

一躺下就“烧心”？查查睡姿和枕头

天气一冷，一些朋友都有类似的苦恼：白天还好好地，一到晚上躺下，胸口就火辣辣的疼；半夜睡得正香，突然被一口酸水呛醒；早上起来嘴里发苦，嗓子还哑了。这些看似不起眼的小毛病，背后往往是反流性食管炎在作祟。

为什么一到冬天，这个病就容易“抬头”？到底该怎么吃、怎么睡？传说中的“垫高枕头”真的有用吗？今天，就来聊聊这其中的门道。

为啥天一冷胃就“闹情绪”

很多患者纳闷：这胃病怎么还分季节？其实，冬季确实是反流性食管炎的“高发期”，主要有三个原因。

身体“零件”受冻收缩 寒冷的空气是一种刺激，会使身体的交感神经兴奋起来。这时候，外周血管收缩，血液会更多地流向胃部等内脏器官。这种变化不仅可能让胃酸分泌增加，还会让食管下括约肌（也就是防止胃酸倒流的那个“阀门”）变得松弛。“阀门”关不紧，胃酸自然容易往上跑。

饮食口味变重了 天冷了，大家都想吃点热乎的、高热量的食物。火锅、浓汤、热咖啡、热茶，甚至喝点小酒暖暖身。这些高脂肪食物和热饮，虽然嘴上过瘾，但会延缓胃的排空速度，刺激胃酸分泌，同时进一步降低那个“阀门”的压力，反流风险直线飙升。

活动减少了 天气寒冷，大家都不爱动。吃完晚饭往沙发上一窝，追剧、刷手机，或者穿着紧身的保暖衣物蜷缩着。这些习惯都会增加腹部压力，挤压胃部，迫使胃里的东西向食管反流。

晚餐讲究个“时间管理”

想要晚上不“烧心”，守好以下几条。

掐好“躺平”时间点 记住一个原则：吃完饭至少过3小时再躺下。如果你习惯晚上10:30睡觉，那

最晚19:30就得放下筷子。给胃留出足够的消化时间，别带着一肚子食物上床。

饭量要把控 晚餐别吃太撑，七分饱最合适。胃里东西太多，压力大，更容易反流。

关注食物“红绿灯” 所谓“绿灯”就是推荐吃的食物，如低脂高蛋白食物（蒸鱼、鸡胸肉、嫩豆腐等）、碱性蔬果（南瓜、菠菜、香蕉等）。“黄灯”是适量吃的食物，如温热的杂粮粥、无糖酸奶。“红灯”则是尽量不吃的食物，如辛辣食物、高脂肪食物（肥肉、油炸食品）、浓咖啡、碳酸饮料、烈酒等。

看似“养生” 实则伤胃

睡前喝杯热牛奶助眠 全脂牛奶脂肪含量高，蛋白质还会促进胃酸分泌。喝完牛奶2小时左右，胃酸分泌达到高峰，这时候你刚睡着，“烧心”反而更严重。

喝酒暖身 酒精会直接刺激食管黏膜，造成损伤和炎症。喝酒暖的只是皮肤表面，伤的是食管内部，得不偿失。

睡姿不对 睡觉遭罪

吃对了，还得睡对。对于反流性食管炎患者来说，睡姿直接决定了这一夜是安稳还是受罪。我们给常见的睡姿进行排名，总结一下就是：能左侧就不右侧，能侧卧就不仰卧，千万别躺着睡。

第一名 左侧卧 强烈推荐睡姿，这是由胃的解剖位置决定的。胃大弯在左侧，贲门（胃的入口）开口朝上。左侧卧时，胃酸想要“爬坡”反流到食管是非常困难的，食管接触酸的时间最短。

第二名 仰卧 中规中矩的睡姿，反流风险中等。但要注意，

如果你平时打呼噜或者比较胖，仰卧容易导致呼吸暂停，引发“窒息-反流”的恶性循环。

第三名 右侧卧 不推荐的睡姿。因为右侧卧时，胃酸更容易流向食管，食管受酸腐蚀的时间明显比左侧卧长。

最后一名 俯卧 绝对禁止的睡姿。趴着睡会直接增加腹部压力，压迫胸腔，不仅容易反流，还可能导致夜间咳嗽和窒息。

枕头垫多高才管用

很多朋友听说“睡觉垫高点能防反流”，于是，回家就把枕头垫得老高，结果第二天脖子酸痛，烧心问题还没解决。

如果你只是把枕头加高，让脑袋高出15厘米，脖子弯得像个“大虾米”，但胸部和腹部还是平的。这样不仅挡不住胃酸，颈椎也受不了。正确的做法是把“床”抬高，从胃到食管形成一个“上坡”的趋势，利用重力把胃酸“压”下去。

怎么抬？垫高床头！可以用15-20厘米的实木块、专用的床脚垫，或者使用电动床，让床头整体抬高10-15度（约15-20厘米）。

枕头怎么选？枕头的高度只要适应侧卧时的单侧肩宽（8-12厘米）就行，重点是保持“头-颈-胸”在一条直线上，不要折叠压迫。

一句话记重点：抬高的是“床头”，不是“人头”；要全身像滑梯一样倾斜才靠谱。

如果调整了生活方式，症状还是不见缓解，千万别硬扛，请及时到消化科就诊。

郭晓娟



这个滋补“大咖”你吃对了吗？

在我国悠久的饮食文化中，大枣一直有着举足轻重的地位。它口感甜美、营养丰富，并且具有一定的药用价值。今天，就来跟大家聊聊如何科学食用大枣，达到养生的目的。

它是天然维生素丸

大枣，为鼠李科植物枣的干燥成熟果实，自古以来就被列为“五果”（栗、桃、李、杏、枣）之一。

大枣以色红、肉厚、味甘者为佳。气微香，味甜、性温，归脾、胃、心经，可补中益气，养血安神，常用于改善脾

虚食少、乏力便溏、妇人脏躁等症。现代研究发现，大枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及磷、钙、铁等元素，其中维生素C的含量在果品中名列前茅，所以有“天然维生素丸”之美称。

一专多能的养生“常青树”

补血 大枣富含铁和钙元素，对预防贫血和骨质疏松有很大作用，对病后体虚人群有很好的滋补作用。

补气 因大枣味甘性温，既可补中益气又可养血安神，可以用于改善脾胃虚弱，贫血，疲乏无力，气血不足，心悸失眠等症状。

护肝 大枣可以调节神经系统兴奋度，保护肝功能、降低胆固醇。大枣中含有抑制癌细胞，甚至可以使癌细胞向正常细胞转化的物质，并且富含果糖、葡萄糖等物质，可以有效地保护肝

脏、促进蛋白质合成、增加血清总蛋白含量、提高机体免疫力。

降血脂 大枣中的维生素可以增强免疫力，让体内的胆固醇尽快排出体外，降低人体内的血脂水平。

预防心血管疾病 大枣中富含的维生素P能够维持毛细血管的通透性，改善微循环，能有效预防心血管疾病的发生。

美容养颜 大枣里含有多种维生素，可以抗氧化、有效滋养皮肤，具有美容养颜的功效。

用法不同 功效各异

大枣在具备药用功能的同时，也是十分鲜美的食物，既可补充身体所需的一些营养物质，提高免疫力，消除疲劳，改善气血不足，还可以延缓衰老，是一种非常好的养生食品。

红枣泡水 养肝排毒 红枣的一个冲泡细节决定着它功效的高低。红枣果皮坚韧不好消化，如果整颗冲泡，很难将其有效成分完全溶出，因此最好将其掰开再冲泡。

红枣熬汤 止咳润肺 用大枣和冰糖、银耳一起加水放入锅中熬汤喝，这个代茶饮具有不错的止咳润肺的功效，对嗓子具有一定的保护作用。

红枣熬粥 安神助眠 中医上讲，女性有躁郁不安、心神不宁等症状时，可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮，可更好地发挥红枣安神的效用。

红枣蒸食 强身除烦 汉末中药学《名医别录》中记载枣能“补中益气，强力，除烦闷”。将红枣洗净，用清水浸泡约2小时后，剔去枣核，与泡发好的黑木耳一起，加适量清水、冰糖，上笼蒸约1小时即成蒸枣。每日早、晚餐后各服一次，尤其适用血虚乏力、面色苍白、心慌心惊及贫血者食用，但是要注意痰湿及积滞者不宜多食。

张艳菊

冬季如何预防皮肤瘙痒

冬季皮肤瘙痒是一种常见现象，但很多人并不清楚其中的原因以及如何有效预防。皮肤科专家表示，冬季皮肤瘙痒的原因主要有三个方面，一是环境因素，二是生理因素，三是生活习惯。

冬季，寒风凛冽，空气干燥，空气湿度大幅下降。皮肤表面的水分会随着干燥空气快速蒸发，角质层作为皮肤的“保护壳”，一旦缺水就会变得粗糙、脆弱，原本紧密排列的角质细胞间隙变大，外界的刺激物（如冷空气、粉尘）更容易侵入，引发瘙痒。同时，室内外温差大，从温暖的室内走到寒冷的户外时，皮肤血管会快速收缩，反复刺激下，皮肤的耐受度会降低，尤其是脸颊、鼻尖等暴露部位，容易出现泛红、灼热感。

皮肤表面的皮脂腺会分泌油脂，与汗液混合形成“皮脂膜”，这层膜能牢牢锁住皮肤水分，阻止水分蒸发。专家指出，冬季气温低，皮脂腺的活性会随之下降，分泌的

油脂量减少，皮脂膜的保护力变弱，水分流失速度加快，干燥和瘙痒就会随之而来。此外，老年人的皮脂腺功能本身就会随着年龄增长而衰退，冬季皮肤问题会更明显；而干性肌人群天生皮脂分泌少，也是冬季皮肤敏感的高发群体。

专家直言，很多人在冬季会不自觉地做出一些伤害皮肤的行为，比如：为了取暖，用温度过高的水洗澡，热水会洗掉皮肤表面的天然油脂，加剧干燥；频繁使用清洁力强的沐浴露或皂，会进一步破坏皮脂膜；痒的时候忍不住抓挠，会划伤皮肤屏障，形成“瘙痒-抓挠-更痒”的恶性循环，甚至引发感染。

那么，冬季如何科学保养皮肤？专家表示，冬季清洁皮肤要遵循“温、少、柔”的原则，使用温和的清洁产品，避免使用碱性强的肥皂与沐浴露，因为它们会破坏皮肤的酸碱平衡，使皮肤更容易干燥。洗澡水的温度不宜过高，以接近人体

体温为宜，洗澡时间也不宜过长，建议控制在10分钟以内，避免过度清洁导致皮肤天然油脂流失过多。对于皮肤特别干燥或敏感的人群，需减少洗澡的频次。

清洁后，应在皮肤还微湿时涂抹保湿产品，如润肤乳、保湿霜或身体乳等，这样可以更好地锁住皮肤水分。选择保湿产品时，应尽量挑选成分简单、无香料的产品，以减少对皮肤的刺激。在饮食方面，建议多喝水，多吃富含维生素A、C、E和Omega-3脂肪酸的食物。在穿着上，尽量选择纯棉、柔软、宽松的衣物，避免粗糙的毛衣或化纤材质的衣物直接接触皮肤。此外，保持良好的生活习惯，如规律作息、适当运动等，也有助于增强皮肤的抵抗力，减少皮肤瘙痒的发生。

专家提醒，如果皮肤瘙痒症状持续不缓解或者加重，一定要及时就医，避免因其他疾病引起的瘙痒而延误病情。

宗信

