

# 十胃九病！哪些生活习惯会伤胃？

怕不守时、怕过饱、怕受寒……胃的6个“害怕”你知道吗？

俗话说，十胃九病，这提醒人们胃作为人体重要的消化器官很容易生病，必须小心呵护。但现在的事实却是，不仅老年人不关注胃部健康，更有许多年轻人正在肆无忌惮地糟蹋自己的胃，成为老胃病患者的“接班人”。有哪些生活习惯会伤胃？一起来看看吧。

## 胃怕不守时

废寝忘食是不少上班族的习惯，但就是这无意识的饥一顿饱一顿，正在慢慢侵蚀胃的健康，近年来，功能性消化不良、胃炎、胃溃疡的发病率在工作忙碌的白领人群中正日趋升高。

对策：每日三餐定时，到了规定时间，不管肚子饿还是不饿，都应主动进食，避免过饥或过饱，使胃保持有规律的活动。

## 胃怕晚餐过饱

早饭遗忘在匆忙间，午饭简单对付，晚

上“大吃大喝”，睡前来点夜宵，这是很多人的真实写照。晚饭过饱或临睡前吃夜宵，不仅会影响睡眠，导致肥胖，还会迫使胃肠道处在超负荷的“紧张工作”中，胃液分泌过量会腐蚀胃黏膜，长期如此，就会导致糜烂、溃疡等疾病。

对策：最恰当的比例应当是早餐占三成，午餐占四成，晚餐为三成。

## 胃怕饮食不洁

幽门螺旋杆菌是许多慢性胃病发生、发展中的一种重要致病因子，大多是由于饮食不洁、相互传染所致。幽门螺旋杆菌会寄生在胃及十二指肠的黏膜中，使黏膜发炎，引发胃病。

对策：讲究饮食卫生，饭前洗手，不吃霉变、过期食物；分餐制可以降低幽门螺旋杆菌感染率，尤其家中有人患胃溃疡时，分餐制非常必要。

## 胃怕狼吞虎咽

如果咀嚼不细，狼吞虎咽，粗糙的食物

就会直接磨损胃黏膜，并增加胃的负担，使食物在胃内停留的时间延长，从而造成胃部肌肉疲劳，胃动力下降。

对策：细嚼慢咽，对食物充分咀嚼，可使食物尽可能变“细”，减轻胃的工作负担；咀嚼的次数愈多，分泌的唾液也愈多，对胃黏膜有保护作用。

## 胃怕受寒

胃是一个对外界气候和温度很敏感的器官，人体受到冷空气刺激后，胃部容易发生痉挛性收缩，从而引发胃痛、消化不良、呕吐、腹泻等症状。

对策：保持胃部的温度，不要受寒；忌贪吃冷饮、凉性的瓜果或长时间处在空调环境中。

## 胃怕滥用药物

不少药物对胃黏膜有刺激，

可损伤胃黏膜，甚至引起溃疡，如阿司匹林、糖皮质激素等药物。

对策：服用这些药物应当遵医嘱，最好在饭后服用，或同时服用如硫酸铝等胃黏膜保护剂。



**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正专家  
703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
多年牙齿矫正经验  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified

采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)

服务大华府地区  
两个方便地点

**Dumfries 诊所** 17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999

**Chantilly 诊所** 14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
(好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**  
**施庆宏 牙医诊所 周末门诊**

DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科学会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师

主治  
\*成人小孩牙齿保健  
\*补牙拔牙  
\*根管治疗  
\*牙冠牙桥  
\*各类假牙  
\*牙科急诊

特点  
\*全新设备  
\*严格消毒  
\*精心诊治  
\*自费优惠  
\*接受多种保险  
\*免费咨询

443-546-3403  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042  
EZDentalMD@gmail.com

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com

\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼、视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

**罗迅妍 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治：脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话：301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

**裴万征 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生  
○妇科年检，各种妇科疑难病症  
○不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科

微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀  
妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多  
盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

**MOCH 血液，肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治：乳癌，肺癌，大肠癌，胃癌，肝癌，胰腺癌，头颈肿瘤，肾癌，前列腺癌，膀胱癌，宫颈癌，卵巢癌，淋巴瘤，骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址：9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内，Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病，健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验，认真负责，耐心周到，个体化精细诊疗。

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

接受各种保险及自费，全面接受新病人

预约电话：240-690-4114 或 301-299-3039  
地址：2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

**精神心理专科**  
**郑三君 医师**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治：忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022