

# 想健康长寿 学会“饿一饿”

吃得太多最直接的影响是胃被撑大。胃扩张后会挤压周围内脏器官,影响其正常功能,从而引发腹胀、恶心、呕吐等症状。此外,过量进食还会导致身体多个器官超负荷运转:消化食物需要大量血液供应,这会增加心脏泵血压力,加重心脏负担,可能引起血压升高,甚至诱发心梗、脑卒中等严重疾病。

一项研究发现,少吃或可改写衰老基因,延长寿命。随着年龄的增长,我们体内与炎症有关的基因会变得越来越活跃。炎症是一种慢性病理反应,会不断破坏健康细胞。而适当保持饥饿感,能加速“细胞自噬”,帮助清理衰老细胞,维持细胞活力。

对于一般人群来说,最好吃七八分饱,让身体保持微微饥饿感。但需注意,特殊患病人群(如低血糖患者等)需遵医嘱,不可盲目节食。

中医认为,人们适当控制饮食(而非完全饥饿)有助于调理某些疾病。以下5种健康问题,适当“饿一饿”更好:

## 1. 胃病

中医认为脾主运化,若人们饮食过量,脾胃运化失调,易引发胃胀、胃痛等问题。建议少吃多餐,保持适度饥饿感。

## 2. 失眠

很多人由于晚餐过饱而难以入睡,甚至导致长期失眠。建议晚餐吃七分饱,并尽量在晚上7点后避免进食。

## 3. 肥胖

俗话说“管住嘴,迈开腿”,若人们饮食不节制,即便坚持运动,减肥效果也有限,适当控制饮食很关键。

## 4. 轻度便秘

便秘常因肠道蠕动缓慢、食物残渣堆积所致,人们可适当控制进食量,同时增加膳食纤维和水分摄入,以促进肠道蠕动,帮助排便。

## 5. 积热上火

脾胃积热易引发口腔溃疡、牙龈肿痛等。人们减少进食量可减轻脾胃负担,帮助消散积热,缓解上火症状。

当然,“饿一饿”并非万能,这里的“饿”是指合理控制饮食,避免暴饮暴食。调整饮食结构、细嚼慢咽、规律进食,才是科学的健康之道。

(据《大众卫生报》)

本版组稿 李鹤

## 爱让生命绽放光芒

——一个特殊家庭的重生之路

2020年,周口精神康复医院精神科托养区接收了一个特殊的四口之家——父母均为精神障碍患者,无法与人正常交流;12岁的大儿子口齿不清,从未踏入过校园;小儿子只有2岁。经过几年的治疗,父母已能生活自理。近日,这一家四口顺利出院。

2020年,这一家四口被送入周口精神康复医院精神科托养区。“第一次见到他们时,两位家长目光呆滞,无法与人正常交流;12岁的大儿子口齿不清,蜷缩在母亲身后。”接诊护士回忆道,“但我们没有丝毫迟疑,立即为他们办理了入院手续。”

面对这个陷入绝境的一家人,周口精神康复医院迅速制订“精准照护+情感重建”方案:将父亲与大儿子安置在男病区,母亲与小儿子安置在女病区。

最初的几个月是一家人最艰难的适应期。他们缺乏基本的生活自理能力:不会如厕、不懂洗漱,连穿衣吃饭都需要医护人员手把手教。护理团队从最基础的技能开始训练——帮大儿子洗手时,护士握着他的手反复搓洗;教小儿子吃饭时,护士需用勺子将米糊递到他嘴边引导20余次,他才学会自主吞咽;给父母洗澡时,护士则要趁着他们情绪稳定,用温水帮他们轻柔擦拭,避免动作力度过大引发他们情绪波动。

“最令人揪心的是小儿子。”该院一名女病区的护士说,“刚来时他抗拒一切身体接触,拒绝进食,入睡前必定哭闹。我们轮流抱着他,哼童谣,用温毛巾擦拭他的小手小脸。渐渐地,孩子眼中的恐惧消散,开始主动扑向我们撒娇。”

母亲情绪不稳时,护士会握着她的手与她聊家常,为她梳头、换上干净衣物;母亲情绪平稳时,护士则耐心教她叠被、收拾衣物,帮助她逐步恢复生活自理能力。

对于大儿子,护士教他从“你好”“谢谢”开始练习发音;带他一起做康复游戏,锻炼他的肢体协调能力。对于沉默寡言的父亲,护士每日陪他散步,鼓励他参与集体活动。

在日复一日的陪伴中,奇迹悄然发生:一家人学会了穿衣洗漱,能用清晰的语言表达需求;大儿子的眼神愈发灵动,小儿子成长为活泼孩童,父母的精神状态也日趋稳定。

出院当日,一家人衣着整洁,面带笑容向医护人员深深鞠躬。“那一刻,我所有疲惫都化作了幸福。”一名护士哽咽着说。

在周口精神康复医院,这样的故事并非特例。这里救治过因家庭变故而抑郁的少年,守护过孤独症儿童,帮助过无数被社会遗忘的特殊群体。

“精神障碍患者不仅需要药物治疗,更需要被世人尊重与理解。”周口精神康复医院相关负责人表示,“每个生命都蕴藏着向上的力量。我们的使命就是点亮希望,陪他们走向光明。”

(周口精神康复医院 武静)

精神(心理)健康  
咨询电话:0394-8989120

## 遗失声明

● 斧头岗教会遗失宗教活动场所登记证正本、副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)J16146084号,声明作废。

2025年7月15日

● 游桥教会遗失宗教活动场所登记证正本、副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)J16146087号,声明作废。

2025年7月15日

● 新店铺教会遗失宗教活动场所登记证正本、副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)J16146083号,声明作废。

2025年7月15日

● 刘老庄教会遗失宗教活动场所登记证正本、副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)J16146081号,声明作废。

2025年7月15日

● 五里张教会遗失宗教活动场所登记证正本、副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)J16146090号,声明作废。

2025年7月15日

● 费庄教会遗失宗教活动场所登记证正本、

副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)J16146115号,声明作废。

2025年7月15日

● 西王楼教会遗失宗教活动场所登记证正本、副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)J16146080号,声明作废。

2025年7月15日

● 王庄教会遗失宗教活动场所登记证正本、副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)J16146096号,声明作废。

2025年7月15日

● 王湾教会遗失宗教活动场所登记证正本、副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)J16146002号,声明作废。

2025年7月15日

● 丁庆岗古佛寺遗失宗教活动场所登记证正本、副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)F161460008号,声明作废。

2025年7月15日

● 庆安寺遗失宗教活动场所登记证正本、副本,登记证上的登记证号为宗场证字(豫)F161460009号,声明作废。

2025年7月15日