

# 长期吃太饱 不只会变胖 写“食物日记”帮你管住嘴

其次是胰腺和肝脏,不得不分泌更多胰岛素、消化酶和胆汁来促进食物消化。

最后是肠道,不仅要分泌更多消化液,还不得不吸收过量营养,肠道菌群也得加大工作量。

此外,还有研究发现,吃过多高脂肪、高能量食物后,会增加悲伤、紧张和烦恼情绪。

这些变化都可能影响睡眠,有些食物在餐后还会提升体温,导致睡眠质量下降。

常吃太饱,除短期痛苦和不适,更严重的是身体长期负担,如增加冠心病、非酒精性脂肪肝等疾病发生率。吃太多导致的肥胖还会通过增加体内炎症、损害血管内皮功能等机制,使老年人认知功能下降速度更快。

## 六个方法帮你管住嘴

如何管住嘴?几个小建议供大家参考。

了解最可能引发自己吃太多的食物,减少接触或找到可替代

品。但要注意,并非一下子完全不接触,如总吃大量冰淇淋,突然决定再也不吃,会产生被剥夺爱好的感觉,更易陷入暴饮暴食。

多吃富含膳食纤维和水分的食物。这类食物更易产生饱腹感,这样吃其他食物的机会自然而然就少了。

细嚼慢咽。通过细嚼慢咽,多给大脑一些时间,让它第一时间知道已经饱了。

记录自己每餐的食物和情绪变化。通过“食物日记”,可做到自我监控,也有利于发现暴饮暴食的触发食物或者触发因素,更快更好地找到解决方法。

尽量按时吃饭。保持良好用餐习惯,避免太饿导致暴饮暴食。

找到其他解压方式。尽量减轻生活中的压力,并且找到其他可释放压力、舒缓情绪的方法,避免情绪性暴饮暴食。但如果暴饮暴食比较严重,或产生了食物成瘾,建议尽快向专业机构求助。  
据科普中国

## 抬起脚跟颠一颠 打通身体“排水道”

夏季养生保健,一方面要固护阳气,保证体内正气充足,另一方面要避免暑邪及湿邪的侵袭。

“背后七颠百病消”是八段锦中的最后一式,两脚并步站立,两臂自然垂于体侧,身体中正,目视前方。首先头向上顶起,随之两脚跟提起,略停;足跟提起,同时上下一起一落颠7次,注意足跟是在悬空状态下轻颠7次,接着两脚跟下落,轻震地面。本式一起一落为一遍,共做七遍。

两脚十趾抓地,可刺激脚趾部位的阴阳经脉,调节相应脏腑的气血活动并改善其功能。

反复颠足,使人体在放松情形下,五脏六腑在胸腹腔中得到有规律的上下震动,使气血得以充分宣导,改善三焦疏通水道、运行水液以及膀胱排泄尿液的功能。

据《中国中医药报》



很多时候,胃已经饱了,但等它告诉大脑,控制住手和嘴时,大概率已是20分钟后。这期间,又不知不觉吃下不少食物。你是否有过这种“不知不觉吃太饱”的经历?经常吃太多,会让身体发生什么变化呢?今天就来详细说说。

## 使身体超负荷运载

吃太多,最直接的影响是胃被撑大,占据腹腔内更多空间,可能会挤压其他内脏,引发腹胀、恶心、呕吐等表现。

间接影响是,身体多个消化器官不得不超负荷运载。

首先是胃,加上过多胃液,可能影响食管下端开关,致胃酸反流入食管,引起胃灼热。

# 一招解决缺牙老人吃饭难 无需手术 啃排骨无压力



“早知道,我就应该早点做种植牙。”一说缺牙问题,78岁的林大伯又气又恼,直呼“后悔”。原来,林大伯缺牙多年,今年终于下定决心要种牙,不料,由于牙槽骨严重萎缩,已经不符合种牙条件了。好在,“无种植仿生牙”弥补了他的遗憾,这项新的缺牙修复方式,不用手术,也能拥有一口稳固、舒适、能吃能嚼的好牙。

## 缺牙越久 种牙越难 费用越高 七旬老人直呼“后悔”

“牙越掉得越多,能吃的东西越

少,感觉身体不如从前了,做种植牙不能再拖了。”林大伯之所以下定决心种牙,还因为有两个契机:一是今年种植牙集采政策落地,种牙费用降了不少,二是种植牙技术的发展,现在数字化种牙可以做到微创无痛种牙,当天戴牙吃东西,老年人也能轻松种牙。

不料,缺牙不修复,健康等不起,牙槽骨更等不起,于是,林大伯来到杭数口腔。杭州这家数字化牙科优秀品牌机构,专门解决高龄高难种植难题。杭数口腔的马贺院长为林大伯做了全面的数字化口腔检查之后,制定了种植牙方案:上颌植

入4颗植体,恢复14颗牙,但是牙槽骨严重不足,需要大量植骨。

植骨意味着种牙费用会有一定的增加,也无法当天戴牙,必须延迟修复,等3个月后植体和牙槽骨充分骨结合之后,才能戴牙。

“真后悔没早点种牙,现在多受罪,还得多花钱。”在林大伯后悔的同时,好不容易坚定的种牙决心又动摇了。

## 将信将疑做“无种植”仿生牙 咀嚼效果不比种植牙差

马贺院长又给林大伯制定了第二套方案——无种植仿生牙。他介绍,仿生牙是老人种牙之外的另一个选择,它更适合牙槽骨条件差、伴有慢性病等种牙难度大或不具备种牙条件的缺牙者。它的优点是不用手术,费用比种植牙低,咀嚼效率也不错,能满足日常吃饭需求。

由于无需手术,林大伯做仿生牙的过程非常简单,只有取模和戴牙两个环节,数字化扫描仪在口内扫一扫,几分钟便完成取模,而戴牙就更简单,只见医生将定制好的仿生牙放到林大伯口中,再轻轻一按

就安装好了,用手使劲摇晃都纹丝不动。林大伯试着吃了吃苹果,伴随着咬下苹果“咔嚓”一声脆响,他心里也踏实了。“说实话,这几天我一直都在担心,怕仿生牙不好用,没想到,这效果不逊色种植牙。”

记者 林乐雨

## 惠民医讯

在这里,我们提醒市民,牙齿缺失之后,由于牙槽骨缺少了咬合刺激,牙槽骨会出现慢慢的萎缩,缺牙后应尽快进行修复,有缺牙的市民可以报名浙江省老龄产业协会发起的惠民看牙活动“杭城口福行动”,预约免费口腔健康检查和数字化修复方案设计,做仿生牙和种植牙都有相应的补贴。

●50岁以上的居民,免费口腔检查、口腔保健指导、缺牙修复设计方案;

●“无种植”仿生牙专项减免20%;

●数字化种植牙特惠1680元/颗。