



## 怎么吃

肠胃出了问题，和饮食不规律有一定的关系，除了吃药之外，更应该注意合理的饮食，正所谓“是药三分毒，药补不如食补”。怎么吃才能养胃呢？人们在饮食上的认知，并非绝对，胃病患者可以多咨询医生，由医生根据你的具体问题结合身体状况来做出判断。民间流传的很多养胃方法在做之前都要多问问医生，千万别一意孤行。

春季是养胃的好时机。一项关于养胃的网上调查显示，69.57%的被调查者曾检查出有胃病，60.87%没有注意平常肠胃保养，并或多或少存在不良的饮食习惯。俗话说，“十人九胃”，现代社会工作压力大，生活节奏快，很多人一日三餐无法按时吃，加上每逢节假日的大吃大喝，使我们的肠胃在享受了很多美味的同时，也难免会有不舒服的情况发生。胃疼起来的时候，让人吃不下饭，睡不着觉，干不了事。因此胃不好的人要及时养胃。



# “老胃病”好难熬 正确饮食还你一个好肠胃

## 【白粥、小米粥能养胃？】

吃粥能促进胃酸分泌，有助于食物消化，还能提升血糖，所以才有了“喝粥养胃”一说。

但现在人们的生活水平大幅提高，既吃得好也吃得饱，刺激胃大量分泌胃酸，患有反流性食管炎的病人大幅增加。对于这部分病人并不适合喝粥养胃，因为粥是酸性的，继续喝粥，无疑雪上加霜。不少患有浅表性胃炎的病人因喝粥能养胃而长期喝粥，最后导致反流性食管炎。

此外，由于粥中的水分较多，会稀释胃酸，加速胃的膨胀，反而不利于胃对食物的消化。人体唾液中的淀粉酶是一种能够促进消化的重要物质，人们进食时，若不进行咀嚼，口腔

内的唾液腺就不会大量地分泌唾液，因而就不会产生足够的淀粉酶。经常喝粥会抑制淀粉酶的分泌，不利于食物的消化。

**建议：**随着生活方式的改变，疾病谱也在悄悄发生着变化。因此，养生不能拘泥于老的传统和方法，也要与时俱进。胃病患者能否长期用“稀粥养胃”，应根据病情咨询医生。对于胃酸分泌过多的现代都市人而言，应多吃馒头、包子、面条等面食。面食属碱性，可以让胃的酸碱达到平衡，有助于减少胃病的发生几率。当然，偶尔喝粥可促进消化，对胃部是无害的。

## 吃什么

### 【面条、面片养胃】

真相：清汤、煮软烂才管用

面条、面片一般容易消化，尤其适合胃酸过多的人群。因为面条、面片中的碱可以中和胃酸，缓解胃部不适。

**建议：**面条、面片要煮得软烂，最好吃清汤的。油汤面、拌面或炒面条、炒面片过于油腻，会增加胃的负担，引起消化不良。

### 【馒头、面包养胃】

真相：烤面包、面包片更合适

把馒头片、面包片烤一烤再吃，有助于养胃。因为烤馒头片、面包片时，高温会促进淀粉充分糊化，变成分子结构更小、更容易快速吸收的糊精。

**建议：**烤面包片和馒头片至金黄色即可，不要烤糊。不要贪多，胃肠不好的人每次吃1—2片即可。

### 【苏打饼干养胃】

真相：作为加餐食用就好

苏打饼干能养胃，是因为它添加了苏打粉，可以中和胃部过多的胃酸，缓解胃酸分泌过多而产生的胃灼烧等不适症状。但市面上有些苏打饼干，脂肪含量高，过多摄入会增加胃的负担，还会导致热量超标。苏打饼干中的钠含量也很高，易导致血压升高。

**建议：**苏打饼干不能当饭吃，只可以作为加餐吃几块。吃时要充分咀嚼、细嚼慢咽，而且要配合一些流质食物一起吃，这样才能起到养胃的作用。购买时要看食品成分表，买脂肪和钠含量低的。

### 【猪肚养胃】

真相：以形养形不靠谱

猪肚，就是猪的胃。大家认为它养胃，

可能是源于以形补形。其实，猪肚不仅不养胃，脂肪含量还高，食用要适量。另外，动物内脏嘌呤含量高，高尿酸和痛风患者应完全避免。

胃病，“三分靠治，七分靠养”，很多人一旦胃不舒服，就想吃点什么来把胃养好。甚至，自己总结了一套“养胃食物大全”：白粥、小米粥、面条、南瓜、山药……哪些食物更“养胃”？

**建议：**胃病“三分治七分养”，七分养应该是在三分治疗的基础上进行的。应该在经过全方位的检查确诊之后，在医生指导下进行治和养。

### 【山药养胃】

真相：得吃绵密软糯的“面”山药

说山药养胃，是因为山药富含多糖，而多糖对于胃粘膜有保护作用。只是，通过食物补充的多糖含量，不一定能达到治疗胃病的有效剂量。

**建议：**选择多糖丰富的品种，也就是那种口感绵密、软糯的“面”山药。而爽脆口感的，多糖含量较少，不能多吃。不管拿山药当菜吃还是替代主食吃，因为淀粉含量不算少，不能吃太多。

### 【南瓜养胃】

真相：必须彻底做熟的熟烂

南瓜富含的碳水化合物、果胶可以保护胃部免受刺激，其含有丰富的膳食纤维非常细腻，易吸收，对胃有一定好处。

**建议：**胃不好的人，无论是蒸南瓜、炒南瓜，一定要把南瓜彻底做熟烂了再吃。

### 【牛奶养胃】

真相：喝牛奶未必一定养胃

牛奶有全脂牛奶和脱脂牛奶之分，胃病患者要注意选择。

全脂牛奶：含有比例得当的脂肪，有抑制胃酸分泌的作用，适合胃酸过多的人。但乳糖不耐受的人，少喝为妙。

脱脂牛奶：脂肪含量大大降低，甚至不到普通牛奶的1/7，因此不但不能养胃，还容易刺激胃酸分泌。

“都说少食多餐对胃病好，我每天要吃上五六顿饭。”90后的小伙子王新爱好美食，是个名副其实的吃货，目前在一家互联网公司上班。虽然经常加班，但公司食堂的伙食很不错，碰到对胃口的菜，王新就猛吃。由于长期坐着工作不运动，这两年小王体重直线上升，竟突破了两百斤。前不久，王新吃坏了胃，得了胃炎，输了三天液才缓过来。他听说少食多餐对胃好，这阵子食堂的饭菜再可口也不敢多吃了。工作间隙吃个蛋糕，下午叫份外卖吃个下午茶……每天都要吃上五六顿。王新以为能在养胃的同时，顺便减个肥，谁知体重没减，胃还疼得更厉害了。

**正解：**每天吃上五六顿饭，人的胃真的舒服吗？现代医学研究发现，对于消化道病人来说，“少吃多餐”不仅毫无科学根据，而且弊多利少。因为食物进入胃以后，除了和胃酸发生中和以外，同时也强烈地刺激胃黏膜分泌胃酸，每次进餐后胃酸持续分泌2—3小时。胃溃疡患者多次进餐后会不断地刺激胃酸分泌，从而使溃疡面经常受到胃酸侵蚀，不利于溃疡愈合。

**建议：**饮食应该定时、定量，避免饥饿和过分饱餐，有胃病时，应该服用一些不但可以缓解不适，还可有效修复胃黏膜的药物，促进胃部炎症愈合。胃溃疡病人除了在病变时期和幽门梗阻时，短期采用少吃多餐的方法以外，平时仍应保持一日三餐的饮食习惯。

## 【吃辣伤胃 要忌口？】

重庆妹子吴英大学毕业后来到广州工作。她为人热情大方，和同事相处融洽，人缘很不错。公司的同事热衷饭菜文化，关系好的在一块儿聚餐是常事。同事们大都是广东人，口味较清淡，而吴英从小到最大都是最喜欢吃辣的，不想吃东西的时候一吃起辣就有胃口了，时间一长，吴英只好买两瓶辣酱解解馋。办公室的同事一看见吴英吃辣酱，就劝她，“吃辣伤胃，要少吃。”

**正解：**但凡有胃肠疾病的人大多都会被告知“避免辣椒”的“忠言”。想想也是，那火辣辣的辣椒到了胃里，可真不好受，“火烧火燎”的感觉势必“伤胃”不浅。于是不管是哪种疾病，统统与辣椒“绝缘”。

其实，辣椒真是被冤枉了，有一项针对川、湘吃辣地区胃溃疡的调查发现，这一地区胃溃疡的发病率远低于其他地区。原来，适量的辣椒素可以抑制胃酸的分泌，并能促进胃部蠕动及黏液分泌，这对于修复损伤的胃黏膜有一定的作用。国外也有一项研究证明：每天吃点辣椒，可减少消化性溃疡风险53%。看来辣椒对于胃酸分泌过多的人和有轻度胃溃疡的人还是“好食物”呢！不过，任何食物都是过犹不及，摄入过多的辣椒可不是什么明智的做法！

**建议：**胃病发作期不可食用辛辣食物，慢性胃炎、功能性消化不良等胃病患者无症状期可少量食用。低浓度的辣椒会增加胃黏膜的血流量，并会刺激胃黏膜合成和释放前列腺素，能有效阻止有害物质对胃黏膜的损伤，对胃有保护作用；大蒜能杀灭胃内的幽门螺杆菌；而适量的生姜可以达到暖胃、增强胃黏膜保护的作用，胃病患者要根据自己的喜好适当食用，从而达到治病养胃的效用。



## 透迤清河水 续写通航梦

### 生态文化价值不可估量

有不少人疑问，随着小清河复航货运量增大，是否会对水质造成污染？这种担心有一定的道理。

小清河水质污染开始于20世纪70年代。以小清河济南段为例，20世纪50年代济南天桥板桥庄居民将小清河作为主要水源，六十年代水质开始下降，进入七十年代，由于小清河济南段沿岸集中了当时济南大部分化工与纺织企业，源源不断的工业废水和城市生活污水汇入小清河，使这条昔日鱼虾满仓的母亲河变成黑水一潭的“臭水沟”。与水质下降保持同步的还有航运，进入九十年代，小清河行船逐渐减少，1997年，小清河正式停航。

不过，小清河复航将避免对河水产生污染。据了解，复航后的小清河运输将全部采用标准化的LNG燃料船舶，减少二氧化碳排放和水质污染。生活垃圾、污水等全部上岸处理，整个运输、装卸过程对小清河水质几乎不产生污染。

小清河复航带来的文化价值也不可估量。专家表示，小清河复航后，不仅能打通鲁西北内陆地区通往海洋的航运，也将串起

鲁文化与齐文化的文化深度游线路，连接泉城和沿海，在少水的北方省份中，独辟泰山游、泉水游、小清河游、黄河游与海滨海游的自然风貌游长线路。

牵一发而动全身。小清河复航后，从曲阜三孔圣人，到泰山，再到济南泉水游，然后游小泉城章丘，齐国故都淄博，滨州长白山山系，再游东营的天鹅湖广南水库，寿光临海生态博览园和黄河入海口的黄河湿地，各个有山东味儿的文化和风景都能通过小清河漫游。

“小清河入海口的羊角湾与黄河入海口的黄河湿地相隔不远，这也弥补了黄河无法乘船体验的遗憾，小清河复航后在终点与黄河通过湿地公园联系起来，黄绿青蓝的风景都能看到。”山东国信国际旅行社董事长张晓明认为，小清河复航将打通鲁西北地区长条形地带，通过一条河带动沿线整个流域旅游兴旺。

### 重点扶持力克“三大难题”

小清河复航潜在效益显著，但真正实现全线通航难度也不小，需解决好水、闸、桥三方面的问题。

小清河的水源主要来自三部分，流域径

流、沿线城市中水及农业灌溉尾水。由于是季节性河道，径流主要是汛期降水，枯季径流主要靠城市中水、泉水和灌溉尾水补给。城市中水主要是小清河沿线济南、淄博、滨州等地城市经过处理后的生活污水、工业用水等。

山东省港航管理局相关人士曾表示，“在特枯年份，可以通过水利部门的多项补水措施及船闸工程同步建设的返水设施来保障通航。返水设施已在我省京杭运河沿线应用，通俗地讲就是将船闸放下去的水再抽到船闸上游，来保障船舶用水需要。”

船闸方面，小清河复航工程共有四级船闸，其中三级船闸尺度为280×34×5.0m，是目前国内建设尺度最大的船闸。为有效保障水资源紧张情况下的通航，每级船闸都设计建设了翻水泵站，可以从下游回抽补水，这在省内属于首创；金家堰船闸还采用了带省水池的省水船闸设计，在国内也属首次。

通行千吨大船，桥梁高度也是困难之一。自20世纪90年代停航至今，已过去二十余年，时过境迁，河道两岸的基础设施建设发生了天翻地覆的变化。山东省交通运输厅副厅长刘福臣介绍，小清河工程将新建、改建水牛韩、金家堰、金家桥、王道4座

通航建筑物；改建跨河桥梁36座，其中中国省道路桥10座、农村公路桥25座、铁路桥1座；改造各类水利设施、管道、线缆等过临河建筑物700多个；配套建设航道维护基地、导助航设施、数字化航道等航运支持保障系统。

小清河复航，施工难度不小，然而，政策扶持力度十分空前。小清河复航工程既是山东省交通“十三五”重点建设项目之一，也已列入交通运输部“十三五”发展规划和年度投资计划。小清河是山东省内河航道布局规划“一纵三横”高等级航道网中的重要“一横”，也是该省一条难得的具备开发条件，可以实现海河联运的运输通道。

目前，沿线城市纷纷将其列为重点工程。如2018年滨州市政府工作报告，将“稳步推进小清河复航，构建海河、港铁多式联运格局”，作为滨州市今年“聚力重大基础设施建设，进一步增强发展后劲”重要的工作安排。

滨州市将按照山东省统一安排部署，紧紧围绕“十三五”末实现复航的总目标，协助省里做好资金争取、施工图设计、招投标及征地迁占等工作，力争各项工作走在全省前列。潍坊将以小清河复航为契机，全面推进海河联运枢纽港区建设、货源组织、航线发展和配套支撑等工作，加快形成服务产业布局、服务综合运输和服务航运发展的内河航运体系，打造省会城市圈的出海口和港口经济新的增长极。

(上接第1版)

据相关业内人士介绍，小清河2030年的预测运量为4020万吨，相当于再造一条胶济铁路。可以大大降低沿线企业的物流成本，减轻该地区公路运输压力。目前，小清河沿线企业众多，仅规模以上工业企业就有20余家，行业涉及钢铁、铝业、造纸、纺织、粮油等，生产所需的金属矿石、原盐、煤炭、粮食、纸浆等原材料80%以上依赖进口，目前主要从龙口、烟台、青岛等港口通过公路或铁路运输，内河航运虽然比公路慢，但是运量大、能耗低、运价便宜。从能耗方面考虑，运输单位重量货物，航运和铁路、公路所消耗的能源比为1:3:7。

除此之外，据相关部门统计，通航可以带动沿线物流、船舶修理、餐饮等产业发展。从就业方面看，可增加就业岗位10万个以上；从客运方面看，内陆居民可以乘船直达小清河入海口；在防洪方面，小清河按三级航道标准扩挖后，沿线全线防洪标准将由20年一遇提高至50年一遇，除涝标准由5年一遇提高至10年一遇，可大大缓解济南及两岸城市的防洪压力。

小清河复航也有利于山东省发展战略的实施。据悉，小清河复航后将实现千吨级船舶海河联运，成为沟通“蓝黄”两区及省会都市圈的海河直达运输通道，对实现山东交通运输结构调整，带动沿线经济社会发展有重要意义。

本版文字由本报综合整理，图片均来源于网络，请作者与本报联系，以奉稿酬。