

今日专家

● 济宁市第一人民医院消化内科主治医师 霍晴



探秘 身体里的 糖葫芦生产线



奇妙旅程：

跟着披萨去冒险

● 第一站：嘴巴城堡——齿粉碎机 and 唾液魔法胶

“当我们咬下一口香喷喷的披萨时，这场奇妙的消化之旅就正式开始了。”霍晴医生形象地描述道，牙齿就像高低配合的粉碎机：门牙负责切割，犬齿负责撕裂，臼齿负责磨碎，默契配合地将大块披萨变成细小颗粒。

与此同时，舌头扮演着灵活传送带的角色，将食物推送到磨牙区进行精细加工。而唾液则是神奇的“魔法胶水”，其中含有的淀粉酶已经开始对饼底里的淀粉进行初步分解，为后续的消化过程做好准备。

霍晴阿姨特别叮嘱小朋友们：“每口食物最好咀嚼15至20下，直到变得像豆腐脑一样细腻再咽下，这是对胃最温柔的呵护。”

● 第二站：食管隧道——自动扶梯不倒退

咽下的食物接下来要通过一条长约25厘米的食管隧道。“这是一条会‘蠕动’的特殊隧道。”霍晴医生解释道，通过有节奏的收缩和舒张，它能够将食物稳稳地送下去，即使你倒立也不会让食物倒流回来。

● 第三站：胃的乐园——胃酸滑梯和滚筒搅拌机

食物进入胃后，迎接它的是一个如同“滚筒搅拌机”的环境。“胃会咕噜咕噜地旋转搅拌，胃酸则是特制的‘酸酸酱’，专门对付披萨里的蛋白质，同时还能消灭大部分细菌，保证食品卫生安全。”

霍晴阿姨提醒同学们：“吃到七分饱即可，饭后不要立即进行剧烈运动，要给这个‘滚筒锅’留出足够的操作空间。”

● 第四站：小肠大道——去油站和营养吸收毯

“这里可是整条生产线的C位（核心位置）！”霍晴医生说，胆汁像“去油洗洁精”，把披萨里的脂肪乳化成小油滴；胰液是“多功能工具箱”，含有多种消化酶；而小肠内壁铺着的“绒毛+微绒毛”超级吸收毯，表面积巨大，负责将各种营养物质打包进血液或淋巴，发送到全身各个部位。

● 第五站：大肠大道——水分回收站和益生菌乐园

旅程接近尾声，食物残渣来到了大肠。大肠主要负责回收多余的水分，并将无法消化的膳食纤维制作成柔软的“包裹”——这就是粪便。霍晴阿姨说：“这里还居住着庞大的益生菌队伍，它们是我们的‘邻里志愿者’，爱吃纤维，能产生有益物质滋养肠道。”

“如果把消化系统比作一种食物，我觉得它像一条会‘变魔术’的糖葫芦生产线——从门口到仓库，环环相扣，每一站都有绝活儿。”近日，济宁市第一人民医院消化内科主治医师霍晴接受本报专访，用一连串生动有趣的比喻为全市中小學生揭秘消化系统的奥秘，带领大家开启一场别开生面的体内探险之旅。

“消化小卫士”实用指南

“彩虹饮食”计划

霍晴医生推荐“肠道小卫士”最爱的食物清单，建议每天尽量吃到3至5种颜色食物：

红色：西红柿、草莓、西瓜（富含番茄红素、维C）。

橙黄色：胡萝卜、南瓜、甜玉米（富含β-胡萝卜素）。

绿色：西兰花、菠菜、豌豆（富含叶酸、镁、膳食纤维）。

蓝紫色：蓝莓、紫甘蓝、葡萄（富含花青素）。

白色：香蕉、苹果、燕麦（富含可溶性纤维）。

她还推荐了一款护胃营养餐——暖胃鸡蛋蔬菜面，只需10分钟就能完成，含有碳水、优质蛋白、维生素和纤维，适合考前或肠胃不适时食用。

日常好习惯七条

定时吃：三餐定点，早餐不缺席，晚餐不过饱。

慢慢嚼：每口至少15至20下，放下筷子再说话。

好好喝：每天饮水1000至1500毫升。

规律拉：早晨坐厕5分钟，培养“准点发货”习惯。

轻轻动：每天累计≥60分钟运动。

饭后走：饭后10至20分钟轻松散步。

好心情：用深呼吸化解紧张，保证充足睡眠。

谣言终结者



“吃饭后马上跑步会得盲肠炎”：假的！阑尾炎多与感染和堵塞有关，但饭后立即运动可能引起胃痛。

“把口香糖吞下去会黏住肠子”：夸张的假消息！通常能正常排出，但不要故意吞咽。

“肚子疼喝热水捂捂就好了”：不总是管用！严重腹痛可能延误病情，需要及时就医。

“把你的肚子当最好的队友：按点吃、细细嚼、每天动、准时上厕所、少烦恼。你照顾它，它就给你源源不断的能量和好心情，帮你在课堂和操场上闪闪发光。希望每位小朋友都能成为合格的‘消化小卫士’，拥有健康的肠胃和快乐的生活！”

——霍晴

嘿！你的

把把健康吗？



霍晴医生介绍了医生常用的“布里斯托大便分类法”，教孩子们通过观察自己的“把把”来给肠胃健康打分：

类型1—2：硬硬的小颗粒或表面有疙瘩的大块——典型便秘。

类型3—4：像香肠且有裂纹或表面光滑柔软的长条——接近理想或完美。

类型5—7：柔软小块或糊状水样——可能腹泻。

把“石头把把”变“香蕉把把”有四步法：充足饮水、多吃纤维、适量运动、定时如厕。而对于“烂泥巴把把”，则要先补液、后清淡饮食，出现警报信号要及时就医。

听懂身体的悄悄话

常见的消化系统“语言”：

肚子咕咕叫——这是“工作开始啦”的背景音乐。通常是胃和肠在做“清道夫运动”，把残渣和空气往前推。空腹时更明显，就像管道里的水声。但如果伴随腹痛、腹泻等症状，就像工厂“警报大作”，需要及时就医。

打嗝——这是“阀门抖了抖”的小提醒。吃太快、说笑时吞入过多空气，或者喝碳酸饮料都容易引起打嗝。要放慢进食速度，小口进食，少喝汽水。

放屁——这是“气体快递”的正常派送。每天5至15次都算正常，没有味道通常无害。但如果明显增多且伴有其他不适症状，就是“红灯信号”。

霍晴阿姨还解释了其他“肚子语言”：反酸烧心像“货物倒流”，多因饭后立即躺平或吃太饱引起；便秘像“回收站缺水”，需要多喝水多摄入纤维；腹泻像“流水线加速”，要注意补液和清淡饮食。

伤害肠胃的三大刺客

刺客一：时钟破坏者（饮食不规律）

胃喜欢按点上班，忽饿忽饱会让胃酸分泌“乱套”，容易胃痛、反酸，还会让血糖忽高忽低，注意力打折。

刺客二：零食刺客+冷饮炸弹

薯片、糖果、奶茶等高油高糖零食让胃“加班”，益生菌挨饿；冷饮让胃肠血管突然收缩，容易腹痛腹泻。

刺客三：屏幕便秘元凶（久坐不动）

久坐让肠道“运输带变慢”，粪便越留越干，还容易憋便，久而久之“发货按钮”变钝。建议遵循“20—20—2”小规矩：每坐20分钟，站起来20秒，喝2口水；每天至少60分钟中等强度运动。

“考试前肚子痛”“一想到上学就拉肚子”……这是“肠脑对话”在加戏，霍晴医生说：“我们的肠子 and 大脑有‘专线电话’，紧张、焦虑时会影响肠道功能。建议通过深呼吸、温热敷等方式缓解，考前饮食清淡。”