



日本大胃王患肠癌去世 被撑大的“胃”有多危险？

容易“迎风流泪”的人 到底是哪里出问题了？

春季多风干燥，有些人一被风吹或者气温一降，就会抑制不住地流眼泪。眼科医生提醒，迎风流泪可能是泪道堵了，也可能是其他疾病发出的预警信号。什么情况下迎风流泪需要干预？记者采访专家为你解答，并告诉你如何改善这一症状。

迎风流泪是如何发生的？

眼睛内部犹如一个上、下水系统，有分泌眼泪的泪腺，也有排泄眼泪的泪道。泪道位于人的内眼角和鼻腔之间，从上到下由泪小点、泪小管、泪囊和鼻泪管组成。

眼睛时刻在分泌泪液，一部分泪液负责湿润眼球，一部分泪液蒸发了，剩余部分通过泪小管流入鼻腔。这时分泌的泪液叫“基础泪液”。没有刺激时，泪液的分泌和排出是平衡的。被风吹或遇冷后，对外界刺激比较敏感的泪腺会增强分泌功能，流出更多眼泪，这时分泌的泪液叫“反射泪液”，这是一种保护机制。但此时眼部括约肌会发生痉挛性收缩，原本就比较细的泪小管更难以排泄泪液，只能由眼眶溢出。

迎风流泪警惕3类疾病

临床中，迎风流泪现象非常普遍，多与用眼过度、眼干、睑板腺分泌功能障碍等有关。如果只是偶尔出现，大多不需要治疗。但一些病理性迎风流泪，要及时排查病因、对症治疗，往往有以下几种：

■**眼表疾病** 比如结膜炎、角膜炎、沙眼、角结膜异物等。由于电子产品的广泛使用，不少年轻人患有干眼症、睑板腺功能障碍等疾病，均会导致病理性迎风流泪。睑板腺埋藏于上下眼皮中，其开口位于眼皮的边缘，排出的脂质分泌物可以覆盖在眼球表面，既能保持眼球润滑，又能防止泪液过度蒸发。若睑板腺分泌受阻，眼睛表面缺少了脂质保护，眼泪会过度蒸发，眼睛变得干燥，眼球在受到刺激时，尤其见风见光时，眼泪分泌增加。

■**眼睑异常** 睑内翻、睑外翻等眼睑问题，使眼皮不能紧贴眼球表面，导致泪小点的位置出现异常，会使泪道的排泄功能受阻。

■**泪道疾病** 泪道的任一位置出现异常，均会阻碍泪液的正常流出，比如常见的泪囊炎等，可导致泪小点狭窄、闭锁，或泪小管至鼻泪管狭窄、堵塞。部分老年人即使在室内也会迎风流泪，遇到风沙刺激时更为严重，往往是球结膜松弛遮盖了泪点，或泪阜肥大阻碍了泪液流出所致。

迎风流泪虽不是大问题，但如果流泪并伴有眼部不适，最好及时就医排查。不同致病因素所采取的治疗方式也不同，比如因眼表疾病引起，可给予局部抗感染治疗；因泪道疾病引起，可通过冲洗泪道后判断阻塞部位，必要时需手术治疗。

如何减轻“溢泪”？

迎风流泪有时会比较尴尬，如果模糊了视线还可能带来交通隐患。要想缓解或避免这一现象，生活中可以做好以下几点：

■**多眨眼护眼干** 使用手机、电脑等电子产品，会在无形中加快泪液蒸发。看屏幕时眨眼次数也会减少，不利于泪膜的补充和更新。注意适当减少连续用眼的时间，最好每隔30分钟~40分钟就让眼睛放松5分钟~10分钟。

■**外出可戴墨镜或护目镜** 特别敏感的人，外出时可以佩戴护目镜，避免风沙、冷空气直接吹到眼睛而产生刺激。阳光强烈时，可以佩戴墨镜。

■**使用抗过敏眼药水** 不少人眼睛干涩，就随手滴一下自己购买的眼药水，甚至盲目购买网红眼药水或进口眼药水。这类产品常含有防腐剂，频繁使用可能引起药源性角膜炎，加重症状。如果迎风流泪的症状严重，可以在专科医师指导下使用抗过敏眼药水，帮助改善泪膜功能。

■**注意用眼卫生** 不要用手揉眼睛，脸盆、毛巾不要混用，以预防感染。还可以时常热敷眼睛，改善眼部循环，减少溢泪的发生。
据健康时报

近日，“日本女大胃王菅原初代患肠癌病逝”的话题登上热搜，引发网友对于暴饮暴食行为的热议。除了超负荷食量带来的伤害，不少人可能会关注：“大胃王”的胃和普通人的一样吗？胃能撑到的极限容量是多少？记者采访专家，解读吃饭前后胃容量的差异，并教你几招保护好胃的弹性。



日本女大胃王菅原初代

“大胃王”的胃弹性天生就好

作为食道和小肠的连接器官，胃主要用于储存和消化食物，属于空腔器官；胃壁靠外有一层由平滑肌构成的“肌肉层”，具有很强的伸缩性。在空腹状态下，胃呈轻微收缩状态，空腹时胃容量为50毫升~100毫升，大约只有鸡蛋大小。饱食后，由于其肌层有很强大的伸缩性，在食物进入后，胃会像吹气球一样膨大数十倍。成年男性饭后的胃容积一般约为1400毫升，最大可达2400毫升，成年女性约为1200毫升，最大可扩张至2000毫升（形同一个大型可乐瓶）。

人的胃容量基本恒定，而且人与人之间差异不大。“大胃王”之所以能一次性吃下大量食物，有些可能是因为胃的弹性天生较好，每次都能吃到2400毫升~3200毫升，达到胃伸展的极限。简单来说，“大胃王”只是在挑战自己的胃壁弹性，折腾胃壁肌肉。

欧美国家流行的“大胃王竞赛”中，参赛者通常会经过数年训练，包括胃部容量扩张、上下颚咬合强度、呼吸控制等一系列项目，才成为专业选手。但这种“非人性化”的比赛，也会带来诸多健康问题。比如，在美国每年举办的“纳森吃热狗大赛”中，职业参赛者可以在10分钟内吃下数十根热狗，男子组冠军甚至能在10分钟内吃掉63根热狗。而普通人一次吃下2根~3根已经很撑了。

调查显示，长期参与大胃王竞赛或退役的大胃王运动员，会逐渐面临因缺乏饱腹感而带来的健康危险。长期胃部扩张训练和比赛，可能会导致胃肿大、胃松弛等问题；强制吞咽可能导致强迫式恶心和呕吐。

长期吃撑，身体承受4种负担

对于普通人来说，虽然不至于饭量这么大，但长期吃得过饱或暴饮暴食，也会带来多种负担：

■**易患肥胖和代谢综合征** 频繁过度进食，无法完全消耗摄入的能量，身体会将多余食物转化为脂肪储存起来，肥胖是最先出现的问题。体重一旦超标，继而引发一系列疾病，如高血压、糖尿病、血脂异常、高尿酸血症等慢性病。

■**易患消化道疾病** 如果饮食无节制，胃持续过度扩张，胃壁的肌肉纤维就会被撑薄，弹性随之下降，时间久了就会导致胃动力减弱，引发胃下垂、胃无力甚至胃破裂。胃长期饱胀，会促进胃液大量分泌，破坏胃黏膜屏障。受损的胃黏膜无法及时修复，容易导致急性慢性胃炎、胃穿孔、胃溃疡、胃出血等疾病。

■**大脑反应变慢** 为了消化过多食物，全身血液常集中在胃肠道，导致其他器官血液供应不足，容易让人变得迟钝、反应慢。

■**心脏负荷过重** 当消化系统占用太多资源时，心脏工作就会变得艰难。如果吃得油腻，甘油三酯黏附在血管壁上，血细胞和血管功能下降，导致患心脏病的风险增加。需要提醒的是，胃虽然容易被撑大，却饿不小。因此，一些人靠节食降低食欲，不仅无效，还可能干扰分泌消化液的腺体正常工作，诱发胃病。

这些习惯悄悄破坏胃弹性

胃的弹性就像一根橡皮筋，如果长期处于扩张状态，就会减弱它的伸缩功能，导致空腹时胃壁松弛。要想达到同样的张力，所需食物也会增多，饭量因此变大。要想让胃的弹性保持在健康区间，要避开以下坏习惯：

●**每顿饭都吃“十分饱”** 吃多饱就要放下筷子？从健康角度来说更提倡“七分饱”，除了帮助控制体重，也会减少身体器官的工作压力。具体可以这样把握：当你觉得胃里还没填满，但对食物的热情已经下降时，就停下筷子；感到有点饿时就开始吃饭，最好保证每餐在固定时间吃。吃饭时注意细嚼慢咽，每口食物咀嚼15次~20次，给大脑充足时间来接收吃饱的信号。

●**饥一顿饱一顿** 一些人虽然没有暴饮暴食的习惯，却不能按点吃饭或饥一顿饱一顿。饿得太久，胃酸增多，会损害胃黏膜，导致胃糜烂甚至胃溃疡；吃得过饱，会加重胃负担，导致胃下垂，出现消化不良。

●**带着坏情绪吃饭** 胃肠道是最能表达情绪的器官，有些人一生气就容易胃痛即这个道理。长期处于紧张和压抑的情绪中，会引起神经调节紊乱，削弱胃黏膜保护屏障功能，造成胃功能受损，导致慢性胃病。此外，吃饭时不要带着“气”，长期带着愤怒、悲伤等负面情绪进食，也会影响胃功能。
据生命时报