

# 为何假期肠胃总会“闹脾气”？

通讯员 雷源 记者 宋伟 刘婧

## 聚焦健康

炎炎夏日，每到假期，亲友相聚、美食不断，火锅烧烤、冷饮甜品、海鲜大餐轮番上阵。在肆意享受美食的同时，暴饮暴食、生冷混搭、饮食不规律的不良习惯，很容易引发胃痛腹胀、急性肠胃炎和腹泻便秘等肠胃问题，让美好时光被不适打断。

那么，为什么一到假期，肠胃就容易“闹脾气”，如何通过肠胃不适症状快速判断身体状况，怎样紧急缓解突发肠胃不适，如何科学饮食，肠胃不适的每个阶段怎样进行饮食养护，怎样进行长效养胃，身体出现哪些症状需要就医？带着这样的疑问，我们采访了延安市人民医院消化内科一病区主任王会丰。

### 为什么一到假期，肠胃就容易“闹脾气”？

王会丰说，一到假期，肠胃就容易“闹脾气”，是由于以下几个方面的原因所致：

一是暴饮暴食加重负担  
节假日聚餐菜品丰富，不知不觉过量进食大量肉类、油炸、高蛋白食物，肠胃消化负荷剧增，胃排空延迟，极易引发腹胀、胃痛、积食不适。

二是生冷饮食刺激黏膜  
冰饮、刺身、凉拌菜、冷藏熟食，低温会强烈刺激胃肠道黏膜，诱发胃肠道痉挛，出现阵发性腹痛、绞痛。

三是辛辣重油损伤肠胃  
火锅、烧烤、重口味家常菜深受大家喜爱，长期过量摄入辛辣刺激食物会破坏胃黏膜保护层，诱发慢性胃炎、反酸、烧心。

四是饮食杂乱、不洁  
一餐之内荤素、冷热、杂食混搭，加上部分凉拌菜、隔夜剩菜储存不当、交叉污染，容易滋生有害细菌，引发感染性腹泻、急性肠胃炎。

五是作息紊乱和过量饮酒  
假期熬夜追剧、通宵娱乐成为常态，加上聚会频繁饮酒、空腹喝酒、多种酒水混饮，会抑制胃肠蠕动，降低肠胃免疫力，加重对消化系统的损伤。

### 肠胃不适症状如何快速判断、紧急缓解

王会丰说，肠胃不适症状分为轻

度、中度和重度，通过症状就可以快速判断。

轻度：腹胀、嗝气、阵发性腹痛、大便偏稀、食欲不振；

中度：频繁腹泻、恶心呕吐、反酸、烧心、胃肠绞痛；

重度：发热、高烧、水样便不止、剧烈腹痛、脱水乏力，多为急性肠胃炎，需及时就医治疗。

那么，怎样紧急缓解突发肠胃不适？王会丰说，肠胃不适通常包括腹痛、胃肠痉挛、腹泻、拉稀不止，腹胀积食、暴饮暴食后不适和恶心想吐、反酸烧心，根据不同的症状，可以用以下方法自行缓解：

如果腹痛、胃肠痉挛（生冷/辛辣刺激诱发）：

一是立即停止进食，采取屈膝侧卧姿势，放松腹部肌肉；

二是用热水袋或暖宝宝热敷脐周腹部，舒缓胃肠道平滑肌痉挛；

三是切勿盲目揉腹、乱吃止痛药物，以免掩盖真实病情，轻微不适静卧休息半小时可逐步好转。

如果腹泻、拉稀不止：

一是优先预防脱水，遵循少量多次原则，饮用温淡盐水或口服补液盐，维持体内电解质平衡；

二是短期忌口，暂停油腻、生冷、粗纤维食物，以温米汤、清汤面为主，减少肠道刺激；

三是非细菌感染性腹泻，不要盲目服用强效止泻药，适度排泄代谢毒素，更利于肠道恢复。

如果胃胀积食、暴饮暴食后不适：

一是餐后避免久坐、平躺，缓慢散步10~15分钟，促进肠胃蠕动；

二是以肚脐为中心，顺时针轻柔慢揉腹部，帮助排气消胀；

三是可适量饮用温陈皮水、炒麦芽水，温和消食化积，缓解胃部胀满。

如果恶心想吐、反酸烧心

一是保持上半身垫高坐姿，禁止平躺、弯腰，防止呕吐物呛咳；

二是禁食甜品、酸辣、浓茶、咖啡等刺激性食物，小口慢饮温水，舒缓受损黏膜。

### 如何科学饮食？

王会丰说，科学饮食，必须做到以下六点：

一是七分饱原则

再好的饭菜也不能暴饮暴食，细嚼慢咽，给肠胃充足的消化时间；

二是饮食循序渐进  
先吃主食、蔬菜，再吃肉类、油腻的菜肴，减少胃肠刺激；

三是冷热分开吃  
吃热菜不搭配冰饮、冰水果，间隔至少30分钟；

四是清淡适度饮食  
肠胃敏感人群少吃麻辣、烧烤、腌制重口食物，合理搭配清淡配菜；

五是严把食材卫生关  
凉拌菜、海鲜保证新鲜，不吃隔夜久放、变质剩菜；

六是饮酒有度  
不空腹喝酒，喝酒前先吃主食垫胃，不混饮烈酒。

### 肠胃不适怎么办？

王会丰说，肠胃不适分为急性期、缓解期和恢复期，每个阶段，在饮食方面要做到以下几点：

第一、急性期（腹泻、呕吐症状明显）  
以清淡流质食物为主，选择白米汤、小米清汤、稀面汤、温淡盐水，少油、无渣、无糖，让肠道充分休息，减少消化负担。

第二、缓解期（不适症状逐步减轻）  
过渡至温和半流质饮食，烂面条、软烂白粥、蒸苹果、山药泥、鸡蛋羹都是优选，温和易消化，修复胃肠黏膜。

第三、恢复期（症状基本消失）  
循序渐进恢复饮食，少量添加新鲜蔬菜、优质瘦肉，短期内远离生冷、油炸、烧烤、甜品，巩固肠胃状态，3~5天后再恢复正常饮食。

那么，怎样进行长效养胃？  
王会丰说，要想长效养胃，要做到以下四点：

一、作息规律  
尽量减少熬夜，熬夜会直接影响肠胃消化功能；

二、腹部保暖  
假期出行温差大，出行游玩住住腰腹，避免受凉诱发腹痛；

三、少食多餐  
聚餐后积食不适，后续几天改为少食多餐，减轻肠胃压力；

四、常备居家肠胃应急好物  
口服补液盐、益生菌、温和消食类制剂，不滥用抗生素。

那么，身体出现哪些症状需要就医？  
王会丰说，身体若是出现下边这些症状，需要及时就医：

一是腹泻呕吐严重，出现口干、尿少、头晕乏力等脱水症状；

二是剧烈持续性腹痛，热敷休息后完全无法缓解；

三是大便带血、带黏液，伴随高烧超过38.5℃；

四是老人、儿童、体质虚弱人群突发肠胃重症，务必及时就诊。

## 专家档案

王会丰，延安市人民医院消化内科一病区主任、主任医师，医学硕士，硕士生导师。中国医药教育协会医学智能内镜发展促进工作委员会常务委员，陕西省医师协会肝病专业委员会委员，陕西省保健协会早癌筛查专业委员会委员，陕西省整合营养学会理事，陕西省研究型医院学会消化内镜专业委员会委员。长期从事消化内科临床、教学、科研工作，对消化系统常见病、多发病及各种疑难危急重症的救治等均有丰富的经验。能够熟练操作胃镜检查和消化道内镜急会诊内镜下止血、消化道异物取出术、胃

肠息肉切除术、消化道狭窄扩张及支架植入术、消化道早癌的内镜下诊治、内镜下经皮胃造瘘术、内镜下套扎及硬化术、食管胃底静脉曲张组织胶注射及套扎术。率先在陕北地区开展超声内镜下检查，对胃肠道隆起性病变、消化道早癌、胆总管扩张、反复发作胰腺炎、胰腺占位性病变的诊断有丰富的经验。主持延安市科技计划项目两项，参与完成国家、省、市等各级各类科研课题十余项，获延安市科技进步一等奖一项，延安市科技成果一等奖一项，发表核心期刊论文十余篇，SCI一篇，参编专著一部，发明专利一项。



## 传承瑶医精髓 守护市民健康



瑶医为患者把脉问诊 刘彦妮 摄

本报讯（通讯员 董新银 王溪雅）为传承民族医药精髓，守护广大群众健康，自延安安康康医院正式引入瑶医诊疗体系以来，该院持续开展免费瑶浴泡脚体验活动，每日前来咨询体验的市民络绎不绝，成为延安本地颇具影响力的健康惠民活动。

在众多体验者中，一位25岁姑娘的经历，让我们看到了瑶医古法的力量。常年被腹部寒凉困扰的她，即便炎炎夏日也离不开厚被；严重的月经不调、痛经更是让她苦不堪言，经多方调理，效果始终不佳。抱着试试看的心态，她来到延安安康康医院体验瑶浴。令人惊喜的是，第一次泡脚时，她颈部就明显出汗，体内的寒气也随之向外散出。仅仅连续调理三天，她腹部的寒凉感就显著减轻，经期疼痛得到明显缓解，困扰她许久的精神状态和睡眠质量都有了大幅改善。她感慨道：“没想到瑶医传统疗法能带来如此实在的改观。”

瑶医的独特优势，在急重症康复调理中同样显著。2024年，杨先生不幸遭遇车祸，造成开放性骨折、经路血管断裂，腿部缺骨长达6厘米。术后，他血液循环不畅，患肢严重肿胀，连正常行走都成了难题。身为医疗从业者，他对常规治疗的效果并不满意，一度陷入深深的焦虑中。在朋友的推荐下，他专程前往广西金秀寻瑶医帮助。瑶医结合杨先生的实际病情，为其量身定制了专属诊疗方案，即运用特色瑶医疗法，辅以专属拍打理疗手法协同施治。施治期间，杨先生皮下不断排出黏丝状代谢病理物质，腿部肿胀症状逐步消散，肢体血液循环状态得到明显优化。目前，在延安安康康医院持续接受后续治疗的他时常由衷感叹：“多亏瑶医施治，我术后恢复的非常好。”

据悉，延安安康康医院瑶医传承工作室以医药一体化诊疗为核心，传承古老民族医术，让特色瑶医文化落地革命圣地，悉心护航广大百姓身体健康。

## 圣地聚首话感控 四十芳华启新程

陕西省第29届医院感染控制学术年会在延召开



陕西省预防医学会感控专委会主任委员索瑶致辞 倪炳韬 摄

本报讯（通讯员 雷佳敏）近日，由延安市人民医院承办的陕西省预防医学会第29届医院感染控制学术年会暨中国感控组织工作40周年纪念活动在延安圆满举行。全省200余名院感防控工作同仁齐聚红色圣地，共赴守护医疗安全的学术之约，围绕多病共防发展大势，共同探索院感防控现代化发展新思路。

本次大会由陕西省预防医学会医院感染控制专业委员会主办，《疾病预防与控制杂志》、延安市医院感染管理质量控制中心联合协办。会议以“圣地薪火，感控革新——多病共防的现代化路径探索”为主题，深度融合延安红色精神与院感防控使命，既是对中国感控事业四十载砥砺征程的深情回望，更是为新时代院感防控工作高质量发展精准领航、统筹谋划。

大会开幕式前夕，播放了专属制作的感控事业发展光影集锦。一张张珍贵的老照片、一幕幕奋斗实景缓缓呈现，全面回顾了陕西院感防控事业的发展历程和丰硕成果，生动展现了三代感控人扎根一线、默默坚守的履职风采，唤起全体参会人员的情怀与使命共鸣。

本次大会开幕式由陕西省预防医学会感控专委会副主任委员范珊红主持。延安市卫生健康委党委副书记翟建军，延安市人民医院副院长路丕周先后致辞，陕西省预防医学会秘书长常锋明确了现阶段院感防控工作重点，清晰指明了行业发展方向；省预防医学会感控专委会主任委员索瑶回顾了专委会30年的深耕发展历程。

活动现场还举行了中国感控40周年纪念飘带佩戴仪式，全体参会人员整齐佩戴纪念飘带，厚植责任担当，坚守医者初心，矢志不渝守护百姓身体健康。

本次年会学术交流环节阵容雄厚、内容详实实用，特邀十余位国内院感领域权威专家进行了现场授课，开展了17场高水平的专题学术报告。授课内容聚焦行业前沿热点与临床工作难点，涵盖智慧院感防控、抗菌药物精细化管理、传染病防控、内镜与血透质控、感染风险评估、感控文化建设等多个核心领域。各位专家学者倾囊相授，将前沿科研成果与临床实战经验有机结合，既分享了科技赋能感控的创新理念，又普及了贴近一线的实用管理举措，为全省院感防控工作提质增效提供了坚实的理论支撑与实践范本。现场学习氛围浓厚，参会人员认真研学、互通经验，收获颇丰。

在“多病共防”区域学术研讨会暨本次年会感控分会场，7位行业专家分别从院感防控价值重塑、环境卫生提质、职业暴露防护、医院评审新标准等多维度切入，直击行业发展痛点，科学规划了新时代院感防控工作的蓝图。



大医精诚  
延安市人民医院  
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

## 学科建设结硕果 医疗服务再升级

市人民医院多个学科获评市级临床重点学科(专科)

本报讯（通讯员 高小娥）近日，延安市卫生健康委员会正式发布《关于2025年度市级临床重点学科（专科）现场验收结果的通知》，延安市人民医院在本次市级临床重点学科（专科）评审验收中表现突出，学科建设再添硬核成果，医疗服务能力获权威认可。

据悉，该院新生儿科、内分泌科凭

借扎实的学科基础、突出的技术优势和优质的医疗服务，成功获评2025年度市级临床重点学科；急诊科、妇产科顺利通过2021年度市级临床重点学科到期复验。此次多项荣誉加身，既是对该院学科建设水平、医疗技术实力与服务质量的集中肯定，更是医院高质量发展的有力见证。

学科建设是医院发展的核心引

擎，更是提升医疗服务质量的根本支撑。该院将以此次获评市级临床重点学科（专科）为新起点，进一步强化学科内涵建设，优化人才梯队结构，推进技术创新与科研突破，充分发挥重点学科的辐射带动作用，引领全院学科整体水平再上新台阶。

截至目前，该院已拥有1个国家级临床重点专科建设项目（骨科）、9

个省级临床重点专科建设项目、24个市级临床重点学科（专科），形成了“国家级—省级—市级”三级重点学科体系。未来，医院将持续深耕学科建设，精进医疗技术，优化服务流程，以更优质、高效、便捷的医疗服务守护延安及周边地区群众的生命健康，为推动区域医疗卫生事业高质量发展作出新的更大贡献。

## 市人民医院成功救治重型多发伤患者

本报讯（通讯员 刘小华）一面锦旗，凝聚医患深情；一份坚守，彰显医者担当。近日，一名重型多发伤患者的家属带着满心感激，专程向延安市人民医院神经外科副主任医师王胜琦及神经外科ICU全体医护人员送来锦旗，由衷感谢团队以精湛医术、精准监护与悉心照料，从死神手中抢回至亲的生命，助危重患者重获健康。

据悉，患者为41岁男性，因高处

坠落导致严重创伤，入院时已意识模糊，鼻腔流血伴频繁呕吐。经紧急检查，确诊为重型颅脑损伤、双侧硬膜下血肿、脑挫裂伤、多发颅骨骨折、颅底骨折伴脑脊液鼻漏，同时合并胸椎压缩性骨折、肺挫伤、胸腔积液。伤情错综复杂，多脏器同步受累，病情进展瞬息万变，随时面临脑疝、颅内感染、多器官功能衰竭等致命风险，医院对其下达了病危通知。

危急关头，王胜琦挺身而出，第

一时间牵头制定个体化抢救方案。神经外科ICU医护团队随即启动全程无缝衔接救治模式，对患者实行24小时专人特护：紧急实施颅内压监测置入术，同步开展脱水降颅压、止血、营养神经、镇静镇痛、脏器保护、感染及血栓预防等综合救治；严格落实脑脊液鼻漏专科护理规范，动态监测患者意识、瞳孔及生命体征，及时复查影像学检查，精细调整治疗方案，精准捕捉每一个病情拐点并优

化救治策略。

ICU病房内，医护团队日夜坚守、分秒不怠。在强化重症监护、严密防控并发症的同时，同步落实精准营养支持及人文关怀，不放过患者任何细微的病情变化。经过31天的全力救治与精心呵护，患者神志逐步转清、对答切题，肢体功能稳步恢复，已能自主下地活动，各项生命体征及实验室指标均恢复平稳，顺利转出重症病房，随后康复出院。

提供营养咨询服务70余人次。

据悉，市人民医院今后将持续开展“营养餐桌，家庭健康”和“校园营养餐，健康助成长”主题活动，聚焦家庭膳食健康与青少年健康成长，将常态化推进营养科普进校园、进家庭、进社区、进食堂，持续普及科学膳食理念，让合理膳食、科学营养成为健康新风尚。

## 营养餐桌 守护健康

市人民医院举行全民营养周义诊活动

本报讯（通讯员 李静）2026年5月16日至22日是第十二届全民营养周，5月20日是第37个学生营养日。为推广普及《中国居民膳食指南（2022）》、系列食养指南和“健康饮食、合理膳食”相关信息，落实健康体重管理行动等任务，当天上午，延安市人民医院在一号楼大厅开展了一场多学科

联合义诊活动，以提升群众的营养健康理念，让健康饮食融入日常生活。

此次义诊联合临床营养科、肿瘤血液科、内分泌科、儿童保健科、老年医学科等多个科室的骨干医师，围绕全民营养周“营养餐桌，家庭健康”和学生营养日“校园营养餐，健康助成长”的主题，把专业营养知识转化为

群众易懂的健康常识。

义诊现场，营养科主任郭延玲为患者讲解了如何健康减重，介绍了减重后的健康收益以及减重方式；营养师李静、刘雪妮为群众解读了《中国居民膳食指南（2022）》、食养指南。医护人员通过免费测量血压、科学膳食指导、发放宣传资料，累计为群众