



长期消化不良有哪些危害

1. 腹胀、腹痛

消化不良会导致腹胀、腹痛，这是最常见的一种症状。专家表示，长期处于消化不良的状态下，肠胃会出现不适，从而引起腹部疼痛，这种疼痛不会特别强烈，人们通常会选择忍一忍就过去了。

2. 体重异常

长期消化不良会引起营养不良，此时身体没办法吸收更多的有效物质，体重自然也会出现下降，病态的体重异常还会诱发更多的身体疾病，因此，人们一定要警惕消化不良带来的危害。

3. 头晕目眩

很多人可能都不知道，消化不良也会引起头晕目眩，这是因为肠胃不适时脑部也会受到相应的刺激，当我们出现头晕、目眩的情况时，最好能得到充分的休息，此时的饮食也要调整得清淡一点，多吃些利于消化的食物。

4. 拉肚子或者便秘

消化不良是会引起腹痛、腹胀，同时，也有一些人的情况会严重一点，有的人会出现拉肚子、腹泻的情况，有的人则反之，会好几天都没有便意，出现便秘的症状，这也是消化不良带来的两种危害。

5. 心理疾病

事实上，长期消化不良的人，身体会出现各种毛病，除了以上提到的几点以外，情绪也会受到影响，如出现抑郁、焦虑等症状，因此我们可不能忽视了消化不良这件小事。

那么，消化不良如何调理呢？

一是吃东西的速度要慢一点。因为没有经过细嚼慢咽的食物往往都不好消化，所以在进食的时候要把速度放慢，这也利于食物的消化。

二是饮食要做到均衡。医生认为，消化不良的人更要做到饮食均衡，荤素搭配才有利于肠胃的保养，这也能让肠胃运作功能变得更好，起到促进消化的作用。

王琳

专家简介



吴霁晖，市中医院内三科主任，主任医师，1993年毕业于新乡医学院，曾在郑大一附院及华中科技大学附属同济医院进修消化及呼吸内科；擅长内科各系统疾病尤其呼吸和消化系统疾病的诊治，对各种急危重症的抢救经验丰富；现任市急救专业委员会副主任委员、市呼吸专业委员会委员。



不生病的四句口诀

1. 一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉。

“一把豆”：在大豆中，蛋白质的含量一般为40%左右，此外还富含多种营养成分。“一个鸡蛋”：鸡蛋的营养价值高，如果能够每天坚持吃一个，便能获得7克优质蛋白。“加点肉”：是为了补充其他动物性食物的营养素。

2. 三寒两倒七分饱，健康康活到老。

“三寒”：指的是“倒春寒”“五月寒”和“秋寒”。在养生之道中，历来强调“三寒”的调养，要随时关注气温变化增减衣服。“两倒”：指的是睡好子午觉。“七分饱”：就是吃饭要吃七分饱。如果经常吃得过饱，加重脾胃负担，日久脾胃就容易受到损伤。

3. 大步走，小步跑，一天万步比较好。

步行促进人体血液循环和新陈代谢，锻炼“脚劲”，使人体保持“年轻”状态。《中国居民膳食指南(2007)》提出“建议成年人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动”。

4. 人生百岁不容易，莫和自己过不去。

学会给自己的身体减压，培养一门兴趣爱好，定期锻炼身体，这些都可以帮助我们放慢节奏，减轻负荷。

长寿和遗传、生活习惯都有关系，但主要和生活习惯密切相关。这些口诀最重要的目的是“修正”我们的生活习惯，对自己和家人都有帮助。

据《人民日报》

老爸老妈俱乐部活动

创意扎纸花 好看又好玩



老爸老妈俱乐部会员“创意扎纸花”活动合影。

本报讯(记者 刘彩霞)扎纸花听着简单，想要制作出一朵栩栩如生的纸花可不容易，近日，老爸老妈俱乐部工作人员发掘老爸老妈们的特长，特邀会员中78岁的余润华担任授课老师，教大家基本的扎纸花技巧。召陵区天桥街道铁新村社区居委会工作人员得知老爸老妈俱乐部要举办扎纸花活动，专门为参与活动的30名会员无偿提供活动场地并鼓励社区居民报名参加。

4月28日下午，老爸老妈俱乐部“创意扎纸花”活动在铁新村社区居委会图书活动室

举行。余润华进行简单的自我介绍后，拿出了自己在家用竹子做得小狗和雨伞让大家欣赏，随后，他用一张玫红色的皱纹纸为大家示范扎牡丹花的步骤。只见一张纸在余润华的手里快速剪成数十张正方形，两端分别剪几刀后，把纸张裹在圆筷子上碾压呈现出弯曲形状，然后把纸一张张的缠绕在软铁丝上，最后用绿色的纸剪出叶子的形状，用剪刀按压出折皱后，粘在花朵的底部，一朵美丽的纸质牡丹花就做好了。

看完余润华的示范，大家

开始动手制作。每个人都专心致志地裁剪，遇到不懂的地方及时请教老师帮助。半个小时过去了，大家陆续都向老师展示了自己完成的第一支纸花作品。“扎牡丹花比较简单，下面要学习的扎菊花就有些难度了，这次我一边示范大家一边跟着学习。”说着，余润华就拿起一张黄色的纸示范起来。

在交谈中记者得知余润华在年轻时，家里有老人和孩子需要照顾，工资比较低。由于自己手巧会扎装饰花、做灯笼，他经常和妻子在工作之余卖对联、灯笼贴补家用。如今，老两口已经退休，他们加

入老爸老妈俱乐部保持自己的兴趣爱好的同时，还经常一起出门旅游看看祖国各地的风光。

在大家的讨论和说笑中，不知不觉两个小时已经过去。考虑到不少老年人要接放学的孩子，活动以一张大家手持自己的手工作品合影留念圆满结束。这次活动的成功举办离不开召陵区天桥街道铁新村社区居委会工作人员的大力支持，他们积极组织社区十多名居民参与到活动中来，与老爸老妈俱乐部会员们一起动手制作。“希望以后能经常联合起来开展丰富多样的活动，我们居委会工

作人员将全力配合。给我们社区注入活力的同时，带动更多居民参与进来，增强社区与居民之间的归属感和凝聚力。”铁新村社区居委会主任潘淑萍说。

想要了解更多活动信息，扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部即可。

(图片由本报记者刘彩霞摄)



大家一起跟着余润华学习扎纸花。



夫妻两人相互配合扎牡丹花。