

十大习惯伤胃至深

俗话说“十胃九病”，这提醒人们：作为人体重要的消化器官，胃是很容易得病的，必须小心呵护。然而事实上，不但一些老年患者往往只在感到胃痛时才吃点药，而且更有不少年轻人正在无意间成为老胃病患者的“接班人”。

一、“不守时”

“废寝忘食”似乎成了不少上班族的习惯，然而就是无意识的饥一顿、饱一顿，会慢慢侵蚀胃的健康。胃液的分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷，以便于及时消化食物。胃酸和胃蛋白酶如果没有食物中和，就会对胃黏膜造成损害。

二、晚餐过饱

早饭遗忘在匆忙间、午饭简单对付、晚上“大吃大喝”、睡前来点夜宵，健康的消化系统往往就会在这样的饮食习惯中被破坏。以人体每天摄入的热量计算，应当是早餐占三成，午餐占四成，晚餐为三成。晚饭过饱或临睡前吃夜宵，胃液分泌过量会腐蚀胃黏膜，长期如此，就会导致糜烂、溃疡等疾病。



图 TP

三、饮食不洁

如果吃了不清洁或不新鲜的食物，就很容易引起急性胃炎，出现胃痛、胃胀和呕吐等症状。幽门螺杆菌是许多慢性胃病发生、发展中的一种重要致病因子。患者的口腔和唾液中也存在这种细菌。尤其是家中有人患上胃溃疡和胃炎时，分餐制就显得更为重要。

四、狼吞虎咽

养成细嚼慢咽的好习惯，能增加唾液的分泌，有利于食物被更好地消化吸收。如果咀嚼不细、狼吞虎咽，粗糙的食物就会直接磨损胃黏

膜，并增加胃的负担，使食物在胃内的停留时间延长，从而造成胃部肌肉疲劳、胃动力下降。

五、受寒

人体受到冷空气刺激后，胃部容易发生痉挛性收缩。一般人都会在秋冬季节注意防寒保暖，殊不知在夏天，贪吃冷饮、凉性的瓜果或长时间处在空调环境中，也会使胃部受寒，从而影响胃肠道功能。

六、过度疲劳

无论是从事体力劳动还是脑力劳动，长期超负荷的工作都会导致疲劳过度，这不但会使机体的抵抗力下降，而且会使胃黏膜的防御作用削弱。容易引起胃部供血不足，使分泌功能失调，而胃酸过多、黏液减少就会使胃黏膜受到损害。

七、精神紧张

当一个人处在紧张、烦恼或愤怒时，这些不良情绪就会影响胃的分泌、运动、消化等功能。因此，长期抑郁、焦虑或遭到精神创伤的病人，容易患胃溃疡。

八、酗酒无度

每天喝少量的红酒有利于身体健康。但如果酗酒无度，酒精不但会损伤肝脏、导致皮肤脱水、杀死脑细胞，还会直接损害胃黏膜，使胃黏膜出现炎症、糜烂、溃疡或出血。此外，饮酒还会延缓胃溃疡的愈合过程。因此，胃病患者尤其不可酗酒。

九、嗜烟成癖

吸烟过多的人往往更容易患上胃炎。这是因为，烟草中的尼古丁会从以下几个方面伤害胃黏膜：使胃黏膜的血液供应减少；抑制前列腺素的合成，而前列腺素是对胃黏膜有修复作用的保护因子；干扰胃的排空功能，容易造成胆汁反流到胃里；直接腐蚀胃黏膜。

十、滥用药物

许多药物都会损伤胃黏膜。例如保泰松、消炎痛、布洛芬、阿司匹林等非甾体抗炎药物。还有皮质类固醇等激素类药物，也常常会导致胃炎、溃疡或胃穿孔的发生。因此，服用这些药物应当遵医嘱，最好在饭后服用，或者同时服用如硫糖铝等胃黏膜保护剂。

多部门联合启动水泥玻璃行业淘汰落后产能专项督查

本次督查由部级领导带队分为8个督查组，对全国31个省（区、市）和新疆生产建设兵团水泥玻璃行业淘汰落后产能情况进行专项督查。督查重点有以下几个方面：一是《国务院关于化解产能严重过剩矛盾的指导意见》（国发〔2013〕41号）、《国务院办公厅关于促进建材

工业稳增长调结构增效益的指导意见》（国办发〔2016〕34号），以及国务院各有关部门出台的水泥玻璃行业淘汰落后产能相关政策落实情况。二是使用《产业结构调整指导目录（2011年本）（修正）》淘汰类工艺技术与装备的产能关停退出情况。三是利用法律手段倒逼水泥玻璃行业

落后产能退出情况。四是水泥玻璃行业环保政策标准执行情况。

督查期间，鼓励公众通过环境保护部“12369”平台对水泥玻璃行业落后产能环境污染问题进行举报；通过质检总局“12365”平台对不符合国家强制性标准水泥、玻璃产品和无生产许可证生产、销售水

泥产品的行为进行举报。

公众举报方式：

环境保护部“12369”平台：可通过拨打“010-12369”电话向环境保护部举报；也可通过微信公众号“12369 环保举报”进行举报。质检总局“12365”平台：各地可通过拨打“12365”电话向质检部门举报。

地球上目前最深海沟发现严重污染

英国《自然·生态与演化》杂志12日在线发表的一篇论文称，科学家在地球上迄今最深的海沟中发现了极为严重的污染现象。研究指出，在远离工业区、彼此间隔近7000千米且超过10千米深的海沟中发现了如此之高的污染水平，表明人类活动产生的污染已能到达地球的“最偏远角落”。

地球目前最深海沟之一是马里亚纳海沟，其地处北太平洋西部海

床，据估计已形成6000万年，海沟最深处在斐查兹海渊，为11095米，也是目前整个地球的最深点；而另一个深海沟——克马德克海沟位于南太平洋，最深处也有10047米。这类深海区域尤其是人类无法涉足的海沟深处，一直“无污染”。

但此次，英国阿伯丁大学研究人员艾伦·贾米森及其同事发现，生活在海平面以下10000米的端足目甲壳动物，所含的污染物水平和

骏河湾十分接近。而骏河湾正是西北太平洋污染最严重的工业区之一。

研究团队使用了能深入马里亚纳海沟和克马德克海沟的深海探测器，以取回生活在海沟最深处的生物样本。结果表明，在这些端足类动物的脂肪组织中发现了极高水平的持久性有机污染物（POP），包括常用作电介质的多氯联苯（PCB），以及常用作阻燃剂的多溴二苯醚

（PBDE）。

研究人员指出，这些污染物很有可能是通过受污染并掉落海底的塑料碎片进入海沟的，然后被端足目动物所食。在论文随附的新闻与评论文章中，澳大利亚新南威尔士大学凯瑟琳·达夫隆认为，该团队用明确的证据证明，深海并非真正意义上的偏远，而是与地表水有高度联系的，其现在已经暴露在了大量人类产生的污染物中。

奉贤海湾镇五四卫生中心为病患解除后顾之忧

近日，奉贤区海湾镇五四社区卫生服务中心接到五四二村居民叶女士的求助电话，称自己前期因车祸致左下肢骨折，经植皮后造成患

处皮肤感染，需要定期换药，但因行动不便无法到医院就诊。中心在接到患者求助后，第一时间安排医务人员前往患者家中，为其检查伤口，

进行清创换药，并予以功能锻炼等健康教育，而后又为其补办挂号收费，实实在在为叶女士解除了后顾之忧。



健康养生

责任编辑：郭爽

特约编辑：顾政

微博：<http://t.xinmin.cn/guoguo11>

邮箱：

9773859@qq.com

热线电话：62791234-308



环保部：全国环境空气质量监测网已建成

中国环境监测总站透露，目前我国已经设置国家、省、市、县四个层级的5000余个监测站点，环境空气质量监测网已经建成。

专家介绍，为了保障监测数据的真实有效，监测数据在每个国控站点产生后，原始数据第一时间分别直传城市站、省级站以及中国环境监测总站平台，三个层面同时获得站点的监测数据。1436个国控监测站都建立了远程质控系统，具备变化留痕、异常报警等功能。

在庞大又复杂的监测网络中，组网网不仅可以测量PM2.5浓度，还能测算污染物中到底有哪些成分，有助重污染成因的分析，为“精准治霾”提供数据支持。环保部于2016年11月紧急启动了组网网的建设，目前已经建成超级站点70多个。为了加强京津冀及周边区域重污染天气的应对，开展大气污染成因分析和应急措施效果的评估，目前建立的组网网覆盖了北京、天津、石家庄、郑州、济南等20个城市。

目前，卫星环境遥感监测已在国内多领域应用，天上卫星实时传输的环境数据无法修改，可与地面站数据相互印证。环保部利用国产环境一号卫星、高分系列卫星等数据，结合国外的遥感数据，实时获得PM2.5、PM10、二氧化硫、二氧化氮、灰霾、沙尘暴、秸秆焚烧等指标的监测结果。

专家介绍，我国已经建立颗粒物遥感监测网络，分为卫星遥感和地基遥感两部分。现在京津冀区域污染监测一体化，卫星看到的是区域、水平分布，雷达看到的是污染物垂直分布，形成了区域三维立体监测网络。此外，无人机监测的手段，也可对大气污染源、违规排放等进行动态监测。

顾政