

“粽”情享用难消化 消化科医生教您如何吃

▲ 广东省汕尾市海丰县彭湃纪念医院 方文西

端午节临近，粽子成为许多人餐桌上的美味佳肴。然而，粽子的主要成分是糯米，黏性、不易消化，尤其对于老年人和胃肠功能较弱的人群。为了帮助大家健康享用粽子，消化科医生提供了一些科学的饮食建议，让您在享受美味的同时呵护胃肠健康。

适量食用，避免过量

粽子虽然美味，但因其高淀粉、高脂肪的特性，容易导致消化不良。消化科医生建议，吃粽子应适量，尤其是老人、儿童和胃肠功能较弱的人群。每餐食用一个小粽子即可，避免一次性摄入过多。此外，尽量在两餐之间食用粽子，以免对正常的饮食规律造成影响。这样做不仅可以避免胃肠道负担过重，还能让身体有足够的时间消化吸收食物中的营养。过量食用粽子可能会导致胃肠不适，如腹胀、腹痛等症状。特别是糯米粽子，

黏性强，更不容易消化。消化科医生特别提醒，粽子的高脂肪含量也会增加消化负担，使得胃肠功能较弱的人更容易出现不适。

选择适合的粽子种类

市场上粽子的种类繁多，包括传统的红枣粽、肉粽、豆沙粽等。消化科医生建议选择较容易消化的品种，例如红枣粽或豆沙粽。这些粽子相对油脂含量较低，且较为柔软，有利于消化吸收。红枣粽富含纤维，有助于促进肠道蠕动，而豆沙粽的甜味适中且较为细腻，减少了消化负担。

对于胃肠功能较差的群体，尤其是老人、儿童和消化功能较弱的人，建议避免选择过于油腻或含糯米过多的粽子，如五花肉粽等。这些粽子高脂肪、高蛋白，容易引起消化不良。糯米本身黏性强，消化速度慢，如果再加上高脂肪的馅料，消化负担会更加沉重。

此外，肉粽的脂肪含量高，还可能增加肠胃负担，引发腹胀、腹痛等不适。

搭配清淡饮食

粽子的主要成分是糯米，糯米黏性强，不易消化。消化科医生建议，食用粽子时搭配一些清淡的食物，如蔬菜汤、青菜或水果。清淡的饮食可以帮助刺激胃肠蠕动，促进消化，减轻粽子对胃肠道的负担。例如，喝一碗温热的青菜汤可以温暖肠胃，促进食物的消化吸收；吃一些富含纤维素的水果，如苹果、橙子等，有助于增加肠道蠕动，防止便秘。此外，绿叶蔬菜中的膳食纤维也能有效帮助消化，减少粽子带来的不适感。

慢慢咀嚼 细嚼慢咽

消化科医生强调，吃粽子时应细嚼慢咽。糯米制品本身就不易消化，充分咀嚼可以帮助

助分解食物，使其更容易被消化系统处理。同时，细嚼慢咽还可以避免因大块食物直接进入胃肠而引起的消化不良。通过慢慢咀嚼，食物与唾液充分混合，有助于初步分解淀粉，减轻胃肠负担。吃粽子的过程应当放慢节奏，细细品味，这不仅能更好地享受美味，还能有效保护胃肠健康。细嚼慢咽的饮食习惯，不仅适用于吃粽子，也适用于日常饮食，有助于整体消化系统的健康维护。

饭后适当运动

吃完粽子后可以进行适当的运动，例如散步或做一些轻微的伸展运动。这有助于促进胃肠蠕动，加速消化过程。但应避免剧烈运动。此外，保持规律的作息和饮食习惯，对维护良好的消化功能也非常重要。适量运动结合合理饮食，可以有效避免因吃粽子而引起的消化问题。

甲状腺功能检测的重要性

▲ 广东省台山市人民医院 颜端伟

甲状腺作为内分泌系统的重要组成部分，其功能对于维持整个机体的正常运作具有不可替代的作用。甲状腺功能异常可能导致多种健康问题，从新陈代谢紊乱到心血管问题，甚至是心理状态的改变。因此，甲状腺功能检测作为预防和诊断甲状腺相关疾病的重要手段，其重要性不容小觑。

甲状腺功能概述

甲状腺的功能与作用

甲状腺激素的生理作用 甲状腺激素，特别是三碘甲状腺原氨酸（T3）和甲状腺素（T4），是调节身体新陈代谢的关键因素。它们促进细胞内能量的产生和消耗，从而影响我们的身体如何将食物转化为能量。这些激素还对儿童和青少年的生长发育至关重要，支持骨骼、大脑和神经系统的成熟。

甲状腺功能异常的常见疾病 甲状腺功能异常主要表现为甲状腺功能亢进（甲亢）和甲状腺功能减退（甲减）。甲亢时，甲状腺激素水平过高，导致身体代谢加速，可能出现体重下降、心悸、出汗、易怒等症状。相反，甲减时甲状腺激素水平不足，会引起代谢减缓，表现为体重增加、疲劳、皮肤干燥、记忆力减退等问题。

甲状腺检测的临床意义

早期诊断 甲状腺功能检测能够揭示甲状腺激素水平的微小变化，这些变化可能是甲状腺疾病早期的信号。例如，促甲状腺激素（TSH）水平的升高通常预示着甲状腺功能减退，而TSH水平的降低则可能指向甲状腺功能亢进。通过血液检测，医生可以在症状明显之前发现问题，从而及时采取治疗措施，如调整药物剂量或推荐手术，以防止病情进一步发展。

治疗监测 对于正在接受治疗的甲状腺疾病患者，定期进行甲状腺功能检测是至关重要的。这些检测结果可以帮助医生评估当前治疗方案的有效性，如是否需要调整甲状腺激素替代疗法的剂量。例如，如果患者的TSH水平在治疗后仍然异常，可能意味着需要调整药物剂量。监测还可以帮助识别潜在的副作用或并发症，确保患者得到最佳的治疗和关怀。

甲状腺功能检测方法

血液检测

TSH（促甲状腺激素） TSH，也称为促甲状腺激素，是由脑垂体分泌的一种激素，它直接作用于甲状腺，促使其合成和分泌甲状腺激素。TSH水平的高低通常与甲状腺功能状态相反：当甲状腺功能减退时，TSH水平上升，以刺激甲状腺增加激素的产生；而当甲状腺功能亢进时，TSH水平则下降，因为甲状腺已经过度活跃。

FT4和FT3 游离甲状腺激素（FT4和FT3）是甲状腺激素的两种主要形式，它们没有与血液中的蛋白质结合，因此可以自由地进入细胞并发挥其生理作用。FT4和FT3的测量提供了甲状腺激素活性的直接证据。FT4是体内最丰富的甲状腺激素形式，而FT3则是活性最强的形式。

超声检查

结构评估 甲状腺超声检查使用高频声波穿透组织，形成图像，以观察甲状腺的形态和大小。医生可通过图像识别甲状腺是否均匀、是否存在囊肿或结节，以及是否有肿瘤等异常情况。这种检查对甲状腺疾病的诊断至关重要，能够为进一步的检查或治疗提供依据。

功能评估 超声多普勒检查通过分析甲状腺内的血流动态，评估甲状腺的血液供应。血流的增加通常与甲状腺功能亢进相关，表现为血流速度加快和血管增多；而血流减少可能与甲状腺功能减退相关，表现为血流速度减慢。这项检查有助于医生判断甲状腺功能状态，为诊断提供重要线索。

结语

甲状腺功能检测是维护健康的关键环节，不仅能够早期发现甲状腺疾病，避免病情恶化，而且对于正在接受治疗的患者来说，定期的甲状腺功能检测是监测治疗效果和调整治疗方案的重要依据。随着医疗技术的发展，我们期待未来甲状腺功能检测将更加精准和便捷，为患者提供更个性化的健康管理方案。

消化道健康 中西医药共呵护

▲ 中国人民解放军南部战区总医院 马艳春

消化道是人体摄取营养和消化吸收的主要器官，其健康状态会对人体的生理功能产生直接影响。随着居民生活方式的改变，消化道疾病种类不断增多，如胃炎、胃溃疡等。因此，需要积极探索维护消化道健康的措施，以确保人体生理功能的正常。本文将从中医和西医角度阐述消化道健康内容，提出相应生活饮食指南。

西医：守护消化道健康防线

西医认为消化道健康是人体健康的重要组成部分。消化系统主要负责食物消化、吸收和排泄，其正常运转是维持人体营养供给和废物排出的基础。

病因与预防 导致人体出现消化道疾病的因素多种多样，如细菌感染以及化学和物理因素等，都会引发消化道疾病。其中幽门螺杆菌感染是导致胃炎和消化性溃疡的主要病因，为有效预防人体消化道疾病的发生，西医认为应当尽量少食过冷或者过热、熏制腌制的食物，有效减少食物对消化道的刺激；严禁食用出现腐败或者变质的食物，有效预防细菌感染发生；在日常生活中应尽量戒烟限酒，减少化学物质对消化道的侵害，确保消化道健康。

合理饮食建议 从日常饮食方面，西医认为患有消化道疾病或者相关人群可以采取以下措施预防疾病发生，尽量食用易于消化的食物，减少便秘问题的出现。在日常生活中需要养成规律的饮食习惯，有效预防暴饮暴食和过度饥饿情况发生，确保胃肠道功能稳定。尽量不要食用具有刺激性的食物，如重油重辣和生冷的食物等，以减少这些食物对消化道的刺激，确保消化道的功能正常运行。

中医：调和阴阳，保养脾胃

中医的重点在于辨证施治，强调天人合一，认为人体是一个有机的个体，人体内的器官互相依存，互相影响。脾胃是消化系统的重要组成部分，其健康状态会对人体的生命安全以及其他脏器功能产生直接影响。

病因与病机 中医认为消化道疾病多数

和人体的脾胃功能失调存在关联，如脾胃虚弱、气机不畅、饮食不洁等都会导致消化道疾病的发生。为有效调和人体的脾胃功能，中医提出了以下建议：积极调整日常饮食，中医重视食物的性味归经，认为不同性质的食物具有不同的脾胃调节功能，需结合人体的体质和季节变化选择相应的食物，比如，对于脾胃虚弱者，可以食用山药或者莲子等健脾食物。同时需要做到节律生活，中医强调人体的生理活动以自然节律为主，建议人们早睡早起，规律自己的饮食和日常作息，以确保脾胃功能的正常运行。另外，需要做好情志调节工作，情绪波动会对脾胃功能产生较大影响，中医认为应当保持心情舒畅，有效预防情绪过于激动或者消沉，以防止情绪对脾胃功能的影响。

养生食疗 中医在饮食方面强调调和阴阳，保养脾胃，其重点在于通过食疗调整身体机能。针对消化道健康问题来讲，中医认为可以从以下几个方面进行养生食疗调理。首先，调理脾胃。可以选择具有健脾作用的中草药或者食材，如山药、茯苓等，根据医嘱进行饮食调配；同时需要做到饮食清淡，易于消化，有效避免食用过于生冷或者油腻的食物，减少食物对消化道的刺激，确保食物的调节作用。其次，确保肠道通畅。中医认为大便通畅对人体健康至关重要，建议人们在日常生活中多食用富含膳食纤维的食物，比如可以多食用一些蔬菜或者水果等，有效促进人体肠道蠕动和大便排出。同时，有效规避长期久坐不动或者缺乏运动，每日都需要进行日常的身体锻炼，以促进肠道健康和身体脏器的正常运转。

综上所述，消化道是人体的重要组成部分，其健康状态会对人体健康产生直接影响。通过中医和西医结合的方法，可以更好地保护人体的消化道健康。在日常生活中，需要重视饮食调理和生活习惯改善，合理控制自身情绪，有效减少多种不良因素对消化道的影响，使消化道形成一个健康且稳定的状态，为身体各项机能的运转提供支持。