

## 消化不好？调整饮食是关键

◎四川省乐山市犍为县龙孔镇中心卫生院 杨毓鲜

在日常生活中，消化问题可谓是不见不鲜。无论你是因为工作压力大、饮食不规律，还是本身就患有某些消化系统疾病，消化不良总能在不经意间“造访”。面对这一困扰，很多人选择吃药缓解，却忽视了最基础且有效的解决方法——调整饮食。

### 消化系统的奥秘

化系统，这一复杂而精细的生理系统，主要由口腔、咽、食道、胃、小肠、大肠和肛门等关键部分组成，它们各司其职，共同协作，将我们摄入的食物转化为身体所需的宝贵营养物质。

在口腔中，牙齿通过咀嚼将食物破碎成更小的颗粒，这不仅有助于吞咽，还能增加食物与唾液的接触面积。唾液中含有多种消化酶，如淀粉酶，能够初步分解碳水化合物，为后续的消化过程奠定基础。

经过口腔的初步处理后，食物通过咽进入食道。咽和食道作为一条顺畅的通道，通过肌肉的收缩和舒张，将食物安全、有效地推送至胃中。

在胃内，食物与胃酸和胃蛋白酶相遇。胃酸能够创造一个酸性的环境，有助于蛋白质的变性；而胃蛋白酶则负责将蛋白质分解成更小的肽段。同时，胃通过搅拌食物，使其与消化液充分混合，形成食糜，为后续的小肠吸收做好准备。

食糜进入小肠后，迎来了消化和吸收的高潮。小肠内壁布满了无数的微绒毛，极大地增加了吸收面积。在这里，胰腺和小肠分泌的消化酶进一步分解食物，如脂肪酶分解脂肪，糖酶分解糖类，而肽酶则继续分解蛋白质为氨基酸。这些营养物质通过微绒毛进入血液，被身体各部分利用。

经过小肠的吸收后，剩余的食物残渣进入大肠。大肠的主要任务是吸收水

分和电解质，使食物残渣逐渐浓缩形成粪便。同时，大肠内的细菌还会对食物残渣进行发酵，产生一些对人体有益的物质，如维生素K和短链脂肪酸。

### 消化不良的饮食调整策略

消化不良可能由多种因素引起，包括但不限于：长期食用油腻、辛辣、刺激性食物或暴饮暴食；长期处于高压状态，影响神经内分泌系统，进而影响消化功能；存在消化系统疾病，如胃炎、胃溃疡、肠易激综合征等；某些药物（如抗生素）可能破坏肠道菌群平衡，导致消化不良。

为了改善消化不良，就要在饮食上上下功夫：

**增加膳食纤维摄入** 膳食纤维被誉为“肠道的清道夫”，它能增加粪便体积，促进肠道蠕动，从而改善便秘和消化不良。建议每天摄入25~30克膳食纤维，可通过食用全麦面包、燕麦、蔬菜、水果等实现。

**避免高脂肪食物** 高脂肪食物会增加胃排空时间，加重胃负担，从而引发消化不良。因此，应尽量避免食用炸鸡、炸薯条、奶油等高脂肪食品。

**适量摄入蛋白质** 蛋白质是身体的重

要组成部分，但过量摄入会增加胃酸的分泌，从而引发胃痛和消化不良。建议每天摄入适量蛋白质，如鸡胸肉、鱼肉、豆制品等。

注意食物烹饪方式 烹饪方式对食物的消化性也有很大影响。蒸、煮、炖等烹饪方式有助于保留食物的营养成分，同时减轻胃负担。相比之下，煎、炸、烤等烹饪方式可能导致食物中的营养成分流失，且不易消化。

养成良好的饮食习惯 除了食物本身的选择，饮食习惯同样重要。定时定量，保持规律的饮食习惯，可避免胃肠道负担过重；细嚼慢咽，充分咀嚼食物，能减轻胃负担，提高消化效率；避免暴饮暴食，防止食物摄入过多，也能减轻胃肠道的负担。

除上述，消化不良者还要坚持适量运动。运动能促进肠道蠕动，改善便秘和消化不良。建议每天进行30分钟的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳等。此外，长期焦虑、抑郁等负面情绪可能影响消化功能。因此，要保持良好的心态，学会释放压力。如果消化不良长期得不到改善，建议积极接受镜检查，以排除系统疾病的可能性。◎

## 面瘫病因与日常生活注意事项

◎首都医科大学附属北京安贞医院南充医院南充市中心医院  
·川北医学院第二临床医学院 王林

面瘫，这一疾病可能对许多人来说并不陌生。它不仅影响着患者的身体健康，更对患者的心理状态造成了极大的压力。了解面瘫，守护你的微笑，对于每一个关心健康的人来说都至关重要。

### 面瘫的多元病因

面瘫的全称是面神经麻痹，是一种以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的疾病。它的发生不受年龄限制，可以出现在任何年龄段的人身上。面瘫的成因复杂多样，临床上以下几种最为常见：

**物理因素** 温度的急剧变化，如从温暖环境突然进入寒冷环境，特别是面部及耳后受凉吹风，是面瘫的常见诱因。这种温度变化可能导致面神经麻痹。

**外伤因素** 车祸、摔伤、手术等意外或医疗操作可能直接损伤面神经，尤其是颅底骨折，对面神经的影响尤为严重。

**面部手术**，如腮腺手术、乳突手术、牙科治疗及扁桃体切除术等，存在损伤面神经的风险。

**感染因素** 水痘-带状疱疹病毒、流感病毒、巨细胞病毒、腺病毒等可直接感染面神经，引发炎症和肿胀。中耳炎、乳突炎等细菌感染性疾病也可能导致面神经受损。

**疾病因素** 脑出血、脑梗塞等可能损伤面神经核团。免疫疾病如急性格林-巴利综合征等，可能累及面神经。腺肿瘤、听神经瘤等肿瘤可能压迫或侵犯面神经。

### 面瘫的典型症状

面瘫的主要症状包括嘴角歪斜、面部僵硬、功能障碍等，这些症状不仅会影响患者的日常生活，如说话、吃饭、喝水等基本动作，还会对患者的心理造成巨大的影响，使患者感到自卑、焦虑甚至抑郁。

**面部肌肉无力** 面瘫患者常表现为面部一侧肌肉活动障碍，如无法微笑、皱眉或做出其他表情，导致面部表情不对称。这种无力感会影响眼睑、嘴角和额头的肌肉，影响日常生活。

**表情变化** 面瘫导致面部一侧表情缺失，使面部显得呆板无神。微笑时，面部一侧可能无法上扬，形成明显的面部不对称，影响社交和心理健康。

**口角歪斜** 面瘫患者微笑或说话时，面部一侧嘴角可能下垂，影响进食、饮水和发音。食物或液体可能从嘴角流出，发音变得模糊。

**眼睑闭合困难** 面瘫可能导致眼睑无法完全闭合，增加眼睛干燥和感染的风险。患者可能需要使用人工泪液或眼罩来保护眼睛。

### 面瘫患者的日常生活管理

治疗面瘫的方法多种多样，主要包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等。药物治疗主要用于急性期，通过使用糖皮质激素等药物减轻炎症水肿，从而缓解面瘫症状。物理治疗则包括针灸、按摩、理疗等方法，这些方法可以帮助改善面部血液循环、促进神经功能恢复。

手术治疗通常用于保守治疗无效的患者，通过手术修复受损的面神经，从而达到治疗面瘫的目的。

除了上述治疗方法，康复训练和日常护理也是面瘫患者康复过程中不可或缺的一环。具体的护理方法包括：

**注意保暖** 避免风寒直接袭击面部，尤其是年老体弱、病后、过劳、酒后、浴后及出汗后。冬季外出时，尽量避风行走。

**加强锻炼** 自身情况选择适宜的运动项目，长期坚持，增强体质。同时，进行面部肌肉收缩锻炼，如蹙眉、闭眼、耸鼻、鼓气、努嘴等。

**保持情绪稳定** 精神因素对面瘫病情有影响，患者应保持精神愉快，避免情绪波动，确保充足的睡眠和休息时间。

**注意饮食** 多吃富含维生素的食物，如新鲜蔬菜和水果、豆类及其制品、瘦肉等。饮食宜清淡，忌生冷、辛辣、油腻及刺激性食物。限烟酒。

**避免不良刺激** 减少看电视、电脑、紫外线等光源刺激，避免用眼过度。劳逸结合，避免过度劳累，预防细菌及病毒感染。

通过深入了解面瘫的病因、症状及日常生活管理要点，患者和医护人员可以更有效地应对这一疾病，提高生活质量。◎

## 拔罐：中医康复护理中的祛病妙法

◎德阳第五医院 陈李玲 / 姜雪芹

拔罐作为中医康复护理的重要组成部分，历史悠久且应用广泛，它通过负压原理促进血液循环、疏通经络、调节气血，成为缓解疼痛、改善亚健康状态的有效手段。本文将深入探讨拔罐在中医康复护理中的巧妙运用，从其理论基础到实际操作技巧，为读者提供全面的科普知识。

### 了解拔罐的基本原理

拔罐的核心在于利用负压和热效应实现治疗效果。当罐体吸附于皮肤表面时，空气被抽出或燃烧耗尽，形成真空环境，使局部皮肤充血甚至出现瘀斑。这种负压作用能够扩张毛细血管，促进血液流动，同时热效应有助于加速组织代谢，增强免疫功能。适当的拔罐刺激可以激活神经系统，释放内啡肽等物质，从而缓解疼痛感并提升身体舒适度。不

同材质的罐具（如玻璃罐、竹罐）对温度传导的影响也各不相同，选择合适的工具是确保疗效的关键。

从中医角度看，拔罐具有疏通经络、调和阴阳的作用。《黄帝内经》提出“通则不痛”，拔罐正是通过改善气血运行来实现这一目标。在肩颈部位拔罐可疏通督脉与膀胱经，有效缓解因久坐伏案导致的肌肉紧张；在背部特定穴位施术，则能激发脏腑功能，改善消化不良或呼吸系统问题。拔罐并非局限于病灶区域，而是基于全身经络的整体调理，充分体现了中医“治未病”的理念，强调预防与康复相结合，促进机体自愈能力的提升。

随着科学技术的发展，拔罐的作用机制得到了更深入的研究。现代医学认为，拔罐可通过机械刺激引起局部炎症反应，进而触发机体自我修复能力。拔罐

造成的微小创伤会促使成纤维细胞增殖，促进胶原蛋白合成，帮助受损组织恢复。拔罐还能通过刺激神经末梢传递信号至大脑中枢，调节自主神经系统平衡，从而改善睡眠质量、减轻压力。这些发现不仅验证了传统中医理论，也为拔罐的应用提供了科学依据。

### 中医康复护理中应用广

慢性疼痛是现代人群常见的健康问题之一，而拔罐作为一种非侵入性疗法，在缓解疼痛方面表现出显著优势。对于腰椎间盘突出患者，拔罐可以通过放松腰部软组织、减轻神经压迫来缓解症状。在实际操作中，通常采用走罐法沿脊柱两侧滑动，以扩大治疗范围并避免单一位置过度刺激。拔罐还可与其他手法配合使用，如针灸或推拿，进一步提高疗效。经过数次规范拔罐治疗后，患者的疼痛评分明显降低，生活质量得到改善。

现代社会节奏加快，许多人处于亚健康状态，表现为疲劳乏力、免疫力下降等问题，拔罐在此类人群中同样发挥重要作用。通过对背部膀胱经及督脉进行拔罐，可以刺激相关穴位，促进气

血循环，从而提升机体活力。经常感到疲惫的人群可在心俞穴、脾俞穴等处实施拔罐，以补充元气；而对于失眠者，则可在神门穴附近操作，帮助安神助眠。实践证明，定期接受拔罐护理有助于恢复机体平衡，减少亚健康带来的困扰。

拔罐不仅可缓解疼痛、改善亚健康，还广泛应用于预防和辅助治疗多种疾病。感冒初期，刺激风池穴、大椎穴等关键部位，能驱散风寒、增强免疫力，缩短病程。针对女性月经不调或痛经，腹部拔罐配合艾灸可温暖子宫、促进血液循环，有效缓解症状。拔罐在糖尿病足的早期干预中也有应用，通过改善局部供血延缓病情发展。这表明拔罐不仅是治疗手段，更是维护健康的有力工具，体现了其在中医康复护理中的重要价值。

拔罐作为中医康复护理的重要方法，凭借其独特的原理和广泛的适用性，为人类健康事业作出了重要贡献。无论是缓解慢性疼痛、改善亚健康状态，还是预防和辅助治疗常见疾病，拔罐都展现出卓越的效果。随着更多科学研究的开展，相信拔罐将在现代医疗体系中占据更加重要的地位。◎