

# 喝粥养胃,害了多少人

本报记者 方云凤 通讯员 钱冰冰

“这几天胃不好?那就喝点粥吧,喝粥养胃的。”这话有没有道理?有一定的道理。但是,任何事都有个度,超过了度,就会走向反面。

杭州江南胃胆病研究所所长王来法医师说,临床中,他经常会遇到这样的病人,胃不舒服了,就自作主张“食疗”,天天喝粥,为的是养胃,结果却害了不少人,不仅没能养胃,反而加重了病情。



## 喝粥养胃,林大伯胃病加重

杭州的林大伯就是其中之一。林大伯是个老胃病。听说粥易消化、能养胃,所以就经常喝粥。刚开始确实感觉胃舒服了不少,但到后来,每次喝粥都感觉胃部发胀、泛酸,心窝火辣辣隐痛,感到没力气,人也消瘦了不少。

林大伯的胃病一开始是浅表性胃炎,慢慢变成萎缩性胃炎,七八年下来,变成重度胃黏膜萎缩、重度肠上皮化生,越来越严重。医生说他的胃病,好比车子轮胎已经开到路边缘了,再往外面一点点,就有可能车毁人亡了。他为此每天提心吊胆,晚上也睡不着,担心哪一天自己胃病恶变了。

## 吃食不当,人参也有毒

王来法医师说,粥能补益阴液,生发胃津、健脾胃、补虚损,对身体虚弱、消化不良、进食困难者,有很好的调理补养作用,所以清代名医王孟英将粥誉为“世间第一补人之物”。

但古人云:“吃食不当,人参也有毒。”粥是半流质,不易停滞体内,人只喝粥往往容易很快饥饿,胃酸等消化液没有得到食物的中和,就会对空腹的胃粘膜产生不良的刺激。饥饿时进食往往容易过快,又容易损伤

食道及胃粘膜而导致进一步的病变。另外,粥由于水分多,口腔和胃肠等分泌的消化液会被稀释,造成消化功能减弱,进一步增加了胃的负担。胃长期得不到锻炼,就会产生惰性,造成胃粘膜屏障功能减弱而损伤胃壁。长期不当喝粥,由于达不到身体所需营养而会消瘦乏力。所以,很多胃病患者由于调养不当,造成胃病加重,甚至恶变。

## 萎缩性胃炎到底会不会恶变

王来法医师说,长期吃得很咸、压力很大、精神压抑、心情不好、有家族史等,都是胃癌易发因素。相比之下,从浅表性胃炎发展到萎缩性胃炎再发展到胃癌的比例,倒是不多的。

对付胃病,现在西医的检查仪器很先进,胃镜做一做,活检做一做,胃溃疡的面积大不大,病灶多不多,性质严重不严重,一清二楚。中医看一个人胃病严重不严重,就看你腹胀厉害不厉害,胃脘部痛不痛,有没有疲乏、消瘦、纳差、血虚这些症状。如果症状很明显的,那就说明你这个胃病是很厉害的。重度萎缩重度肠化恶变成肿瘤的可能性很大,但也不是没有办法。

## 预防萎缩性胃炎恶变 合理治疗和调理很重要

王来法医师说,胃位于我们身体中间,一旦癌变,恶性程度很高,因为它会到处转移。一旦转移,手术无法做,化疗起不了作用,所以晚期胃癌很麻烦。

但是,从浅表性胃炎到萎缩性胃炎到癌变,需要非常长的一个过程,病人是完全有时间预防的。“我看胃胆病40多年,治过的胃胆病人不计其数,像林大伯这样严重的病人遇到过不少。这样的病人,只要好好吃药,正规治疗,就不会从萎缩性胃炎变成胃癌,中药可以把这个毛病逆转过来。”王来法医师说。

王来法医师认为,慢性萎缩性胃炎属中医的胃脘痛范畴,治疗的关键是恢复脾胃功能,修复胃溃疡,逆转萎缩,阻止病情进一步加重。中医中药内服外敷,对激活脾胃对药物的吸收和修复功能有极大的优势,但要辨清发病根源,整体治疗人手;要养成正确的饮食、生活习惯(如吃饭要软一点,细嚼慢咽),不吃生冷和刺激性强的东西等。

如果您也有胃病方面的烦恼,欢迎拨打本版专栏热线咨询。

王来法简介  
杭州江南胃胆病研究所所长,杭州市健康促进会副会长,中华中医药学会民间特色诊疗技术研究分会常委,杭州市基层名中医。著有《慢性萎缩性胃炎》《标本兼治看胃病》《比读书更重要的事》等著作和论文及科普文章200多篇,并多次获奖。

**文化广场**  
咨询电话:85311326

2019年4月19日 星期五

**今日舞台**

**浙江胜利剧院**

小伢儿金舞台——儿童剧《灰姑娘》  
时间:4月20日-4月21日  
10:00 15:00  
票价:59/79/99元  
剧团:北京丑小鸭卡通艺术团  
抢座热线:13738076733

小伢儿金舞台——儿童剧《海的女儿》  
时间:5月25日-5月26日  
10:00 15:00  
票价:59/79/99元  
剧团:北京丑小鸭卡通艺术团

抢座热线:13738076733

开心麻花爆笑舞台剧《牢友记》  
时间:4月30日-5月5日 19:30  
5月5日 14:00  
票价:100/200/280/380/580/680元  
大麦网1010-3721

英国TNT剧院莎士比亚经典喜剧《仲夏夜之梦》  
时间:5月8日 19:30  
票价:360/280/220/160/80元  
票务:大麦网1010-3721

2019年浙江昆剧团518传承演出季——《西游记》《水滸传》《红楼梦》《三国演义》折子戏专场  
时间:5月18日-21日 19:30  
票价:380/280/180/80元  
票务:大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《皇帝的新娘》  
时间:5月28日-6月1日 19:30  
6月2日 14:00  
票价:1180/680/580/380/280/200/100元

票务:大麦网1010-3721

“飞鸟和鱼的故事”2019 吕雯巡回演唱会-杭州站  
时间:2019年6月7日 19:30  
票价:580元/380元/280元/180元/100元  
票务:大麦网1010-3721

**杭州剧院**

演出剧目:英国亲子互动剧《吉诺魔法欢乐世界》  
演出时间:2019年4月27日 10:30 15:30  
演出票价:380,280,180,80元  
演出人员:About

演出剧目:宫崎骏·久石让作品视听音乐会  
演出时间:2019年5月12日 19:30  
演出票价:280,220,160,100元  
演出剧团:浙江交响乐团

演出剧目:美国钢琴家马修·吉安福特独奏音乐会  
演出时间:2019年5月23日 19:30  
演出票价:300,200,100,50元  
演出人员:马修·吉安福特

演出剧目:乌克兰多媒体互动科普剧《太空探险之旅》  
演出时间:2019年5月25日 19:30  
演出票价:280,180,100,50元  
演出人员:乌克兰all holiday剧团

演出剧目:超级飞侠《多多帮帮忙》豪华亲子互动剧  
演出时间:2019年6月1-2日上午10:30  
演出票价:480,380,280,180,80元  
演出剧团:戏胞文化

演出剧目:捷克“对比”手风琴钢琴组合音乐会

演出时间:2019年6月16日 19:30  
演出票价:300,200,100,50元  
演出人员:玛尔凯塔·拉斯托维奇科娃 玛格达莱娜·奥赫玛诺娃

演出剧目:丹麦钢琴家伊丽莎·尼尔森独奏音乐会  
演出时间:2019年6月18日 19:30  
演出票价:300,200,100,50元  
演出人员:伊丽莎·尼尔森

演出剧目:美国钢琴家罗宾·斯皮尔伯格独奏音乐会  
演出时间:2019年7月4日 19:30  
演出票价:300,200,100,50元  
演出人员:罗宾·斯皮尔伯格

●演出信息如有变动,请以各影院、剧院当天现场公告为准。

**福彩双色球**

第2019044期 全国销量:350579948元  
浙江销量:27804216元

中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)  
06 14 16 17 23 29 07

等级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●★	12注	5956414元/注
二等奖	●●●●●	188注	76309元/注
三等奖	●●●●●★	2205注	3000元/注
四等奖	●●●●●	95733注	200元/注
五等奖	●●●●●★	1552954注	10元/注
六等奖	●●●●●★	14621631注	5元/注

本期彩票中4注一等奖(温州2注,绍兴、台州各1注),6注二等奖(台州4注,杭州、温州各1注)。  
本池累计12.4675亿元滚入下期。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年4月18日

**福彩15选5**

第2019101期 投注总额:523062元

中奖号码(无需排序)  
06 07 11 12 15

等级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	59	2971元/注
二等奖	中任意4个号	4506	10元/注

奖池累计51.0567万元滚入下期。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年4月18日

**福彩3D**

第2019101期  
中奖号码 5 5 9

销售总额:53640408元

奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)
单选	944	1200元
组选3	675	400元
组选6	0	200元

其他投注方式中奖额为:5221元  
浙江销售3607684元,返奖额1408021元。  
派奖总额600万元,自2019年4月15日起至奖金派完当日销售结束,派奖即止。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年4月18日

中国体育彩票浙江省20选5第19101期开奖公告

开奖日期:2019年4月18日  
本期销售金额:160,480元  
本期开奖号码:08 12 15 16 18  
本期出球顺序:12 16 18 15 08

本期中奖情况

等级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	3注	13,450元
二等奖	302注	50元
三等奖	4,637注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2019年6月17日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第19101期开奖公告

开奖日期:2019年4月18日  
本期销售金额:10,861,096元  
本期开奖号码:5 6 1 3 4

本期中奖情况

等级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	23注	100,000元	2,300,000元
合计	23注	...	2,300,000元

239,989,859.38元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2019年6月17日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第19101期开奖公告

开奖日期:2019年4月18日  
本期浙江销售金额:1,330,952元  
本期开奖号码:5 6 1

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	332注	1,040元	345,280元
组选3	0注	346元	0元
组选6	636注	173元	110,028元
合计	968注	...	455,308元

12,032,388.40元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2019年6月17日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

钱江晚报·公益

# 不要让手机充斥餐桌