

胃酸反流，试试这些方法

反酸、烧心、胃胀……大多人被胃病折磨过，胃食管反流是其中之一。难受时，想尽办法，但你以为有效可用的“小妙招”，可能是雷区。

三大雷区 一个都别踩

◆ 反酸时喝苏打水

有人说，苏打水是碱性的，可以中和胃酸？

其实只要是喝水都有助于稀释胃酸，但不要寄希望于苏打水中的碱性可以中和胃酸。

苏打水中冲入了大量的二氧化碳，更容易造成胃胀，引起胃部不适。

反酸时，可以适当喝一点温开水。

◆ 反酸时喝牛奶

牛奶含有磷脂成分，可减轻酸诱发的黏膜损伤，起到保护作用。

它的蛋白质有促进胃酸分泌的作用，同时也有综合胃酸的作用。一般认为前者作用强于后者。

因为对于胃食管反流病的人来说，牛奶中的脂肪、钙含量都很高，这些都会刺激胃酸分泌，加重不适感。

所以，建议反酸时还是少喝牛奶。

◆ 反酸时吃烤馒头

有些偏方说，反酸吃片烤馒头就好了？

虽然在食物消化过程中的食糜，确实在一定程度上能起到隔离胃酸的作用，但不能从根本上解决问题。

缓解胃反酸 试试以下方法

◆ 超重者要控制体重

腹压增加是胃食管反流病的因素之一。

部分胃食管反流病患者减重后，反流症状明显减轻，有些甚至得到治愈。

不过，控制体重重要循序渐进，以每周减重 1 公斤为宜。

◆ 睡前禁食

夜间睡前 3~4 小时不要进食，以避免夜间反流。

可适当在入睡时抬高头部，保持左侧卧，减轻胃部压力。

◆ 戒烟

吸烟与胃食管反流病的发生密切相关，很多老烟民都有胃酸反流、烧心、消化不良等症状。

◆ 保持良好的情绪

进食的情绪变化会导致胃功能紊乱。

有些抗抑郁的药物会引起副交感神经兴奋，也有可能加重反流。

高精神压力下的应急反应也会加重病情。

◆ 按时吃饭

建议每天固定时间吃饭，三餐规律。尤其是早餐不能忽略，避免饥一顿饱一顿。

（综合自：人民网科普）

【全国肿瘤防治宣传周】

肿瘤患者在家只能吃药吗？

■ 单孟俊 上海中医药大学附属龙华医院

第 30 届全国肿瘤防治宣传周，今年主题为“综合施策 科学防癌”。上海中医药大学附属龙华医院肿瘤科一直以来致力于肿瘤防癌科普，助力提升公众科学抗癌的理念和素养，培养健康生活习惯，提升肿瘤的早诊率和治愈率，推动“防筛诊治康”肿瘤全程管理体系建设。

肿瘤的发病率越来越高，在医院接受了肿瘤规范化治疗后，很多患者会选择继续中药治疗，但除此之外，我们还能做些什么呢？

本期专版龙华医院肿瘤六科单孟俊副主任医师针对肿瘤患者的特点，给出一份居家康复处方。

五行音乐调情志

肿瘤病人保持积极乐观的心态很重要，聆听舒缓的音乐有助于放松紧张、焦虑的情绪，中医自古有五行音乐疗法，五音的角、徵、宫、商、羽分别对应人体五脏的肝、心、脾、肺、肾，病友们可以根据自己疾病涉及的脏腑选择相应调式的音乐，这些音乐比如：

角调音乐：《胡笳十八

拍》《姑苏行》《阳关三叠》等；

徵调音乐：《紫竹调》《喜洋洋》《步步高》等；

宫调音乐：《十面埋伏》《春江花月夜》《平湖秋月》等；

商调音乐：《阳春白雪》《将军令》《金蛇狂舞》等；

羽调音乐：《梅花三弄》《梁祝》《汉宫秋月》等。

功法导引调脏腑

肿瘤患者也可以进行合适的运动，尤其是我国传统的功法导引术，如八段锦、易筋经、五禽戏、太极拳，甚至是最简单的打坐、站桩，也都有很好的调理脏腑气血、通经活络的作用。而跑步或是健身房的撸铁都会耗气，并不适合肿瘤病人。

中医外治显神通

中医的世界里，老百姓在家便可以进行自我保健康复。最简单的方法——大家可根据自己疾病所涉及的脏腑，对应相关的经络进行拍打，比如肺病，就可以拍打手臂内侧前缘的肺经。如果要求高一点，可以刮痧和艾灸。刮痧也不难，拿个

调羹，沾点清水就可以操作了。艾灸技术含量稍稍高一点，我们可以用艾条进行悬灸（回旋灸）——将点燃的艾条，悬于施灸部位约 3 厘米高度，然后均匀地向左右方向移动或反复旋转，以局部皮肤发热，出现红晕而不产生灼痛为度。

不过，如果上火或内热较重，艾灸就要慎用；另外，体表的肿瘤、皮肤溃破处，也不适宜艾灸。

最后提醒一下，居家康复，饮食也很重要。一般来说，肿瘤病人应避免油腻、辛辣、生冷、不易消化的食物，以及中医所谓的发物，比如鱼、虾、蟹、鸡肉、牛肉、鹅肉等，多食用清淡、新鲜、易消化的食物。

专家介绍

单孟俊

上海中医药大学附属龙华医院肿瘤六科副主任医师，“龙砂学派”传承人。勤求古训，博采众长，师承仲景之方，兼容各家之长，并蓄针灸之技艺，擅长运用中药、针灸治疗良恶性肿瘤、内科、妇科、儿科、伤骨科等各科杂病，体现纯正中医之诊疗特色。

一天洗一次澡，与一周洗一次澡的人 哪种更健康？

关于多久洗一次澡这个问题，一直存在着很大的争议，有人觉得每天洗澡对身体好，但也有一些人认为每天洗澡会损伤皮肤。那么到底该多久洗一次澡呢？

洗澡在去除身体污垢和油脂，达到清洁目的的同时，会让皮肤表面水分流失，让皮肤变得干燥，尤其秋冬天，干燥感会更加明显。

但除此之外，洗澡并不会造成其他太大的影响。所以对于成年人而言，不管是一天洗一次澡，还是一周洗一次澡，都是可以的。

但是对于一些特殊人群，比如婴幼儿，他们的免疫系统比较弱，所以在洗澡的频率方面要多加注意。

美国皮肤病学会，建议 6 岁到 12 岁的孩子，如果身上不是太脏的情况下，每周洗 1~2 次就可以了；在 12 岁之后，孩子正处于发育期，活动量比较大也容易出现异味，这种情况下根据自身需求进行调整增加即可。

洗澡的科学建议

洗澡的频率因人而异，没有一个固定的标准适用于每个人。适当的洗澡频率取决于多种因素，包括个人的生活方式、活动水平、气候条件以及皮肤类型。以下一些建议，可以根据自己的实际情况进行调整。

1. 洗澡频率

每日洗澡：

如果你从事有污染或体力活

动的工作，或者你容易出汗，每天洗澡可能是合理的。此外，如果你有某些皮肤病症，如湿疹或严重痤疮，每天洗澡可能有助于控制症状。

每隔一天洗澡：

对于大多数人来说，每隔一天洗澡是足够的。这样可以保持皮肤清洁，同时避免过度去除皮肤上的自然油脂，有助于保持皮肤的天然保护屏障。

每周洗澡：

在某些情况下，如气候干燥或皮肤特别敏感的人，每周洗澡可能更为适宜，这样可以减少皮肤的干燥和刺激。

2. 保持适度温度和时间

使用温水：

使用适度温暖的水洗澡，避免使用过热的水，因为过热的水可能会剥夺皮肤的天然保湿能力。

控制洗澡时间：

尽量控制洗澡时间在 10 至 15 分钟之间。过长时间的热水浸泡可能会导致皮肤的水分流失。

3. 注意个人情况

皮肤类型：

不同的皮肤类型对洗澡的需求也不同。干性皮肤的人可能不宜频繁洗澡，以免过度去除皮肤上的油脂。而油性皮肤或易出汗的人可能需要更频繁地洗澡。

某些特殊情况下，如患有传染性疾病、接触到有毒物质或污染物后，及时洗澡是必要的。

（来源：《医食参考》）