

学姐说……

服『水土』  
从吃豆腐开始

新学期开学,不少大学生远离家乡来到郑州,食物、饮水、气候、地理环境的改变都可能引起身体不适,从而出现暂时性的功能紊乱。甚至会出现一系列的不适症状,如失眠、乏力、食欲不振、腹胀、腹痛、腹泻或月经失调等。这些,就是人们常说的“水土不服”。专家建议,想尽快克服“水土不服”,不妨从吃豆腐开始。 郑州晚报记者 蒋晓蕾



## 水土不服 医学名叫“菌群失调症”

水土不服,医学术语叫“菌群失调症”,而这其中八成的水土不服均由肠致病菌引起。这些病原体进入人体,侵犯空肠或回肠,并产生毒素,使肠道发生炎性水肿,出现腹泻。

“在异地,水土中微量元素的分布、土壤的酸碱度及有机物含量,与原居住地相比都发生了较大变化,人的机体暂时不能适应气候、水质、饮食等的突然改变,就会产生一系列不适症状。”郑州市中医院消化内科主任白广欧说,食物或水中的锌缺乏会影响食欲,铁过量会导致

头晕乏力。

刚入学的新生从长期生活的环境换到另一个环境,由于气候条件、地理条件发生变化,作息、饮食习惯的改变,机体各部的正常菌群在种类、数量、功效等方面都会发生变化,有些平时与机体共存的致病菌可能得不到制约,而那些平时正常提供营养物质、帮助消化吸收的细菌也可能减少,从而出现水土不服的症状。需要注意的是,在生活稳定下来后,多数人不用采取任何治疗措施,上述症状自会慢慢消失。

## 蜂蜜酸奶 有益调节体内菌群平衡

“初到郑州,如果身体不适,也不妨多喝蜂蜜和酸奶。”国家二级营养师王旭峰认为,水土不服的发生与脾胃虚弱有关,蜂蜜不仅可以健脾胃,还有镇静、安神的作用。而且,因环境改变引起的肠道菌群失调,还可能引起便秘,适当饮用蜂蜜

就是不错的方法。而酸奶中的乳酸菌有助于保持肠道菌群的平衡,能最大限度地避免胃肠道紊乱诱发的腹痛、腹泻等不适。如果出现咽喉疼痛、口腔溃疡、鼻出血、便秘等“上火”症状的,要少食辛辣、多吃清淡的果蔬及粗纤维食物,多喝水。

## 适应环境 先从吃本地豆腐开始

美国前驻华大使骆家辉初到成都,便携全家吃了一顿火锅,因为成都暑湿严重,为了逼出体内的湿气,当地人养成了吃辣的饮食习惯。骆家辉入乡随俗,和当地人一起吃辣,对防治因湿气严重而造成的水土不服很有帮助。

郑州地处中原,主要以面食为主。专家建议,初到郑州的大学新生防治水土不服的方法之一就是结合自身情况,首先适应本地的饮食。一般可从吃本地的豆腐开始,因为豆腐

的品质往往代表着当地的水土状况,同时不刺激肠胃,有利于学生适应环境。一段时间后,学生可逐渐过渡到吃各种当地的粥类、片儿汤,之后再尝试吃一些本地特色的菜肴。吃本地特色菜肴时,最好选在中午,因为此时脾胃运化功能最强。

一段时间后,可尝试在一日三餐中多吃一些本地食品。等自己能完全接受本地饮食习惯时,说明脾胃已经适应了当地的水土,此前身体出现的各种不适就该迎刃而解了。

## 水土不服,诊治方法有不同

专家在线

因土质、水质不同而引起腹部不适 发生腹胀或腹泻时,可服用吗丁啉、蒙脱石散等,适量多饮用白开水,不要吃冷饮和不易消化的食物,不喝生水,不生吃蔬菜。

因饮食习惯改变而引起食欲不佳 尽可能吃以前经常吃的主食、菜肴,不要拒食、偏食,并适量吃些当地的主要特色食物或风味

食品,以逐步适应。如肠道反应比较严重,食欲不振,并伴有恶心、呕吐,可适当服用四磨汤、多酶片等,帮助消化,提高食欲。

因环境变化而引起的不适 若从冷地方到热地区,应提前进行耐热锻炼;若从热地方到冷地区,则需进行耐寒锻炼,以增强机体的新陈代谢能力,促进血液循环。

健康美丽开学季

同样是治痔疮,肛泰医院就是更专业

## 只有肛泰医院有“无血除痔”技术

最前沿除痔技术落户郑州,拨打电话60997777可预约参与18元专业无痛查痔

作为我省专业的肛肠专科医院,全国连锁(郑州)肛泰肛肠医院治痔疮等肛肠疾病,不仅独有国宝领衔的专家团队、专病诊疗模式、“肛泰·人寿双保险”、省内率先开设女子肛肠诊疗中心等优势,而且2014年医院依托连锁优势,引进国际领先的“无血除痔”技术,成为河南首家、国内第三家拥有该技术的肛肠专科医院,让河南痔病患者体验到真正无血、无痛、安全、便捷、放心的除痔经历。 蒋晓蕾



以陆琦教授(左三)为首的专家组正在分析病例

## 前沿技术,改写除痔百年历史

在肛肠外科界,“无血除痔”技术是除痔技术研究的最新成果,被业内称为一次改写除痔百年历史的技术性革命,有里程碑式的意义。该技术第一次实现术中零出血,手术时间缩短至7分钟、手术安全性提高至98.8%,手术满意率高达99%,痔疮复发率15年<0.01%。

## 问鼎中原,行业权威高度认可

作为国际前沿除痔技术的新一代产品,该技术在郑州肛泰肛肠医院应用以来,得到河南肛肠医疗界的高度关注。郑州肛泰肛肠医院也因此成为国内第三家、河南首家“无血除痔”医院。郑州肛泰肛

“无血除痔”技术由国际电外科领导者——Valleylab(美国威利公司)研发。该技术在手术过程当中输出高频电能,结合血管钳口压力,使人体组织的胶原蛋白和纤维蛋白熔解变性,血管壁融合形成透明带,产生永久性的管腔闭合,实现手术过程“零出血”。

肠医院首席专家、河南省中医院一附院原肛肠科主任吴存亮教授告诉笔者,该技术自动感应技术强,可控性好,操作便捷,术中零出血,安全性也更高,是肛肠疾病治疗技术的一次重大突破。

## 真正无血

患者体验好评如潮

作为“无血除痔”技术的受益方,广大痔病患者也切实感受到了医学科技带来的便捷。该技术在郑州肛泰肛肠医院开展以来,已经为数百名患者解除了痔病之苦。对于新技术在临床上的运用,郑州肛泰肛肠医院院长赵虎表示,医院将会把该技术的优势充分发挥,服务好中原痔病患者。

需要了解新技术或者就诊,可拨打医院肛肠健康热线60997777进行咨询预约。

## 温馨提醒

这些人  
需要做18元专业无痛查痔

- 便血、便痛者;
- 肛门发痒者;
- 腹泻、便秘者;
- 肛门或肛周疼痛者;
- 肛门有异物脱出者;
- 肛门有肿块突出者;
- 肛门直肠有异物感者;
- 肛门坠胀、排便不净者;
- 肛门流黏液或血水者;
- 肛肠病久治不愈者。