关爱女人“心”,并不是难事,而它也成为了如今拥有健康家庭的必备技能。2012年“世界心脏联盟”的一项报告给天下女人敲响警钟:包括心脏病和卒中在内的心血管疾病已成为女性的首位死亡原因,其发病已超过肿瘤、结核、艾滋病和疟疾的总和。那么,到底是什么在伤女人“心”呢?

归根结底,女性的生理特点决定了其心脑血管疾病的发病和流行具有独特之处,即使是一些常见危险因素在女性中也表现出不同于男性的作用。

女性的生理特点主要与月经、妊娠相关,主要有如下两个时期:1、育龄期:女性内源性雌激素对心血管保护作用,可抵抗氧化和炎症损伤,高血压女性血浆雌激素水平降低,血容量及血压在月经期也会有所改变。2、妊娠期:妊娠

并发症与未来发生心血管疾病和卒中的风险升高相关。与妊娠相关的高血压、代谢紊乱会导致内皮功能紊乱,增加了患冠心病的风险。

同时,其他一些因素也在悄悄地让女人伤“心”。不良的生活方式、肥胖、血脂血压过高、糖尿病等都在危害着“心”的健康。于是,真正地关爱女人“心”,应该从健康的生活方式开始。第一,要做到戒烟,女性不应吸烟且应尽量避免被动吸烟;第二,适当的体

力活动,女性每日应保证最少30分钟的中等强度体力活动(例如快步行走);第三,女性应多摄入蔬菜与水果,宜选全麦与高纤维食物,每周至少进食两次鱼类;第四,女性应通过调节适量运动与控制饮食将体重控制在理想范围,即体重指数18.5~24.9kg/m²,腰围小于80cm;第五,做到定期体检,尤其是45岁以上的女性应定期(至少每年一次)检查血脂、血压等指标。

