

经常“烧心”别慌张

学会这几招，慢慢养好你的胃

或许你也有过这样的经历：一顿美食过后，胸腔里像是有把火在烧，火辣辣的，喉咙里不断反酸水，口腔则会感觉到酸苦味，这是“烧心”了。

NO.1 “烧心”是什么

虽然名为“烧心”，但是这个病的根源却并不在于心脏，而是由于胃酸反流到食管中，刺激食管而产生的烧灼感。之所以这么叫，是因为食管和心脏离得很近，当食管出现烧灼感时，人们会误以为这是从心脏发出来的感觉。

要知道，胃是一个“勤奋”的器官，为了消化食物，它每天都会分泌1.5升—2.5升的胃酸。胃酸是一种强酸，正常胃液的pH可达0.9—1.8。

平时，胃有两个阀门，进食物的叫贲门(向上与食管相连)，出食物的叫幽门(向下与小肠相连)。一旦食管处的

“阀门”变松，胃酸、胆汁、消化酶等高腐蚀性危险分子就会乘机腐蚀粘膜，此时就会出现“烧心”、反酸的典型症状。

偶发一两次“烧心”是正常现象，毕竟很多人都有过“烧心”症状，但并不代表大家都有病。不过，频繁的“烧心”确实和胃食管反流病有联系。

“烧心”的表现

“烧心”：多发生于饭后1小时—2小时，且易在屈曲弯腰、咳嗽、用力排便、头低位仰卧或侧卧时出现。

反酸：是指在不用力的情况下，

胃或食管的内容物返回到咽或口腔，感到酸呛不适。

吞咽困难：当炎症引起食管痉挛或食管瘢痕狭窄时，可出现吞咽困难，甚至吞咽疼痛，严重时可出现慢性食管出血。

胸痛：疼痛部位在胸骨后、剑突下或上腹部，常放射到胸、背、肩、颈、下颌、耳和臂部。

作期，最好将床头抬高12厘米—15厘米，可以有效减少反流。

睡觉老打鼾

打鼾会导致血氧降低，继而影响食管下括约肌松弛，结果胃食管反流不请自来。胃食管反流又会加重打鼾，二者互为因果关系，互相影响加重。

长期服药

长期服用降血压药物(比如钙离子拮抗剂)等药物，也可能加重胃食管反流，有需要时建议咨询医生调整用药。

少吃“烧心”食物

美国《读者文摘》曾刊文总结出“加重烧心的12种食物”，提醒有“烧心”症状的人少吃或避开：咖啡、巧克力、辛辣食物、柑橘类水果、比萨饼、薄荷、芝士汉堡、番茄、全脂牛奶、油腻食物、黑胡椒、牛油果。

“烧心”吃啥好

- 1.燕麦 富含结构复杂碳水化合物燕麦，能“抚慰”胃部，并提供人体必需的膳食纤维和其他营养成分，有助缓解“烧心”症状。
- 2.豆类 豆类可缓解“烧心”。《肠道》杂志刊登一项研究发现，经常吃豆类等高纤维食物的人发生“烧心”症状的几率减少20%。
- 3.豆腐 肉类脂肪含量高，消化时间长，是导致“烧心”的罪魁祸首之一。与之相反，低脂肪、高蛋白的豆腐有助改善“烧心”症状。
- 4.小苏打水 小苏打中的碳酸氢钠会与胃酸发生反应，即可转化为无害的氯化钠、二氧化碳和水。《纽约时报》也曾报道，小苏打水只能少量摄取，过多恐怕会伤及胃壁，造成损伤。
- 5.姜 姜有助消化，缓解“烧心”。咀嚼姜片并咽下能减轻反酸症状。觉得姜过于辛辣，可以用来泡水喝，也可做汤时放一些姜末。
- 6.香蕉 香蕉是一种天然的抗酸剂，可以在胃内生成一种具有防护作用的黏液层。
- 7.香菜 香菜一直以来被用于减轻消化不良症状。香菜能中和胃酸，“烧心”时可尝试生吃香菜。
- 8.口香糖 口香糖也是缓解“烧心”的非药物选择方法之一，美国维克森林大学一项新研究发现，咀嚼口香糖的动作以及唾液能将逆流的酸性液体“推回去”。在中和的过程中升高食道及咽部pH值，从而中和逆流的胃酸，减缓“烧心”的感觉。劳日拙 桃金



NO.2 这些坏习惯，加重胃食管反流

胃食管反流对生活的影响其实不亚于高血压和糖尿病。而胃食管反流是一种生活方式病，除了疾病因素外，这些坏习惯也会促进胃食管反流：

爱吃油腻食物

如甜食、巧克力、辣椒等。

暴饮暴食

进食过多、过快会延长食物停留在肠胃道的时间，造成消化和吸收不良，特别是常吃糯米类等不易消化的食物，会导致胃排空的速度变慢。

NO.3 “烧心”的自我护理

“烧心”虽然烧的并不是我们的心脏，当它发作的时候，还是会让我们感到颇为不适。除了遵医嘱治疗外，以下3个方法，也可以让您“赶走”它：

腹式呼吸

有研究认为，腹式呼吸可以通过增加食管下括约肌压力来改善胃食管反流症状。

锻炼方法

双手放于脐下，并轻轻按压腹

睡前吃得太饱

吃饱就睡的坏习惯，长期不加以纠正，就容易出现胃食管反流。预防胃食管反流的正确做法：睡前3小时不要吃东西，饭后长期坚持站立15分钟左右，可以帮助贲门慢慢恢复其功能。

睡觉姿势不对

从呵护消化道健康来说，左侧卧睡比右侧卧睡更好。这个卧姿可因重力作用而帮助食物残渣从胃更快进入大肠完成消化，能促进胃肠道健康。此外，胃食管反流患者在疾病发

部；经鼻腔吸气，深吸气末腹部隆起并抬高双手；深吸气至最大肺活量后屏气3秒—10秒，维持腹肌紧张状态；随后经口缓慢呼气，放松全身肌肉，双手随着腹部凹陷轻轻向下按压。每天锻炼15分钟，空腹或餐后2小时进行，连续锻炼8周。

注意事项

呼吸锻炼时确保周围环境安静，不受外界影响，且处于平静、放松状态下，呼吸节奏稳定；每次呼吸锻炼

颐寿通胶囊 来电申领

颐寿通胶囊，精选西洋参、玄参、火麻仁、莱菔子、厚朴等九味名贵中药材，不管是大便干燥、坚硬，肚子憋、胀、堵，还是宿便堆积，肠道腐臭、发黑、痛，还是肠肌痉挛、菌群紊乱……

颐寿通适用于：中老年长期性便秘、习惯性便秘、糖尿病便秘、药物依赖性便秘等顽

固性的老便秘。颐寿通方剂独特，服用当天即有改善！

颐寿通特惠申领活动开始：为帮助便秘人群尽快摆脱痛苦，以上人群每人限特惠价购买颐寿通一份，来电审核后即可发货，直接寄送到家。其他情况不予通过！

申领热线：400-616-3991

高价收购各种老酒，老钱币、邮票银元、名烟、黄金

所有年份茅台酒、五粮液、剑南春、郎酒、泸州老窖、西凤、汾酒、董酒、洋河大曲、古井贡酒、药酒、虫草等、银元老物件。

(可电话咨询，如不方便可免费上门鉴定回收)

电话：13785724205

地址：新华区东方世纪城柒月柒餐厅路北静心茶文化

失眠组合

【睡石川+失眠片】

阴虚火旺，心肾不交，胆脾气虚，致人夜不能寐，易醒、睡浅、时间短。【睡石川+失眠片】辩证组合，补虚泻实、调阴阳平衡，让失眠患者远离失眠。【失眠片】缓解脑部疲劳。【睡石川】补充大脑胶原蛋白，滋养并调节大脑神经，使大脑神经趋于自然平衡，从而缓解头晕、烦躁、多梦、易醒等不适症状。

微信短信 15865287108
热线 400-8166-236