

冷刺激+夜宵=溃疡预警 高危人群更易中招

# 秋冬保“胃”战 吃对三餐护好这层膜

“立冬补冬，补嘴空”的俗语背后，藏着肠胃的“秋冬危机”。立冬时节寒气骤增，当冷空气裹挟着夜宵诱惑袭来，胃黏膜的“保护盾”为何频频失守？立冬后胃健康面临“双重打击”——冷刺激收缩胃黏膜血管，夜宵导致胃排空延迟打破胃酸分泌节律，二者叠加易诱发溃疡。

立冬养胃，不是“补”出来的，而是“护”出来的。只要做到规律饮食、适度运动、情绪管理；遵医嘱用药、定期胃镜复查、注意保暖、读懂预警信号，就能让胃黏膜屏障“坚不可摧”。

近日，北京大学人民医院消化内科主任、主任医师陈宁和临床营养科主任、主任营养师柳鹏两位专家，从生理机制、高危人群、饮食管理、症状预警四维解析，为大家提供权威护胃方案。

## 冷刺激与夜宵的“致命叠加”

冷刺激胃黏膜的“冻僵效应”“很多人以为胃在体内不怕冷，实则它对温度变化极其敏感。”陈宁主任的诊室里，刚接诊一位因骑电动车未护腹导致胃痛的患者。立冬后气温骤降，人体受寒冷刺激时，交感神经会瞬间兴奋，促使胃部血管强烈收缩。“胃黏膜就像‘湿润的海绵’，血管收缩后血流量减少30%以上，营养和氧气供应不足，修复能力直线下降。”

更危险的是胃酸分泌的“紊乱开关”被触发。陈宁解释：“低温通过迷走神经反射，让胃壁细胞异常活跃，胃

酸分泌增多。但此时黏膜屏障已‘虚弱’，过多胃酸就像‘强酸腐蚀’，会逐渐侵蚀胃壁，形成糜烂甚至溃疡。”从临床数据来看，消化性溃疡等与胃黏膜损伤相关的疾病在秋冬和冬春之交发病率更高。

夜宵成溃疡的“助推器”“深夜11点的烧烤、泡面，是胃的‘噩梦’。”陈宁主任强调，夜宵的危害远不止“增加负担”。正常情况下，人体夜间胃酸分泌量本应降至低谷，胃黏膜进入修复期。但进食后，胃需要持续工作分泌胃酸消化食物，导致“修复期”变成“工作期”。

## 高危人群预警 立冬谁最该护胃

幽门螺杆菌感染者 黏膜“内鬼”+外寒=双重打击。“门诊中70%—90%的溃疡患者都有幽门螺杆菌感染。”陈宁主任指出，这种细菌会分泌尿素酶破坏胃黏膜屏障，形成“微小伤口”。

立冬后，冷刺激导致黏膜供血不足，细菌更易乘虚而入，使感染扩散速度加快。她提醒：“家庭聚餐若未用公筷，细菌易交叉传播，建议全家做碳13吹气检测排查。”

“药罐子”群体 止痛药是“隐形刀片”，“很多老人因关节痛吃布洛芬，却

不知它在‘割胃’。”陈宁解释，非甾体抗炎药(NSAIDs)如阿司匹林、布洛芬等，会直接抑制胃黏膜保护因子合成，使黏膜失去“防御层”。立冬时黏膜本身就脆弱，服药后溃疡发生率更容易增加。她强调：“长期服药者需同时吃胃黏膜保护药，并定期胃镜监测。”

熬夜族与高压族 神经紊乱易引发“胃痉挛”。“凌晨2点还在加班的人，胃也在‘加班’。”陈宁指出，长期熬夜会打乱胃肠激素节律，导致胃酸分泌异常；压力大时迷走神经兴奋，使胃血

管收缩、蠕动紊乱。从生理机制和实际发病情况来看，立冬后高压人群确实更易发生溃疡。

老年人 黏膜老化加之保暖不足导致胃高危。“60岁以上老人胃黏膜厚度比年轻人薄。”陈宁解释，老年人消化液分泌减少，黏膜修复能力差，且常忽视腹部保暖，冷刺激更易引发胃炎。她提醒：“老人立冬后需避免突然冷食刺激，推荐温热流质饮食。进食后若腹胀超过两小时，可能是黏膜功能下降信号，需及时检查。”

## 三餐黄金法则 早饱午稳晚少

七八分饱是安全线 “很多人吃到撑才停，胃其实早已‘抗议’。”柳鹏给出简单方法：用餐时放下筷子三次，感受饱腹感，吃到“还想吃但能停下”即为七八分饱。具体分量可参考：

早餐：主食(小米粥1碗+馒头1个)+蛋白质(鸡蛋1个+豆浆1杯)

午餐：主食(杂粮饭1小碗)+蛋白质(鱼肉100g)+蔬菜(绿叶菜200g)

晚餐：主食(面条半碗)+蛋白质(豆腐50g)+蔬菜(冬瓜150g)

“晚餐要‘少而精’，避免吃太多导致胃胀气影响睡眠。”柳鹏补充道。

细软温热护黏膜 “立冬养胃，烹调方式比食材更重要。”柳鹏强调“蒸、煮、炖、烩”四原则，避免煎、炸、烤。他举例：“同样是猪肉，清炖排骨比炸猪排更易消化，因为炖制能使蛋白质分解为小分子肽，减轻胃负担。”

温度控制也很关键：“食物温度以38℃—40℃最佳，入口不烫、下肚温热。过烫(超过65℃)会烫伤黏膜，过凉则刺激血管收缩。”陈宁曾接诊一位爱吃火锅的患者，因食物过烫导致胃黏膜糜烂，“即使冬天，也别用‘趁热吃’伤害胃”。

## 这些食物是胃的“守护神”

优质蛋白 修复黏膜的“原材料”。胃黏膜更新需要优质蛋白，就像补墙需要水泥。专家推荐：

鱼肉(鲈鱼、鳕鱼，脂肪少易消化)

鸡蛋(蒸蛋羹最佳，避免煎蛋)

豆制品(豆腐、豆浆，植物蛋白温和)

需要提醒的是，每天蛋白质摄入

量按每公斤体重0.8—1g计算，比如60kg的人每天吃50g鱼肉+1个鸡蛋即可。

温和主食 保护胃壁的“缓冲垫”。“精制米面比粗粮更适合冬季养胃。”柳鹏解释，立冬后胃动力减弱，过多粗纤维会摩擦黏膜。推荐小米粥、软面条、馒头等。此外，小米粥煮30分

钟以上，熬出米油，对胃黏膜有滋养作用。

护胃蔬菜 煮熟吃更安全。蔬菜要选纤维细软的，且必须煮熟。推荐南瓜、冬瓜、胡萝卜等。“南瓜中的果胶能吸附胃酸，冬瓜煮软后几乎不增加胃负担。”柳鹏提醒，芹菜、韭菜等粗纤维蔬菜冬季要少吃，每周不超过两次。

## 这些食物是溃疡诱因

“曾有患者吃了3个油炸春卷后突发胃痛，胃镜显示胃黏膜已出现多处划伤。”陈宁警示道，以下食物可能诱发胃溃疡。

辛辣刺激 辣椒、花椒会直接刺激黏膜，导致充血水肿。

酒精咖啡 酒精使黏膜糜烂，咖啡促进胃酸分泌。

生冷食物 冰饮、刺身收缩血管，诱发痉挛。

难消化食物 腊肉、竹笋、油炸食品让胃超负荷工作。

## 饮水有学问 温度与频次是关键

喝水不对也伤胃。陈宁给出具体建议：

温度 35℃—40℃的温水最佳，接近人体体温。

频次 少量多次，每次150—200ml，每天1500—2000ml。

时机 两餐之间喝，餐前半小时，餐后1小时内不大量饮水(避免稀释胃液)。

特别提醒 晨起喝一杯温水(200ml)能唤醒胃功能，但别喝冰水，否则易引发痉挛。

## 读懂预警信号 这些症状别硬扛

胃不舒服，喝口热水忍忍就过去了？那可不一定。消化内科主任陈宁介绍，曾有患者拉黑便以为是“上火”，拖延一周后因失血性休克入院，差点危及生命。因此，一定要读懂胃发给你的求救信号，出现五种症状，别扛着，立即就医！

黑便/呕血 黑便呈柏油样、发亮，提示胃出血，若呕血可能是溃疡穿孔前兆。

上腹持续痛 疼痛超过24小时，且服药不缓解，可能是溃疡加深。

反复反酸烧心 每周超过三次，可能是反流性食管炎或溃疡。

贫血症状 头晕、乏力、面色苍白，可能是慢性胃出血导致。

不明原因消瘦 一个月瘦5kg以上，需排除溃疡癌变。

## ●多知道点●

突发胃痛怎么办？

停止进食 避免继续刺激胃黏膜；

喝温水 200ml温水分次慢饮，缓解痉挛；

局部保暖 用热水袋敷胃部(温度不超过50℃)；

临时用药 若有铝碳酸镁，可嚼服1—2片缓解疼痛；若疼痛持续30分钟不缓解，或伴有恶心呕吐，立即去就诊。

据《北京青年报》