

一顿饭的消化之旅

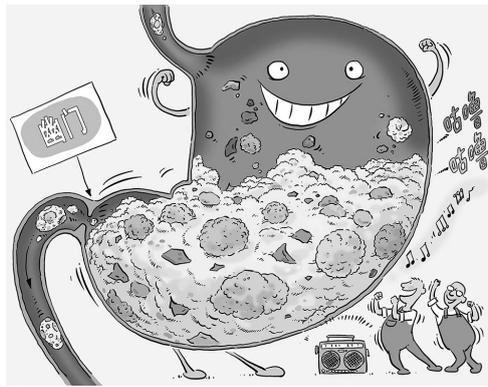
□据《生命时报》

消化系统是人体八大系统之一，主要功能是摄取、转运、消化食物，吸收营养以及排泄废物。消化系统可以分为两大部分——消化管和消化腺。其中消化管从上到下有口腔、咽、食管、胃、小肠(小肠可分为十二指肠、空肠、回肠)和大肠(大肠可分为盲肠、阑尾、结肠、直肠、肛管)等部分。消化腺则是口腔、肝、胰及消化管壁内的许多小腺体(例如唇腺、腮腺、舌腺、食管腺、胃腺)的总称。

食物进入消化管后，会经过机械性消化和化学性消化。前者指通过消化管壁肌肉的收缩和舒张(如口腔的咀嚼、胃的蠕动等)把大块食物磨碎;后者指各种消化酶将分子结构复杂的食物，水解为分子结构简单的营养物质。最终，食物被分解成结构简单、可被吸收的小分子物质，再透过消化管黏膜上皮细胞进入血液和淋巴液，为机体提供所需的物质和能量。未被吸收的残渣部分，则以粪便形式通过大肠排出体外。

不吃早饭、大鱼大肉、暴饮暴食、过度饮酒等不良生活习惯都会给消化系统带来损害，严重者会引起胃炎、胃溃疡、胃出血、十二指肠溃疡、结肠炎等疾病。如果只是轻度的消化不良，可通过调整饮食来改善症状，例如三餐定时，适当吃山楂、酸奶、含纤维较多的水果蔬菜等，促进胃肠蠕动消化、维持肠道菌群平衡。症状严重者应及时就医，明确病因，对症下药。

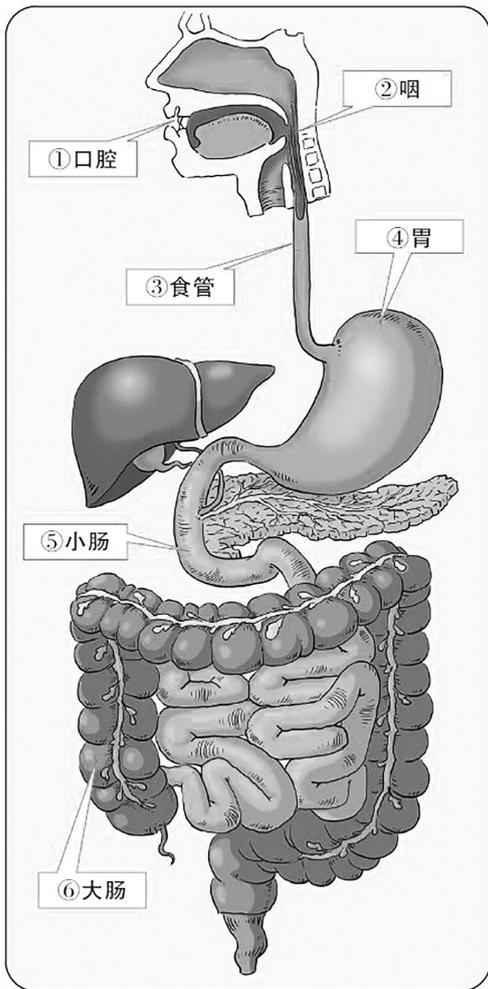
下面，让我们跟随一顿午饭，进入神秘的人体消化世界吧！



1 午饭进入口腔后，被坚硬的牙齿和全身上下最有力量的肌肉——咬肌，不断地切断、碾碎，同时，口腔内的腺体不停分泌唾液，与食物混合，直至成为糊状。

2 糊状的食物被舌头推向了咽喉部，接收到“信号”的咽部赶紧封锁了鼻咽通道，防止食物错入鼻腔。随后，翻滚的唾液浪潮将糊状的食物推进食道。

3 食物糊糊每到一处，食管壁肌肉就会舒张打开；只要糊糊一通过，肌肉又立刻收缩，切断“后路”，使食物只能顺着食管向胃的入口——贲门移动。这一过程大约需要5~10秒钟。



4 食物糊糊通过贲门后，胃就开始热闹起来，不仅全力加速运动，将糊糊搅动地不断翻腾，胃腺还会分泌胃液，初步消化蛋白质。此时胃里会闹出“咕噜咕噜”的声音。最终，食物被研磨成食糜，少量多次地通过胃底部的出口——幽门，去往小肠。

5 小肠内有从胆囊运来的胆汁、从胰腺运来的胰液，以及肠腺产生的肠液，三者共同作用，将碳水化合物、蛋白质和脂肪分解成可供吸收的小分子物质。同时，肠道会不停地蠕动，小肠绒毛从四面八方伸进糊糊内，边搅动吸收，边将其推向下关。一团团糊糊走在长长的小肠内，越往里面走，糊糊变得越少，因为葡萄糖、氨基酸、脂肪酸、水和其他营养物质会穿过肠壁进入血液和淋巴液。

6 经过小肠后，食物糊糊被吸收得差不多了，只剩余各类难以消化的残渣。相比于小肠的勤奋，大肠似乎总是“懒洋洋”的，残渣时而被他推着向前走几步，时而又退回来一些。大肠内还“定居”了很多肠道菌群，会趁机汲取残渣中的剩余营养，肠道也会吸收残渣中的水分，最终把稀糊糊的残渣塑造成香蕉状的粪便，推向肛门，排出体外。

五类行为 预测认知障碍

近期，英国查尔斯大学、埃克塞特大学、伦敦国王学院联合进行的一项新研究表明，轻度行为障碍(MBI)可预测认知障碍风险。该研究涉及8000多名年龄在50岁以上的中老年人，并在线上评估了他们的行为变化和认知功能。研究结果发现，男性在晚年生活中出现的行为变化，包括淡漠或有错误的思维和看法，都会导致其认知能力下降的速度比女性更快。

清华大学玉泉医院神经内科主任医师、清华大学临床医学院教授乔立艳告诉笔者，MBI是一个相当新颖的概念，主要包括五类症状：冷漠或社交退缩、情绪失调、比平时更易冲动、不适当的社交表现、知觉或思维内容异常。

“有认知障碍的患者本身就容易出现轻度行为障碍。”乔立艳表示，老年人如果在日常生活中出现异常行为，很少是精神问题，多半是由认知障碍引起。比如常见的阿尔茨海默症，通常表现为记忆力下降以及计算、沟通、判断能力下滑等；同时，80%的阿尔茨海默症患者会出现冷漠、抑郁、易怒或攻击行为。

“轻度行为障碍和认知障碍都是由大脑疾病引起的，早期这些症状往往比较局限，后期会弥漫扩散至整个大脑，损伤广泛的大脑皮层。”乔立艳强调，行为和认知具备提示大脑疾病的功能，如果没有及时进行有效治疗，二者最终都可能会发展成整个大脑半球萎缩和全面的认知功能下降。

人脑所涉及的认知功能范畴极其广泛，包括学习、记忆、语言、运动、思维、精神、情感等，因此，预示认知障碍的表现也是复杂多变、难以定性的，这些表现可单独存在，多数情况相伴出现。除上述轻度行为障碍的5个表现外，睡眠过程中突然大喊大叫，并伴随强烈的肢体活动，如捶床、攻击人等，也被视为预示认知障碍的常见表现。

乔立艳认为，中老年人异常行为的出现应引起身边人的警惕，提前采取必要手段或方法能有效控制认知障碍，防止其进一步加重。日常生活中需做到以下4点：

找准病因，及时就诊。提示认知障碍的神经性行为很多，可能是由不同病因引起的，如神经性疾病或脑血管病。因此，发现疾病苗头，应及时找到真正的病因，进行后续的有效治疗，遏制进展速度。

尽量选择包容性治疗。若患者未出现威胁自身或他人安全情况，出于安全考虑不建议立刻用药，抗精神病药用在认知障碍患者身上有一定风险。

配合治疗，坚持用药。当改变环境、减少精神刺激不能有效缓解认知障碍时，必要时服用一定的抗焦虑、抗抑郁药物，而且不能因为短时间内没看到疗效就私自停药。

精神上给予更多关怀。当患者出现冷漠、攻击人等异常行为时，家人及照护者要给予更多关怀，带患者出去散散步，或进行适当运动锻炼，使患者精神愉悦、心情舒畅，可有效改善精神状态。

□本报综合

●杭州星澳置业有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从2000万元减至200万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
●杭州荣华丽佳电子商务有限公司遗失由杭州市上城区市场监督管理局于2020年06月17日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330102MA2HYBBK5T，声明作废。
●杭州萧山阿俊潮流服饰商行遗失公章一枚，声明作废。
●杭州睿建工程咨询有限公司遗失发票章一枚，声明作废。
●绍兴市上虞区虞新记面馆遗失公章一枚，声明作废。
●杭州伴茶服饰有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●浙江道勤纺织品有限公司遗失公章一枚，编号3307250267419，声明作废。
●义乌市昌宏电子商务有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●绍兴鼎坤工程管理有限公司新昌东茗分公司遗失公章一枚，编号33062410022853，声明作废。
●桐庐县梓琦健康信息咨询服务有限公司遗失公章(编号：3301220095270)、财务章、发票章、法人章(陈定英印)各一枚，声明作废。
●金华鼎鼎科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●桐庐县钟山乡关梁石材经营部遗失公章一枚，声明作废。
●余姚源来艺术培训有限公司减资公告：根据2022年09月08日股东会决定，公司拟将注册资本从50万元减至30万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。
●杭州宝叶环境建设有限公司余杭分公司遗失由杭州市余杭区市场监督管理局于2022年07月01日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330110MABNXWTF2W；公章(编号3301101038988)、财务章、发票章、法人章(宋晶印)各一枚，声明作废。
●杭州众盈合生物科技有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。
●义乌焱焱信息技术服务部遗失公章一枚，编号33078210691839，声明作废。
●金华翔泰新能源科技有限公司遗失公章、财务章、合同章各一枚，声明作废。
●义乌市三鑫餐饮管理有限公司遗失财务章一枚，编号3307250169989，声明作废。
●杭州萧山欢欢民宿遗失公章一枚，声明作废。
●杭州圣火企业管理咨询有限公司遗失由浙江省地方税务局于2012年06月12日核发的税务登记证副本一份，浙税联字330100555170679，声明作废。

●新昌县锦艳商务信息咨询服务部遗失财务章(编号33062410000482)、法人章(陈金艳印)各一枚，声明作废。
●杭州市萧山区城厢街道体育产业联合会遗失社会团体法人登记证正本，统一社会信用代码51330109MJ8834367A，声明作废。
●浙江嘉利酒店管理有限公司遗失公章一枚，编号3304810043030，声明作废。
●绍兴越星置业有限公司不慎遗失公章(编号3306030006467)一枚，声明作废。
●绍兴众拍信息科技有限公司减资公告：根据2022年09月09日股东会决议，绍兴众拍信息科技有限公司拟将注册资本518万元减至362.6万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内有权要求本公司清偿债务或提供担保。特此公告。绍兴众拍信息科技有限公司
●宁波米克斯化工有限公司遗失由宁波市海曙区市场监督管理局于2016年08月17日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330203309035391C；公章一枚，编号3302030108847，声明作废。
●象山玥思信息技术服务部遗失公章(编号33022510058336)财务章(编号33022510058337)、合同章(编号33022510058338)、法人章(邓海燕印)各一枚，声明作废。

●杭州瑞端健康管理有限公司遗失发票章一枚，声明作废。
●船名为浙杭州货00808，不慎将船舶检验证书遗失，船检证书编号201831011786声明作废。
●杭州穆财企业管理服务有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●台州市一生美容店遗失公章(编号3310820159422)、法人章(徐冬霞印，编号3310821022038)各一枚，声明作废。
●台州市星联智能科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(应汉斌印)各一枚，声明作废。
●台州市黄岩王鸿波信息咨询服务部遗失公章一枚，声明作废。
●杭州潘多拉数字科技有限公司遗失由杭州市工商行政管理局江干分局于2010年9月14日核发的企业法人营业执照正本，注册号330104000121688，声明作废。
●杭州云创讯信息技术有限公司遗失发票章一枚，声明作废。
●杭州千兆贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州穆易贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州康荷健康管理有限公司遗失公章(编号3301100385707)、财务章、法人章(阙丽勇印)各一枚，声明作废。