

入秋以后，气候渐凉，是胃病的多发与复发季节。祖国医学认为，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，如果防护不当，不注意饮食和生活规律，就会引发胃肠道疾病而出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症，或使原来的胃病加重。

那么，秋季如何护胃呢？

保暖护养。秋凉之后，昼夜温差变化大，患有慢性胃炎的人，要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。另外，胃病患者“秋冻”要适度，不要勉强挨冻而冻出病来。

平心静养。胃病、十二指肠溃疡等症发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。因此，要讲究心理卫生，保持精神愉快和情绪稳定。避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。注意劳逸结合，防止过度疲劳而殃及胃病康复。

运动健养。肠胃病人要结合自己的体征，加强适度的运动锻炼，提高机体抗病能力，减少疾病的复发，促进身心健康。

饮食调养。胃病患者的秋季饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，防止侵蚀胃粘膜和溃疡面从而加重病情。

忌嘴保养。胃病患者要注意忌嘴，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物，更忌暴饮暴食，要戒烟禁酒。服药时，最好饭后服用，以防刺激胃粘膜而导致病情恶化。（美食导报）

秋凉养胃护胃有六要素

尤其是原来患有胃病的病人在秋季很容易复发。秋凉以后预防胃病发作需要注意以下六个方面。

一、饮食要规律、卫生。进餐有时过早，有时过晚，可口的就吃得多，不可口的就吃得少，或任意吃冷食、零食，使胃肠的工作量紧一阵、松一阵，这就容易造成胃肠病。饮食不卫生，腐败的食物吃了容易中毒。因此，选择食物，要注意新鲜、清洁，进食有规律，是防止胃肠病的首要问题。

二、口味要清淡。要保持胃肠的冲和之气，就得常吃些素食淡饭，适当辅佐一些肉类肥甘食品。胃病患者的饮食应以温软淡素为宜，做到少吃多餐、定时定量，使胃中经常有食物中和胃酸，防止胃酸侵蚀胃黏膜和溃疡面。进食时要细嚼慢咽，不吃生冷，并戒除烟、酒，以防刺激胃黏膜，促使溃疡恶化和复发。

三、情绪要乐观。研究表明，胃及十二指肠溃疡与人的心理、情绪息息相关。过度的忧愁、悲伤、恐怖、紧张、愤怒都能导致胃肠病的发生。因此，预防和治疗胃肠病，要经常心情愉快，保持乐观，避免患得患失、焦虑、恐惧、紧张、忧伤等不良因素的刺激。

四、身体要锻炼。要积极参加各项体育活动，这样有利于改善胃肠道的血液循环，提高对气候变化的适应能力；要科学安排生活，注意劳逸结合，保证充足睡眠，防止过度疲劳，减少发病的机会。

五、用药要谨慎。临床实践证明，应禁服对胃黏膜有强烈的刺激性的药物。如因病需要服用这些药物时，应在饭后服用或同时加用保护胃的药物。另外，服药治疗的症状消失，也不等于胃肠病彻底治愈。慢性胃肠病多发展为器质性病变，症状虽然可以很快暂时消失，但创面还需逐渐地恢复。患者应继续服药一段时间，以巩固疗效。

六、衣被要保暖。因此，要随气候的变化，适时增减衣服，夜间睡觉时要盖好被子，以防腹部着凉而导致胃病发作。（第一食品网）

养胃护胃汤谱

杏鲍菇牛肝菌乳鸽汤

配料：杏鲍菇30克，牛肝菌30克，乳鸽1只，调味料适量。

做法：将杏鲍菇、牛肝菌洗净，乳鸽洗净，斩块；将全部用料一齐放入炖盅内，加入清水适量，炖煮2小时，加入调味料即可食用。

功效：健脾养胃，补气养血。

响螺野生灵芝鹌鹑汤

配料：响螺30克，野生灵芝30克，鹌鹑250克，调味料适量。

做法：将响螺稍洗，野生灵芝洗净，鹌鹑洗净，斩块；将响螺、野生灵芝、鹌鹑一齐放入炖锅内，加入适量清水，武火炖开，再用文火炖煮2小时，加入调味料即可。功效：健脾养胃，补气养血。