

为什么一吃辣就胃痛

不少人吃完辣椒后胃部火辣辣,辣椒真会损伤胃黏膜吗?

首先明确一个核心结论:辣椒本身不会直接腐蚀、破坏胃黏膜。辣椒中产生辛辣口感的物质是辣椒素,它并不是刺激性化学毒素。辣椒素的作用原理是刺激人体消化道黏膜上的痛觉受体,让人体产生灼热、刺痛的感觉。

对于胃功能健康、胃黏膜完整的人群来说,适量吃辣,胃部完全可以适应,并不会造成实质性损伤。

部分人群一吃辣就感觉胃不舒服,主要存在以下几种情况:胃黏膜本身存在损伤、一次性过量吃辣、搭配不当加重刺激。

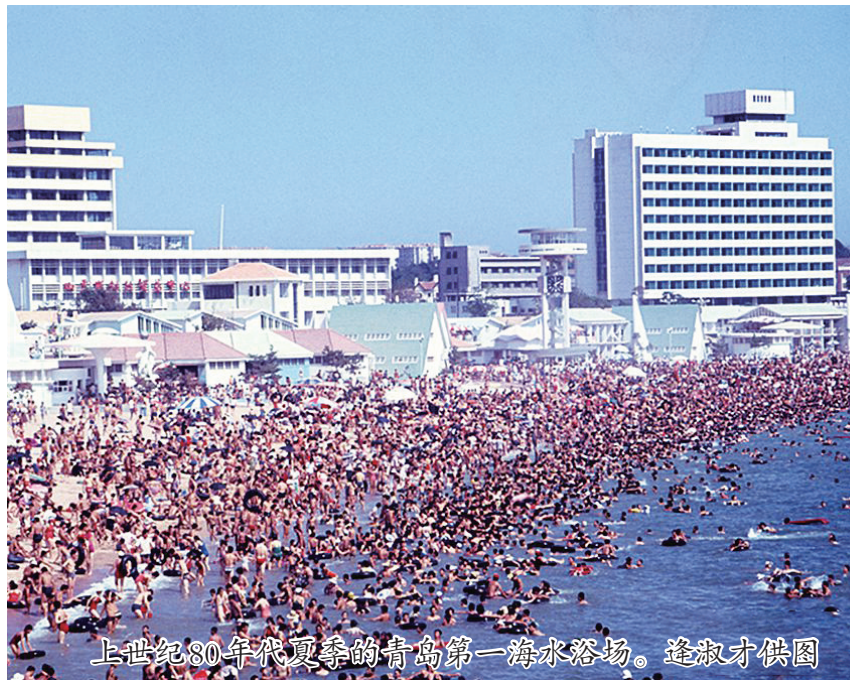
因此,建议经常出现胃部问题的亚健康人群尽量少吃辣椒、浅尝辄止。另外,对于健康人群而言,也不建议空腹吃辣。空腹时胃内胃酸浓度高,此时吃辣刺激最强,尽量在吃主食、菜肴后再吃辣。

单娟

摇蒲扇、喝汽水、洗海澡……忘不掉的夏天味道

前不久,关于今年是“最强厄尔尼诺年”的讨论沸沸扬扬,几场雨也未浇熄人们的隐忧:这个夏天到底有多热?

回顾过往,大蒲扇摇来胡同口的风,自制盐汽水冰凉又酸爽,市民热到深夜排队抢购风扇和空调,而在海滨城市,人们则热衷于洗洗海澡、吹海风……那些年的酷暑,热得让人逃不开,又忘不掉。任时光流逝,有些专属于夏天的味道从未改变。今天,我们就从老照片里看看过去的人们是如何度过炎炎夏日的。 综合



上世纪80年代夏季的青岛第一海水浴场。逢淑才供图



汽车内胎改造的游泳圈。逢淑才供图



▲1961年,北京防暑降温队为司机送上冰镇毛巾和凉开水。



▲1963年,北京前门大街一家商店售卖夏凉商品。



▲1980年7月1日,济南市铭新池在夏季增设冷饮部。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

草原避暑 古北水镇、避暑山庄、木兰围场、乌兰布统草原、国家1号风景大道、佟国纲将军墓、影视基地、公主湖、草原吉普车深度穿越、成吉思汗广场、马术表演、吉普车穿越浑善达克沙地双高5日 7月18/21日 3380元

北京-颐和园、升国旗仪式、天安门广场、毛主席纪念馆(外观)、故宫博物院、什刹海风光带、恭王府、八达岭长城、鸟巢外景、水立方外景、北京动物园、天坛公园、清华或北京大学外观大巴4日 7月17/20/24/29日 850元 河北+天津-森林溶洞漂流、篝火晚会、百里峡景区、清泉水、玻璃桥、竹筏漂流、周邓纪念馆、天津意大利风情街、天津之眼双高3日 7月17/24/31日 1980元 江西-滕王阁、三叠泉、鄱阳湖、鞋山岛、石钟山、雕塑瓷厂、婺源篁岭、夜游望仙谷、三清山景区纯玩双动6日4-28人精品团 一车一导行程合理不走回头路 2+1陆地头等舱 全程入住携程4钻酒店 7月17/22/27/31日 2980元 山西-雁门关、云冈石窟、悬空寺首道、应县木塔、马仑草原、芦芽山、汾河源头、万年冰洞、忻州古城、秀荣书院、山西省博物院、晋祠双动5日 7月22/29日 2880元 黑龙江-隐世河谷、金山鹿苑、上甘岭溪水国家森林公园、汤旺河林海奇石景区、伊春森林竹筏漂流、火山地质公园、扎龙湿地、丹顶鹤放飞、铁人王进喜纪念馆纯玩双卧8日 7月17/24/31日 3080元 江苏 浙江-七里山塘、留园、西塘、梦想小镇历史街区、西溪国家湿地公园、西湖风景区、乌镇东栅双动3日 7月17/24/29日 2780元 四川-黄龙风景区、九寨沟风景区、都江堰成都大熊猫繁育基地、三星堆博物馆纯玩双飞6日2+1头等舱保姆车一车一导升级赠送地道火锅 7月18日 5280元 高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-姆茨赫塔古城、生命之柱教堂、迪德戈里战役纪念碑、军事大道、安南努利城堡、苏格友谊纪念馆、卡兹别克峰、斯大林故居、巴格拉特大教堂、马特维利大峡谷、欧洲广场、拉巴提城堡、艾奇米阿津大教堂、亚美尼亚屠杀馆、共和国广场、阶梯广场、加尼神庙、格加尔德岩石修道院、塞凡湖三圈12日乌鲁木齐直飞全国含联运 增加一段内陆飞机节省10小时拉车 7月31日 8月7/14/21日 16999元 斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟寺、亚洲迁徙生态园、狮子岩、香料园、佛牙塔、康提湖、宝石博物馆、加勒古堡、高晓渔夫、美瑞沙出海观鲸、豚、网红椰林、海上列车、国会大厦、总统府、科伦坡市政厅四飞8日 7月26/30日 6599元 土耳其+希腊-古罗马露天博物馆、乌奇萨城堡、鸽子谷、阿瓦诺斯陶瓷小镇、精灵烟囱、格雷梅小镇、地毯展览馆、梅夫拉那博物馆、棉花堡、希腊波里斯古堡、以弗所、希林斯小镇、绿色清真寺、金角湾、圣索菲亚大教堂、蓝色清真寺、大巴扎、帕那辛纳克体育场、宙斯神殿、雅典卫城、米克诺斯岛、圣托里尼岛 2国15日 9月15日 3380元 澳大利亚 新西兰-悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、圣玛丽教堂、悉尼皇家植物园、海港大桥、悉尼鱼市场、海德公园、悉尼塔、步行街、邦迪海滩、卡姆斯利城市农场、战争纪念馆、国会大厦、格里芬湖、首都展览馆、奥尔伯里战争纪念碑、休姆湖、库克船长小屋、网红涂鸦街、伦敦桥、沉船谷、干帆海港、伊甸山、工党纪念碑、中央公园、罗托鲁阿湖、爱歌顿农场、红树森林2国12日 20人精品小团纯玩无购物全程四钻酒店金牌领队全程专业服务 8月24日 16999元 西欧(德国 法国 意大利 瑞士 比利时)-协和广场、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、凯旋门、卢浮宫、塞纳河游船、巴黎圣母院、凡尔赛宫、慕珑酒庄、少女峰、金色山口观光列车、琉森湖、新天鹅堡、高天鹅堡、圣马可广场、叹息桥、贡多拉游船、罗马古城深度游、许愿池、领主广场大卫像、圣母百花教堂、乔托钟楼、比萨斜塔、米兰大教堂2国12日 一价全含 品质行程拒签全退 8月3日 9月16日 24800元起

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 \*\*\*另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询\*\*\*