

# 护胃从日常做起，这些细节别忽视

李敏捷 岳柳 (通讯作者)

上海市静安区市北医院 上海 200010

**【摘要】**：胃，作为人体消化系统的核心器官，就像一台不知疲倦的“研磨机”，日复一日地处理着我们摄入的食物，为身体提供能量与营养。然而，在快节奏的现代生活中，暴饮暴食、熬夜、精神紧张等不良习惯正不断侵蚀着胃的健康。数据显示，我国胃病发病率高达80%，其中慢性胃炎、胃溃疡等常见疾病，大多与忽视日常护胃细节密切相关。护胃并非一蹴而就的工程，而是渗透在每一餐、每一次作息、每一种情绪中的长期行动。以下从五个关键维度，带您全面掌握护胃的“日常指南”。

**【关键词】**：饮食；作息；情绪；护胃

DOI:10.12417/2705-098X.25.21.032

## 1 饮食：胃的“生存法则”，藏在“吃什么”和“怎么吃”里

胃的主要功能是储存和初步消化食物，饮食的质量与方式直接决定了胃的工作负担。不合理的饮食如同给胃施加“酷刑”，而科学的饮食习惯则是胃最坚实的“防护罩”。

### 1.1 这些食物是胃的“天然修复剂”，建议多吃

温和易消化的主食：小米、南瓜、山药、粳米等富含膳食纤维和黏液蛋白，能在胃黏膜表面形成一层保护膜，减少胃酸对黏膜的直接刺激。例如，小米粥经过长时间熬煮后，淀粉糊化程度高，质地柔软，进入胃内后不会给消化带来负担，还能促进胃黏膜修复，尤其适合胃病患者作为日常主食；南瓜中的果胶不仅能吸附肠道内的有害物质，还能调节胃内酸碱度，缓解胃酸过多引起的不适。

优质低负担的蛋白质：鸡蛋、瘦肉（如去皮鸡肉、瘦牛肉）、豆腐、鱼肉等富含必需氨基酸，且消化难度低，能为胃黏膜的再生和修复提供充足原料。需要注意的是，肉类应采用蒸、煮、炖等方式烹饪至软烂，避免油炸（如炸鸡、炸鱼），因为高温油炸会使肉类产生丙烯酰胺等有害物质，同时增加胃的代谢负担；豆腐建议选择石膏点制的南豆腐，质地更柔软，比北豆腐更易消化。

新鲜且多样化的蔬菜：菠菜、西兰花、胡萝卜、甘蓝等富含维生素C、维生素E和多种抗氧化物质，能增强胃黏膜的抵抗力，抑制幽门螺杆菌的活性。但需根据胃的耐受度调整食用方式：胃酸过多者可将蔬菜煮熟后再吃（减少草酸对胃黏膜的刺激），胃动力不足、容易腹胀者则需控制粗纤维蔬菜（如芹菜、韭菜）的摄入量，以免加重胃的消化负担。

### 1.2 这些食物是胃的“隐形杀手”，请尽量远离

高刺激性食物：辣椒、大蒜、生姜、酒精、浓茶、咖啡等会直接刺激胃黏膜，促使胃酸分泌亢进。长期大量食用可能导致胃黏膜充血、水肿、糜烂，甚至引发溃疡。例如，空腹饮酒时，酒精在胃内停留时间延长，对胃黏膜的损伤程度比餐后饮酒高3倍以上；辣椒中的辣椒素会破坏胃黏膜的屏障功能，使

胃酸更容易侵蚀黏膜，对于有胃溃疡的人来说，可能诱发胃出血。

高油高糖高盐食物：油炸食品（如油条、薯条、炸鸡）、甜食（如蛋糕、巧克力、奶油）、腌制品（如咸菜、腊肉、咸鱼）会延缓胃的排空速度，使食物在胃内滞留时间延长，促使胃酸持续分泌。研究发现，每周吃5次以上油炸食品的人，患胃溃疡的风险比普通人高2.3倍；高盐饮食会破坏胃黏膜的完整性，使幽门螺杆菌更易定植，增加慢性胃炎和胃癌的发病风险。

### 1.3 吃饭的“细节习惯”，比食物本身更重要

细嚼慢咽是基础：食物咀嚼得越充分，与唾液混合得越均匀，进入胃内后就越容易被消化。建议每口饭咀嚼20-30次，让食物成为食糜后再咽下。狼吞虎咽会使食物块过大，增加胃的研磨负担，同时减少唾液淀粉酶对食物的初步消化作用，长期可能导致胃动力下降、消化不良。

定时定量是关键：胃有自己的“生理时钟”，到了固定时间会自动分泌胃酸和消化酶。长期饥一顿饱一顿，会使胃酸“无物可消化”，转而侵蚀胃黏膜。建议三餐规律：早餐7-8点，午餐12-13点，晚餐18-19点，每餐吃到七八分饱（即感觉“不饿但也不撑”）。例如，早餐不宜省略，否则空腹时间过长，胃酸会刺激胃黏膜；晚餐则不宜过量，以免影响夜间胃的休息。

## 2 作息：熬夜对胃的伤害，远超你的想象

胃的修复和功能调节依赖于规律的作息，尤其是夜间的“自我修复期”。长期熬夜或作息紊乱，会打破胃的生理节律，成为胃病的“催化剂”。

### 2.1 熬夜如何一步步“瓦解”胃的健康？

打乱胃酸分泌节律：正常情况下，夜间10点至凌晨2点是胃酸分泌的低谷期，此时胃黏膜处于自我修复的关键阶段。熬夜会使交感神经持续兴奋，促使胃酸分泌异常增多，导致胃黏膜在“本应休息的时间”被持续刺激。研究显示，长期凌晨1点后入睡的人，胃酸分泌量比规律作息者高30%，胃溃疡的发生率增加1.5倍。

降低胃黏膜的防御能力：睡眠不足会抑制免疫系统的功能，使胃黏膜的抵抗力下降。原本能被免疫系统及时清除的幽门螺杆菌，可能趁虚而入，在胃内大量繁殖（幽门螺杆菌是慢性胃炎、胃溃疡、胃癌的主要致病菌之一）；同时，睡眠不足还会减少胃黏膜修复所需的生长激素分泌，延缓胃黏膜的愈合速度。

## 2.2 护胃的“黄金作息方案”，请严格执行

固定入睡和起床时间：建议每天 23 点前入睡，保证 7-8 小时的睡眠时间。即使在周末，也不要熬夜超过 1 小时，以免打乱胃的生物钟。例如，周六熬夜到凌晨 2 点，周日即使睡到 10 点，胃的胃酸分泌节律也已紊乱，可能出现晨起胃痛、反酸、恶心等症状；长期作息不规律的人，胃食管反流的发生率会比规律作息者高 2 倍以上。

给胃留出充足的消化时间：晚餐尽量在 19 点前吃完，睡前 3 小时不再进食。如果夜间感到饥饿，可少量吃 1-2 片苏打饼干（能中和胃酸）或喝半杯温牛奶（不要过量，以免引起腹胀），避免吃蛋糕、薯片、巧克力等零食。

日间“适度小休”助力养胃：午餐后不要立刻入睡，可先缓慢散步 10-15 分钟，帮助食物初步消化；然后进行 20-30 分钟的午休（不要超过 1 小时），避免进入深睡眠状态，否则会抑制胃肠蠕动，导致食物在胃内滞留，引起腹胀、嗝气。

## 3 情绪：“心胃相通”是真理，焦虑比辣椒更伤胃

“气得胃疼”并非夸张的说法，而是真实存在的生理反应。胃被称为“第二大脑”，其功能活动受情绪和心理状态的直接影响。长期焦虑、紧张、压力大，会让胃“不堪重负”。

### 3.1 情绪与胃的“密切关联”

神经传导的“双向通道”：大脑与胃之间通过“脑-肠轴”连接，情绪波动会通过神经递质（如多巴胺、5-羟色胺、去甲肾上腺素）影响胃的功能。例如，紧张、焦虑时，交感神经兴奋，会抑制胃肠蠕动，导致食物在胃内滞留，引起腹胀、食欲不振；愤怒、激动时，副交感神经紊乱，会促使胃酸分泌骤增，可能引发胃痉挛、胃痛。

压力诱发“功能性胃病”：很多人在考试、加班、重大事件等高压状态下，会出现胃痛、反酸、恶心、呕吐等症状，但胃镜检查却未发现明显的器质性病变（如溃疡、肿瘤），这种情况被称为“功能性消化不良”，其本质是情绪异常导致的胃功能紊乱。数据显示，70%的功能性消化不良患者存在焦虑、抑郁等情绪问题，且情绪越严重，胃部症状越明显。

### 3.2 3 个“情绪调节技巧”，给胃“减压”

“应急式深呼吸法”：当感到紧张、愤怒、焦虑时，立刻停下手中的事情，采用“腹式呼吸法”缓解：双手放在腹部，用鼻子缓慢吸气 5 秒（感受腹部鼓起），屏住呼吸 3 秒，再用

嘴缓慢呼气 8 秒（感受腹部收缩），重复 5-10 次。这种呼吸法能激活副交感神经，抑制交感神经的兴奋，缓解胃肠痉挛，减轻胃痛、反酸等不适。

“运动宣泄法”：每天抽出 30 分钟进行快走、瑜伽、游泳、慢跑等有氧运动，运动时大脑会分泌内啡肽（“快乐激素”），改善负面情绪；同时，运动能促进胃肠蠕动，缓解压力导致的腹胀、便秘。需要注意的是，避免在餐后立即进行剧烈运动（如快跑、举重），否则可能加重胃的负担，建议在餐后 1 小时再运动。

## 4 用药：乱吃药对胃的伤害，可能比胃病本身更严重

很多人出现胃痛、反酸等不适时，习惯自己买“胃药”吃，或用止痛药缓解疼痛，殊不知这种“盲目用药”可能适得其反，甚至掩盖严重的病情。

### 4.1 这些药物最伤胃，使用需格外谨慎

非甾体抗炎药（止痛药）：阿司匹林、布洛芬、双氯芬酸钠、萘普生等药物会直接损伤胃黏膜，同时抑制前列腺素的合成（前列腺素是保护胃黏膜的重要物质）。长期服用（如心脑血管疾病患者长期用阿司匹林预防血栓）的人，胃溃疡的发生率比普通人高 2-3 倍，严重时可能引发胃出血。

“网红胃药”不可乱吃：奥美拉唑、兰索拉唑等抑酸药能快速缓解反酸、胃痛，因此被很多人当作“常备药”，但长期（超过 3 个月）服用可能导致胃黏膜萎缩、维生素 B12 缺乏、骨质疏松等问题。实际上，偶尔反酸可能是饮食不当（如吃太多甜食、辛辣食物）引起的，调整饮食即可缓解，无需吃药；频繁反酸则需就医检查（如是否有胃食管反流病），在医生指导下规范用药。

### 4.2 正确用药的“三大原则”

不盲目“自我诊断和用药”：胃痛可能是胃溃疡、胆囊炎、胰腺炎甚至心脏病（如心梗放射痛）的表现，自行服用止痛药可能掩盖病情。例如，胃溃疡引起的胃痛，服用布洛芬会加重胃黏膜损伤；心梗引起的“胃痛”（常伴随胸闷、出汗），若被当作普通胃病处理，可能延误抢救时机。

遵医嘱“足疗程、规范用药”：幽门螺杆菌感染需要采用“四联疗法”（2 种抗生素+1 种抑酸药+1 种铋剂）治疗，疗程通常为 10-14 天，中途擅自停药会导致细菌耐药，增加根治难度。很多患者在症状缓解后就停药，导致胃病反复发作，甚至加重。

## 5 筛查：胃不舒服别硬扛，这些检查能帮你早发现问题

胃的“隐忍能力”很强，很多胃病（如慢性胃炎、胃癌）在早期可能没有明显症状，等到疼痛剧烈、出现黑便等典型症状时，往往已错过最佳治疗时机。定期进行胃部筛查，是发现胃问题的关键。

### 5.1 这些“异常信号”是胃在“求救”，请务必重视

持续的“轻微不适”：如餐后腹胀超过3周、频繁反酸（每周超过5次）、晨起恶心、食欲不振等，可能是慢性胃炎、胃食管反流病的表现；

“规律性”疼痛改变：胃溃疡的疼痛多为“餐后痛”（进食后半小时到1小时出现，持续1-2小时后缓解），十二指肠溃疡多为“饥饿痛”（空腹或夜间出现，进食后缓解），若疼痛的规律突然改变（如疼痛加剧、持续时间延长或缓解方式变化），需警惕病情加重或出现并发症；

“隐性”出血症状：大便发黑（呈柏油样，黏稠且有光泽）、呕血（呈咖啡渣样）是胃出血的典型症状；长期不明原因的贫血（如面色苍白、乏力、头晕）也可能是胃慢性出血的结果，需及时排查。

### 5.2 常见的胃部检查，该如何选择？

胃镜：胃病检查的“金标准”：胃镜能直接观察胃黏膜的状态，清晰发现炎症、溃疡、息肉甚至早期胃癌，还能取病变组织做病理检查（判断是否癌变）。很多人因害怕胃镜的“不适感”而拒绝检查，但目前无痛胃镜（通过静脉注射麻醉药物，患者在睡眠中完成检查）已广泛普及，适合大多数人。建议40岁以上人群（尤其是有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染、长期吸烟饮酒的人）每2-3年做一次胃镜。

幽门螺杆菌检测：必查项目：幽门螺杆菌是导致胃病的“主要元凶”，我国的感染率约为50%。检测方法包括碳13/14呼气试验（无创、准确率高，检查前需空腹3小时）、胃镜活检（可同时进行病理分析）、血清抗体检测（适用于初步筛查）。

### 参考文献：

- [1] 春季护胃十要点[J].兵团工运,2022,(02):56.
- [2] 赖钰,朱惠鉴,刘云涛,等.《伤寒论》顾护胃气津液思想及其在代谢综合征中的应用[J].湖北中医杂志,2021,43(11):53-56.
- [3] 王桂彬,尹炳驿,刘兴兴.《伤寒杂病论》“重胃气”思想初探[J].中医学报,2021,36(03):478-481.
- [4] 郝民琦,王佳慧,李晓玲,等.基于“有胃气则生”辨治少神[J].中医药通报,2021,20(01):24-26+34.

如果检测结果为阳性，建议全家一起检查（幽门螺杆菌可通过共餐传播），并在医生指导下进行根治。

### 5.3 检查前的“准备工作”，直接影响结果准确性

胃镜检查前：需空腹6-8小时（前一天晚上8点后禁食，检查当天早晨不进食）；检查前10分钟需服用局部麻药（减少咽喉部的不适感）；有高血压、心脏病的患者，检查当天可正常服用降压药（用少量水送服），并提前告知医生病情；检查前需取下假牙、眼镜等物品。

幽门螺杆菌呼气试验前：检查前4周内不能服用抗生素（会抑制幽门螺杆菌，导致假阴性结果）；前2周内不能服用抑酸药（如奥美拉唑）、胃黏膜保护剂（如铋剂）；检查当天空腹3小时以上，检查过程中需保持安静，避免剧烈活动。

检查后的注意事项：胃镜检查后2小时内不进食（避免咽喉部麻醉未消退导致呛咳），当天宜吃温凉的流质或半流质食物（如粥、烂面条）；无痛胃镜检查后24小时内不要开车、操作机械；呼气试验后无特殊禁忌，可正常饮食。

### 6 结语

胃是人体的“营养加工厂”，它的健康直接关系到全身的营养供应和生命活力。护胃不是一句空洞的口号，而是融入日常饮食、作息、情绪管理中的具体行动——一顿温热的早餐、一次规律的睡眠、一份平和的心情、一次及时的检查，都是给胃最好的呵护。别等胃“罢工”了才想起重视，从现在开始，把这些护胃细节变成生活的一部分，让胃始终保持健康活力。记住，胃的健康，就是身体的健康基石。