



一招治胃病

□武晋宁

胃病是个很麻烦的疾病。胃要是痛起来,生活质量一定下降。

我打小就有胃病。从读小学开始,及至高中毕业、参军入伍后的很长一段时间,我的胃时不时要闹腾一下。疼痛的表现还不一样:有时是一阵阵地隐隐作痛,有时是晃晃悠悠地痛……最严重的时候,像有一把刀在胃里来回搅动,疼起来抱住肚子在床上打滚。即便当兵多年,胃病也一直没离开过。

为什么会得这个病,究竟是什么病,我和家人都不太清楚。因为每次发作时间不长,忍耐就过去了,就一直没探个究竟。

因为有这个病,人就不长肉,以致到了30多岁,体重还一直在45公斤左右晃荡,最重时也没超过48公斤,显得又瘦又单薄。有次在安徽广德野外演习时被领导打趣说,你这身板,风一吹就要抱着树,否则会被风刮走的。

这种情况,在一次不经意地治疗后发生了逆转。从此,胃这个部件彻底变样,从此没再疼痛过。

那是1984年下半年,由部队推荐并经过考试,我被石家庄高级陆军学校录取,入校接受为期两年的军事教育,时年29岁。入校不久,老毛病如期而至,有几次还比较严重,为解决这一长期困扰我的问题,校医出具了一份转诊单,让我去体系医院检查治疗。

这个体系医院是一所位于石家庄市中山路的三甲医院,当年隶属于北京军区。名称叫白求恩国际和平医院,简称和平医院。它有个金字招牌:全国唯一以白求恩名字命名的医院,全军唯一整建制保留下来的“老八路”医院。

尽管名气很响,牌子很硬,规模很大,但当初对它能否治愈我的老胃病没抱多大希望,只想去开点药,缓解一下症状。

这次就诊,创造了我生平的多个第一:第一次去军队系统的大医院看病,第一次做胃镜检查,第一次用一个很普通而又有点奇怪的方法治好了我这个顽疾。

那时做胃镜,没有无痛式的,做起来很难受。检查结果表明,我患有慢性胃炎、浅表性十二指肠溃疡、幽门口畸形

伴糜烂等3个毛病,听起来很吓人。

但医生处方很普通:黄连素+猴头菌+大蒜瓣。用药方法也很奇特:前两味药每日3次,连服3个月为一个疗程,共服用3个疗程,每个疗程间隔一个月。生大蒜一日3次,一次一瓣,疗程同上。

遵医嘱,开始了近一年的持久战。妻子当时还在地方医院药剂师岗位上,知道后经常寄药到学校……神奇的是,一年后,这个长期折磨我的老毛病,居然从此再没犯过。

和平医院的这位医生,是位真正的高手。他注重长期调理而不急功近利。猴头菌片起效慢,偏向于整体调节、长期调理和修复,而非快速抑制症状。

他偏重使用中成药,重视安全性,减少副作用。猴头是一种形似猴子、可以入药的真菌。猴头菌片来自猴头菇菌丝体。而黄连素片来源于作为传统中药的黄连之茎。大蒜更是纯天然的,除了辣一点,吃了口腔有异味外,是杀菌高手。遗憾的是,当时没太在意,没记住这位医生的姓名。

我从那次治愈到现在已满40年,吃辣咥蒜是我的生活日常,不违反规定的情况下也喝点酒,即便如此,我也再没被胃病折磨过。我感谢那位医生,也把我的经验分享出来,仅供参考,希望能够帮到更多人!

实践是检验真理的唯一标准,这话永不过时。

胃的赞歌

□方秀明

在人体这座精密运转的“生命工厂”里,有无数器官各司其职,比如心脏轰轰烈烈泵动生命之源,比如大脑运筹帷幄掌控全局,而胃,却始终藏在胸腔与腹腔的交会处,以最沉默的姿态,扛起了滋养生命的重担。它不事张扬,不求回报,无论我们投喂的是山珍海味还是粗茶淡饭,无论我们是规律三餐还是暴饮暴食,它都毫无怨言地接纳、研磨、分解,将每一份食物转化为生命所需的养分,源源不断地输送至全身各处。这份默默无闻的坚守,这份无私无我的奉献,值得我们致以最真挚的敬意与赞美。

胃是人体消化系统的核心枢纽,是连接食道与小肠的关键桥梁,更是食物转化为能量的“第一加工车间”。当食物从食道进入贲门,胃便开启了它的工作模式:肌肉层规律收缩舒张,将食物不断搅拌研磨,让坚硬的食材变得细腻柔软;胃黏膜分泌的胃液,包含盐酸、胃蛋白酶、黏液等多种成分,既能激活消化酶的活性,又能杀灭食物中的细菌,还能保护胃壁免受腐蚀,在胃酸与肌肉的协同作用下,食物被分解成半流质的食糜,为后续小肠的吸收做好充分准备。

它的这份工作,看似简单重复,实则充满挑战,且全年无休、风雨无阻。清晨,当我们从睡梦中醒来,胃早已做好准备,等待第一份食物的到来;午餐时,它快速接纳食物,高效完成研磨分解,为下午的工作学习提供能量支撑;晚餐后,即便我们进入睡眠,胃依然在缓慢运转,继续处理未消化

完的食物,直到将所有养分提取殆尽。它从不会因为我们的疏忽而懈怠,也不会因为工作的繁重而抱怨——当我们为了赶时间狼吞虎咽,它会加倍努力研磨,减轻后续消化器官的负担;当我们贪嘴吃了生冷辛辣的食物,它会默默承受刺激,依然尽力完成消化任务;当我们熬夜加班忘记吃饭时,它会分泌少量胃液,同时收缩肌肉保护自身,等待下一次工作的指令。

然而,这份无私的奉献,却常常被我们忽略,甚至被我们肆意伤害。生活中,太多人不懂得珍惜胃的付出:为了追求效率,三餐不定时,饥一顿饱一顿,让胃在空腹与超负荷之间反复煎熬;为了满足口腹之欲,过量食用油腻、辛辣、生冷的食物,不断刺激胃黏膜,破坏胃的消化环境;长期熬夜、过度劳累、精神紧张,打乱了胃的正常工作节律,让胃的消化功能逐渐下降;还有人吸烟酗酒,酒精与尼古丁会直接损伤胃黏膜,引发炎症、溃疡等问题,让这位默默奉献的“功臣”遍体鳞伤。

当胃发出疼痛、反酸、腹胀等“抗议信号”时,我们才会猛然意识到它的重要性。可即便如此,只要症状稍有缓解,很多人又会重蹈覆辙,继续忽视胃的健康。我们总以为胃的承受能力无穷无尽,却忘了它也有脆弱的一面——胃黏膜的修复需要时间,胃的消化功能需要规律地养护,一旦损伤超过了它的修复能力,胃炎、胃溃疡、胃穿孔等疾病便会接踵而至,不仅会影响我们的饮食与生活,更会威胁到生命健康。此时我们才明白,胃的默默奉献并非理所当然,它的健康,需要我们用心呵护。

胃的精神,值得我们学习与传承。这种精神,就像生活中的无数普通人:他们是坚守岗位的环卫工人,凌晨清扫街道,守护城市的整洁;他们是默默耕耘的教师,三尺讲台育桃李,点亮学生的未来……如今,我们应当停下匆匆的脚步,静下心来,向这位默默奉献的“生命引擎”致以深深的敬意,更要学会用心呵护它的健康。规律三餐,让胃在固定的时间里有序工作;细嚼慢咽,减轻胃的研磨负担;清淡饮食,保护胃黏膜不受刺激;保持良好的心态,让胃在愉悦的环境中高效运转。

胃是人体中最平凡的器官,却也是最伟大的“功臣”!



资料图。