

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 |