

26-28.

天气突然转凉，温度的降低会直接刺激人体，使得胃肠功能变得紊乱，从而影响正常的消化和吸收。因此在寒冷的冬季，我们一定要时刻注意自己的胃肠变化，做好保护工作，打一场胜利的“保胃战”。



现代人工作压力越来越大，经常是忙得忘了吃饭，或者是即使很饿也无法抽空去吃饭。长此以往，对胃部的刺激很大。尤其在冬季，胃部本身就容易发病，如果饮食再没有规律的话，就更容易引起胃酸分泌异常，加重胃部的负担。因此，每天有规律地按时吃饭才是最佳的保胃措施。如果不能一天三顿正点进食的话，可以改为一天5至6次，分次进食，一次少量，只要是每天有规律的即可。这样不仅可以保护肠胃，还不会耽误到其他的事情。

有胃病的朋友都知道，胃部敏感的时候，如果吃了一些“硬菜”，比如大鱼大肉等，就会觉得很不舒服。正因如此，对于肠胃的保护，我们应该采取软化政策。粥、面条儿、热牛奶等等都是不错的选择。当然，除此之外，在饮食制作过程中，也应该尽量选择蒸、煮、烩、炖等烹饪方法，以减少对胃的刺激。

身体的健康离不开经常性的运动，一个好的身体才能够抵御疾病的侵袭。让你的肠胃在冬季不会过于受到伤害，胃部保暖很重要，温度过低会使腹部受凉，导致胃肠不适。因此，在这个季节就不要再选择过短的衣服了。

当然，以上说的都是一些基本的保养方法，最重要的还是要坚持，因为胃肠的调养和保护不是一天成就的。同时，胃病的发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。因此，在养胃护胃的同时，大家还应注意劳逸结合，保持愉快和稳定的情绪。

26. 本文建议每天不能规律进食的人，可以：

- | | |
|----------|----------|
| A 早餐尽量多吃 | B 每次尽量吃好 |
| C 增加进食次数 | D 吃些养胃的药 |

27. 本文中说的“硬菜”指的是：

- | | |
|-----------|-----------|
| A 油炸食品 | B 粥或面条儿 |
| C 温度太烫的食物 | D 不易消化的食物 |

28. 下列哪项最适合做本文标题：

- | | |
|-----------|----------|
| A 冬季“保胃战” | B 饮食要规律 |
| C 养胃从保暖做起 | D 浅谈健胃食品 |