**《小微寻医》节目样稿：**

**你还陷入在这样的养胃陷阱吗？**

**引出本期话题短剧…**

**演播室节目：**

**主持人：**“养生一点通 生活变轻松”，大家好，这里是由河北省中医院主办的品牌养生节目“小微寻医”，我是主持人张微。大家看到了，我们幸福里389号的无厘头们又惹出问题来了，迪迪的上吐下泻，真的是因为斗斗的一句话吗？还是另有原因，关键时刻，养生女侠要出招了，今天在下拜访的可是脾胃病方面的大专家，一起认识一下。

**介绍刘建平主任短片：**

提起河北省中医院的治疗特色，首屈一指的一定要有对慢性萎缩性胃炎伴肠上皮化生和不典型增生的治疗，以脾胃病一科李佃贵教授几十年创立的浊毒论为基础，目前居国内领先水平。

刘建平作为脾胃病一科主任，为自己热爱的医疗事业终身钻研, 三十余载，始终如一，孜孜不倦，精益求精.她把时间都给了她的病人，却错过了陪伴儿子成长的珍贵时光。

**主持人：**隆重有请今天节目的特约主持医学专家：河北省中医院脾胃病一科主任刘建平教授。

**刘主任**边打招呼边上场

**主持人：**刘主任，其实，生活中像迪迪这样爱好养生的人还真的不少，就是知道了某一种食物好，然后就使劲吃。我们常说过犹不及嘛，今天我们这期节目要告诉大家的就是养生也要有度，一旦过了这个度也是会产生悲剧的。

**刘主任：**的确是这样的，就拿养胃来说，我们每天进食大量食物胃不受到伤害，是因为胃粘膜上有一道防线。如果这道防线被破坏了，就有可能产生胃炎、胃溃疡这样的病症，长此以往，有可能不仅仅是胃炎这么简单了，有可能慢慢发展成胃癌。

**主持人：**胃粘膜究竟有多重要，我们一起来看医学实验室的这个测试。

一个又胃粘膜的胃 一个没有的 用酸性物质倒上去的不同结果

**一、卤水豆腐**

**主持人：**看来这层胃粘膜真的对保护我们的胃起到重要的作用，就像是在铁上面刷了一层保护漆一样。那么迪迪出现的问题，很可能就是豆腐吃多了吗？可是豆腐柔软，又有很多植物蛋白啊。那么豆腐怎么伤害到我们的胃粘膜了呢？

**刘主任：**豆腐本身没有问题，点豆腐的添加剂对人体是有伤害的，卤水豆腐是氯化镁、硫酸镁等的混合液。。。

**主持人：**那么我们适量吃可以吗？

**刘主任：**其实我们生活中还有很多养胃误区，而且恰恰是我们认为非常好的养生食品，一味追求它的好，吃多了却给健康带来隐患。

**主持人：**这些食物就在我们的节目现场，有些真的就是你想不到的，而且可能你正在误入这样的歧途。那么第二种食物是什么呢？我们一起来揭晓。

1. **苏打饼干等碱性食物**

**主持人：**天哪，这不是健康食品吗？碱性食物不是可以降低我们的胃酸吗？刘主任，这个苏打饼干怎么伤到我们的胃粘膜呢？

**刘主任：**问题就出在它是碱性食物。正常人的胃应该是偏酸的，保持酸性有助于抑制细菌，长期食用碱性的，酸度低了，杂菌多了，就会出现胃肠道问题。

主持人：那苏打水也不可以喝太多吗？这个夏天我可是整箱整箱的在当水喝，这也会伤到胃？

**刘主任：**降低酸的程度，消化功能也就下降了，我们常说的肠上皮化生，这也是癌前病变，就是碱性体质导致的。

主持人：我们常说清晨一杯茶，气死卖药家，茶叶虽说是碱性的，这个该没有问题吧？

**刘主任：**有些茶叶是有问题的，我们来做一个实验

普通茶、绿茶测试碱性

主持人：夏天不是应该喝绿茶的嘛，可是实验证明越绿的茶碱性越大，刘主任，那么以后我们到底该怎么选择喝茶呢？

**刘主任：**不要空腹喝茶、不要喝浓茶

主持人：那究竟喝多少才算对呢？

**刘主任：**一般不超过2克，大概就是这么一撮。

**结束语：**专家指点，轻松养生，本期小微寻医的养生知识您都记住了吗？不要忘了学以致用，那么还有哪些伤胃误区呢？下期刘主任还将继续做客，为您揭晓重量级的伤胃食物。朋友们，下期再见。