

健康

冬季呵护肠胃

进入小雪节气后，气温下降越发明显，不少人开始受到胃肠疾病的困扰。各大医院胃肠道门诊的病人也较平时有所增加。

为何冬季肠胃疾病多？

冬季后，人的食欲增加，许多人都开始进行各种方式的进补。但很多市民由于进补过急过猛，出现消化不良、腹泻、腹胀或腹痛等一系列肠胃“急”病，结果不但导致身体不“受”补，还引发肠胃新的病变。

专家提醒，冬季进补，首先要呵护好我们的肠胃。除了改善用餐习惯、进行针对性的饮食调理外，合理用药调理也很重要。防治肠胃病，遵循“防、养、治”的原则，就能让肠胃平安过冬。

冬季养胃牢记三个原则：

一、防：首先注意胃部保暖，及时增添衣物；其次避免吃生冷食物，防止肠胃受凉不适。

二、养：肠胃病，“三分治，七分养”，对于有肠胃病史的人更要注意养护肠胃。比如，早餐喝小米粥，就特别养胃；晚餐，注意适当减少豆类、糯米等不易消化的食物的摄入，减轻肠胃负担。

三、治：一旦肠胃“急”病要早治疗，最好选择中成药而非西药“调养”兼治疗，否则长期的消化不良、腹泻等会使肠胃向慢性胃炎和慢性肠炎等转变。

专家建议身边常备一些太极藿香正气液类纯中药调养肠胃，对肠胃进行全

方位修复，腹胀、腹泻、消化不良的肠胃不适症状就很快解决了。而且它药性温和，不含酒精，安全并且副作用小，老人小孩皆可放心使用。



漫画

离了，分了

美国当地时间 11 月 20 日，传媒大亨默多克与妻子邓文迪正式签署离婚协议。财产分割上，邓文迪仅获得两套房产。



漫画 / Luo Jie

热脸

骆家辉

第十任美国驻中国大使骆家辉 11 月 20 日上午发表声明，宣布辞职。对于有消息称他是“因北京雾霾选择回国”，骆家辉笑称，“我们对空气质量感到担心，但这不是回去的原因。”对于“回美准备 2016 年总统竞选”的猜测他也予以了否认。



任志强

央视《每周质量报告》报道称，2005 年至 2012 年 8 年间，房地产开发企业应交而未交的土地增值税总额超过 3.8 万亿元。被指“欠税”的华远地产股份有限公司董事长任志强通过个人微博连发数条帖子做出回应，并称相关报道“愚蠢无知”。



每周读图

游戏大战

微软公司的第八代家用电子游戏机 Xbox One 于 11 月 22 日在欧美等国家首次发售。就在此前一周，它的竞争对手索尼刚刚发售了 PS4 游戏机。老牌游戏机研发企业日本任天堂公司则表示未感到竞争压力。

游戏主机

各代主机全球零售数量

