

# 2023年放屁虫的日记故事文字(汇总17篇)

在写作或演讲中，使用提纲可以避免遗漏重要内容，同时也能让读者或听众更好地理解我们的意思。写作总结时，我们可以参考相关资料和范文，借鉴其中的经验和写作技巧。以下是一些典型的提纲示范，供大家参考与借鉴。

## 放屁虫的日记故事文字篇一

星期四下午，我们班来了一位“不速之客”，它就是放屁虫。

放屁虫又名臭大姐，春姑娘，九香虫。放屁虫顾名思义，肯定是会放屁的，一放屁那肯定是很臭的。老师说，它放的不是臭屁，是臭气。原来放屁虫放的不是臭屁，是臭气呀。

它也有不凡的来历，它是乘坐“豪华大巴”——老师的脖子来到这里的。老师把它放到展板上，我们仔细观察了它。它有六条腿，每条腿棕白相间，全身一套棕褐色的盔甲，两只触角在前面摆动。它想逃跑，可是在老师的“魔爪”下，它是逃不出去的，但它是哑巴吃秤砣——铁了心要逃出去，以至于被老师一次又一次地赶回去。第一次，它被老师一点点的赶到原点。第二次，它被老师用胶布粘在了展板上，还被粘住了一条腿。但它十分顽强，用没粘住的五条腿乱舞，逃出了胶布的囹圄。没办法，老师问班里一个同学要来一个透明盒子，把它放进去让我们继续观赏。在盒子里，我们惊奇地发现在放屁虫的甲壳上竟然有一对翅膀！哇，那它怎么不飞走呢？我猜测它是累了，要休息，所以它才不飞了。

观赏完毕，我们把它放回了大自然，毕竟大自然才是它的家。

放屁虫可真有趣啊。

## 放屁虫的日记故事文字篇二

要问早晨起来我会做什么？这种小事情当然是——放屁，你们可千万别笑，谁不放屁的？不可能吧！

至今，那次换“铝合金门”事件让我无法忘怀，不知道你们又会有什么样的憋屁经历呢？还等什么？赶快动笔写下来和我分享吧！

## 放屁虫的日记故事文字篇三

“啪叽一睁眼”，容老夫掐指一算，已经是暑假的第13天了。

美丽如花，犹如仙女下凡的我.....妈！正拿着戒尺在旁边做好了“杀猪”的准备。“说,到底几天？”“十.....十三天了。”我无处安放的眼神只好放在无辜被挨一板子的作业本上。“知道放假都十三天了，作业还有漏题！今天晚上把啦啦吧啦和吧吧啦啦啦都做完，不然不许睡觉，哼！”过了十分钟，二十分钟，一个小时过去了，终于把那些邪恶的魔鬼作业做完了。

丑陋如猪的，犹如阎王上天的老妈让我去跳绳，然后洗澡，然后戴眼镜。可到了最后一步的时候，右眼镜却不知道掉哪儿去了，呃，喷一口老血。记得上次，我的左眼镜掉在地上不见了，邪恶老妈居然从我的压岁钱里扣。所以说这一次我一定要找到。但是我左找找右找找，始终没有找到，我只好委屈巴巴的找妈妈来帮忙。

第二天早上，我们已经收拾好了出门，却看到我家车位旁边柱子上贴了一张法院通告，我们的车位被拍卖了。呵呵呵，这两天是怎么了？我难道是踩猪屎了吗？中午，我的作业全部简单熟悉，这下我开挂似的大笔一挥就搞定！在美味的的耗儿鱼大餐后再开心的看一部电影。这简单不失乐趣的假期慢慢进行中。

老师的话：我只能说00后的快乐，我有点没有搞明白。哈哈， “彩虹屁”是啥呢？为什么一天是恶魔般的作业，一天却简单熟悉呢？眼镜找到没有？车位拍卖了好还是不好？我的脑袋好乱啊！不过，星汝开心就好。

## 放屁虫的日记故事文字篇四

一放学回到家，肚子好饿好饿，天也黑了。好想吃东西，快步跑到冰箱去拿东西吃。妈妈还没有回来，不能煮饭，只能先吃一点东西填填肚子啦。特别是肚子饿的时候，零食真的超级好吃，吃的停不下来。我也好想自己做零食啊，这样就可以每天都吃好多好多的零食，可以省下很多钱，毕竟零食也挺贵的。

妈妈回来的时候我已经吃了好多零食了，那些垃圾袋放在桌子上。妈妈看了之后有点想发火，我把家里搞得很乱，还有一股怪怪的味道。吃完零食的我已经没有吃饭的欲望了。看到妈妈这个样子，立马就跑进了房间躲起来。本来以为没事了，谁知道妈妈朝我发火了，让我不要吃那么多零食，对身体不好。

突然感觉好想去厕所，但是忍不住了，一下子放了一个超大超响的屁。妈妈听到了有点惊讶，问我怎么了？我不敢说话立马跑到厕所去。刚把裤子脱下来又放了一个好大好响的屁。妈妈在外面笑了，就没有生气了。原来放屁还有这种作用啊，看来下次我要多放屁了，可以逗妈妈笑，然后我自己也笑了。

## 放屁虫的日记故事文字篇五

耗大肠内氢气的细菌利用氢气与二氧化碳结合，做出甲烷。大便里就有很多甲烷。如果肠道里有很多能做出甲烷的细菌，大便就会变轻，浮在水上。但是甲烷的“作用”还不止这个。氢气或甲烷气体依靠细菌的作用与食物里边的一种叫硫磺的成份结合，除此之外硫磺还可以通过血液传输到内脏器官。

硫磺便是引起恶臭的罪魁祸首。含有硫磺的气体越多，屁的气味越臭。

因此屁的气味臭跟健康没有什么关系，只不过是因为气体中含硫磺太多。当然如果大肠有病，食物会滞留在大肠，气体会更多，臭味也更强烈，但是一般情况下屁的臭味与大肠疾病没有什么直接关系。

## 放屁虫的日记故事文字篇六

我是有名的美食家，可因为尝美食尝得太过分了，我得了一种很奇怪的病，医生们叫它美食放屁症。

在美食放屁症的发作期间，我还真是受尽了苦！一次，我小姨结婚，请我们去喝喜酒。妈妈不知道我有美食放屁症（我哪有那么厚的脸皮告诉别人？）硬拉我去喝喜酒，我找尽了借口说不去，什么肚子疼啊，作业多啊，都被我说了几百遍，口水说干了，妈妈却还是说：“你还是不是我们家的人，小姨对你这么好，她结婚你居然不去喝喜酒，你也太忘恩负义了吧！”然后，我被妈妈拖到酒店前，参加了小姨的婚礼。

婚礼搞得很隆重。我却没心情看。怎么办？呜呜呜！马上就要上山珍海味了！我的美食放屁症也马上就要发作了！

终于，令我担心的事发生了！当服务员小姐端着一盘红烧乳鸽走来的时候，“噗”地一声我就放了个“全球通”臭屁。这个屁真是又响又臭！所有被请来喝喜酒的人顾不上骂我，只赶紧捏住自己的鼻子，屏住呼吸，连小姨也没了结婚的心情，不满的捏住鼻子，白了我一眼。小姨！这可不怪我啊！是妈妈硬拖我来的，我也不想给你惹麻烦！

这个“全球通”臭屁让别人没了一点食欲，等浓浓的臭味散了后，一些人勉强笑了笑，尽量控制住翻江倒海的胃，凑合着吃完了山珍海味，然后就走了。我还哪敢吃饭？人们都领

略到了这个屁的威力，要是再放一个，不被家里人揍死才怪！于是，我偷偷溜回了家。

## 放屁虫的日记故事文字篇七

1、放屁常见于胃肠道功能紊乱，饮食宜清淡，少吃脂肪，高糖，辛辣，油煎的食品及白酒，咖啡等刺激性饮料，多吃纤维性食物。多喝水。保持心情的舒畅，保证良好的睡眠。加强体育锻炼。慢跑，打太极拳等。

2、放屁是肠道正常运行的一种表现。相反，如果不放屁，或放屁过多过臭，则为一种异常现象。往往是有胃肠道的蠕动较慢或有消化不良的情况，有时放屁过多，与吃了过多的淀粉类食物有关，如市场上出售的甜食、红薯、土豆等。多吃面食的人放屁也多，这类食物使肠腔产气过多，导致放屁增多，粪便量加大。此时应当减少淀粉类食物，增加蛋白质、蔬菜类食物，使饮食达到平衡。

3、肠鸣、经常放屁是肠蠕动过快、肠道内气体过多的表现。这些症状大多数是功能性的，病人常常有焦虑等精神问题，或伴有暖气、腹胀等消化不良症状。有的人常吃一些易产气的食物，如地瓜、洋葱、奶类、豆类及其他豆制品等，也会导致排气增多。此外，胃肠道或全身器质性疾病也可能出现上述症状，但这些患者往往伴有腹痛、腹胀、腹泻、便血、消瘦等症状。尽量少吃易产气的食物，如卷心菜、芹菜、韭菜、大豆、豌豆。

睡觉时多用侧卧方式。如果照此做了之后，仍然总是排气的话，则应考虑肠胃出了问题，如肠炎、寒胃（胃部血液循环部好、温度低）、消化不良等，要及时到医院就诊。

肠胃不消化吃什么好

1、木瓜：木瓜含木瓜酵素，有助于分解并加速蛋白质吸收，可

缓解消化不良和胃炎,木瓜也是健脾胃、治胃痛的好食物。木瓜偏寒,不建议空腹食用。尤其是胃寒、体虚者不宜多吃,否则容易导致腹泻。食用木瓜多是产于南方的番木瓜,可以生吃,也可作为蔬菜和肉类一起炖煮。

2、石榴:中医认为味道甘甜的石榴具有生津止渴,润燥的功效,而味道酸涩的石榴可以治疗腹痛腹泻等疾病。另外,石榴中含有鞣酸、维生素c、柠檬酸、苹果酸等多种有助于消化和降血脂的物质,对于调理肠胃有一定的功效。石榴籽不太容易消化,肠胃不好的人可以连籽嚼嚼,然后吐出来。

3、桂圆:李时珍曾说过:“食品以荔枝为美,滋益则龙眼为良”。和荔枝性属湿热不同,桂圆能入药,有壮阳益气、温胃补脾等多种功效。中医里可用于治疗心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症。

4、菠萝:菠萝性味甘平,具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用。每100克菠萝果实中所含的维生素c高达30毫克,并含有丰富的水分,适当食用对肾炎,高血压病患者有益。它的果肉中和木瓜一样含有一种能分解蛋白质的酵素,因此它能柔软肉质、消解血块。每次吃菠萝不可过多,过量食用对肠胃有害。

5、樱桃:专家指出,樱桃营养丰富,其中铁的含量尤为突出,超过柑橘、梨和苹果20倍以上,居水果首位。樱桃性温,味甘微酸,具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效。需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。

6、选择营养价值高,细软易消化的平衡膳食,如牛奶、鸡蛋、豆浆、鱼、瘦肉等,经加工烹调使其变得细软易消化、对胃肠无刺激;同时补充足够热能、蛋白质和维生素。

7、烹调方法。可选用蒸、煮、氽、软烧、烩、焖等烹调方法,不宜用油煎、炸、爆炒、醋溜、冷拌等加工食物。

8、酸奶：酸奶除了适合青少年喝以外，对于消化和吸收功能减弱的老年人而言更为合适。这是因为，酸牛奶不仅保留了所有鲜牛奶的优点，而且通过乳酸菌的发酵又具有了其自身的特点，能促进胃酸分泌，增强消化功能，显着提高蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等的消化吸收率。

## 放屁虫的日记故事文字篇八

星期四下午，我们班里来了一位“臭姑娘”，它其实就是我们说的放屁虫。

它是乘着一辆“大巴车”来的，不用费劲就来到我们教室，大巴车就是老师。老师觉得脖子有点不舒服，仔细一看，原来是一只放屁虫。老师把它放展板上给我们看。

它的眼睛很小，是黑色的，触须很长，它的壳很硬。一放屁那叫一个臭，它放臭气是为了保护自己。我以前看见了一只放屁虫，我就拿棍子戳它，它就放臭气，把我熏跑了。它会飞，它的壳就是它的翅膀。放屁虫有很多名字，臭大姐、春姑娘、九香虫、椿象。

不一会儿，老师就把它放走了，我们还想再看一会儿呢。

放屁虫真是太臭了，以后我可不敢摸它了。

## 放屁虫的日记故事文字篇九

1、鲜土豆100克，生姜10克，榨汁，加鲜桔子汁30毫升调匀，将杯放热水中烫温，每日服30毫升。

2、绿茶，干姜丝各3克，沸水冲泡，加盖焖30分钟，代茶频饮。

3、玉米芯750克，黄柏6克，干姜6克，共研细末，每日3次，

每次3克，温开水送服。

4、新鲜藕1000×1500克洗净，开水烫后捣碎取汁，用开水冲服，每天2次服完；或用去节鲜藕500克，生姜50克，洗净剁碎，用消毒纱布绞取汁液，用开水冲服。

5、粳米60克，砂仁细末5克，将粳米加水煮粥，待熟后调入砂仁末，再煮沸1~2个开后即可，早晚服用。

气体中含有硫磺太多放屁就会臭，一般情况下是与大肠疾病无关的，而如果肠道生病了，食物囤积在大肠中，放屁也会很臭，并且很强烈。

## 放屁虫的日记故事文字篇十

婴儿经常放屁的原因：

### 1. 吃奶吃多了

如果你发现宝宝吸奶时哭闹，屁多、腹绞痛。那可能是乳汁过多综合征，原理是婴儿摄入大量前奶而摄入的含脂肪酸的后奶较少，宝宝胃部迅速排空，并向肠道排入过量乳糖，这就导致肠道发酵增加和腹绞痛症状。

解决办法：宝宝吃奶过多而多屁屁，建议妈妈每次只应给婴儿喂一侧的奶，然后过1.5-2小时才能在另一侧吃奶。另外，在宝宝吃完奶后，建议将宝宝直立抱起，用空心掌轻轻拍他的背部，让宝宝打嗝排气，这样宝宝会舒服很多。同时，不易消化的配方奶粉也会令宝宝消化不良，建议采用舒适配方的婴儿配方奶粉，帮助宝宝消化，减轻肠道负担。

### 2. 饿着宝宝了

宝宝爱放屁也与肚子饿了有关。如果你的宝宝老是断断续续



不停地放屁，而且大多是空屁，但无臭味。那多是因为宝宝胃肠排空后，因饥饿引起的肠蠕动增强造成的。

解决办法：如果妈妈常常听到宝宝阵阵肠鸣音，这种情况就是说明宝宝饿了，应及时喂食。如果没有吮吸到足够的奶汁，饿肚子了，宝宝就会哭闹哭闹不休，就算喂些菜汤或者果汁都不管用。饥饿性哭闹的宝宝在吸奶时，会表现得很急迫。如果你还发现宝宝出现睡眠浅，易于惊醒，常常无故哭闹，表示他们要妈妈喂奶了。他的“婴语”就是：我饿了。

### 3. 淀粉吃多了

很多时候宝宝爱放屁而且都是臭屁，放屁或呃逆不断，并有酸臭味儿，这是宝宝消化不良的表现哦！

解决办法：如果宝宝肠胃不是很好，容易消化不良，建议妈妈在喂食的时候，应减少喂奶量，加喂开水减少脂肪和高蛋白食物的摄入。或者将喂养的食物调的稀一些，适当添加含双歧因子的奶伴葡萄糖。因为双歧因子在胃肠道内可转换为双歧杆菌有抑制大肠杆菌和促进食物消化吸收的作用。

### 4. 吞入过量空气

宝宝吸奶时会把空气吸到肚子里，肚子咕咕响，这样就会屁多。宝宝消化系统尚未发育完善，胃小而平，大量空气通过肠道时，婴儿会感到十分不舒服。如果排气较多，母亲更多让他打嗝，每次喂奶之前以及在喂奶中都要让婴儿打嗝排气。喂奶时将宝宝半坐位抱在怀里，让宝宝把乳头，乳晕一起含在嘴里，奶流不要太急，也不要间断。

解决办法：想要减少宝宝吸入空气，最好的方式是小心地将宝宝抱好，让宝宝在吸奶时食道随之上下，不可以让宝宝平躺。如此，只有因地心引力的作用吸入空气，不会强迫吸入。

婴儿放屁的类型：

- 1、臭屁：放屁或呃逆不断，并有酸臭味儿，是宝宝消化不良的表现，应减少奶量，加喂开水减少脂肪和高蛋白食物的摄入，将喂养的食物调的稀一些。
- 2、空屁：断断续续不停地放屁，但无臭味，多是胃肠排空后，因饥饿引起的肠蠕动增强造成的。还会听到阵阵肠鸣音，这种情况是宝宝饿了，应及时喂食。
- 3、多屁：多屁多粪便，常由于宝宝多食了淀粉含量高食物引起，这时应减少淀粉含量高的食物的食量，适当增加蛋白质、脂肪类食物。

如何缓解？

- 1、尽可能保持宝宝舒服的体位，协助宝宝顺利排便。经常按摩宝宝腹部和足三里。按摩时手掌向下，平放在宝宝脐部，按顺时针方向轻轻推揉，可以加快宝宝肠道蠕动进而促进排便，并且有助于消化。如情况较为严重，可服用一些改善胃肠蠕动的药物。
- 2、喂奶时将宝宝半坐位抱在怀里，让宝宝把乳头、乳晕一起含在嘴里，奶流不要太快，也不要间断；橡皮奶头刺孔不要过大，或过小，喂奶时让奶充满奶头，不要空吸人工奶头。
- 3、注意饮食，母乳喂养的妈妈不要吃辛辣、油腻、生冷、刺激性的食物。

## 放屁虫的日记故事文字篇十一

往往在公众场合放屁或控制不住放屁时，发出的声音，会让放屁人尴尬、难堪，所以用以下方法控制屁声，比较有效。

- 1、大便或拉肚子大便时，往往伴随连环屁声，此时厕所(隔壁异性厕所)或居室内人会听到，可以用冲水马桶冲水声音掩盖，或用其他物品的声音掩盖。
- 2、在赶往上厕所的路上，憋不住屁声，可以用走到空旷、无人处放屁，或扭转腰，暂缓肠道运动来延缓。
- 3、在公众场合里，即将要放屁，但无法确认是否会有声音时，可以控制肛门肌肉群，寸截发力控制肛门，让屁气体，一小截一小截的拱出肛门，让声音消于无声或微声。
- 4、耍赖法。当控制声音失败或突然放屁出声后，周围人在找放屁人时，可以“耍赖”或指认别人(用手在自己鼻子下扇风，假装很臭，脸面表情微微厌恶表情)，这个不是说谎而是幽默而已。
- 5、用双手掰开自己即将放屁的肛门，让屁放出去，只要能用力掰开，屁就不会发声。

猜您感兴趣：

1. 经常放屁怎么治

## 放屁虫的日记故事文字篇十二

- 1、经常放屁的人，在饮食上建议少量多餐，不要暴饮暴食，吃东西时，宜细嚼慢咽，以免一起吃下太多空气，而容易产气的食物也要避免食用。
- 2、减少淀粉类食物，增加蛋白质、蔬菜类食物，使饮食达到平衡。
- 3、尽量少吃易产气的食物，如卷心菜、芹菜、韭菜、大豆、豌豆。

4、每天喝杯优酪乳，有助于改变肠胃道细菌。

5、睡觉时多用侧卧方式。如果调整饮食习惯后，仍然总是排气的话，则应考虑肠胃出了问题，如肠炎、寒胃(胃部血液循环部好、温度低)、消化不良等，要及时到医院就诊。

## 放屁虫的日记故事文字篇十三

人们常用“屁大的事”来比喻鸡毛蒜皮之类的小事。放屁不是大事，却是一件令人尴尬的事，人们总不愿将其提上台面来，也很少去留意。但屁却是人身体健康状况的一面镜子，平时应多加留意。

### 经常放屁的原因

(1) 排气增多、放屁次数增加。

(2) 排气奇臭难闻。

(3) 肛门停止了排气，且有自觉症状和体征，如：腹胀、腹痛、呕吐、肠鸣音亢进或消失、便秘、气过水声或金属音等情况，则可能为肠梗阻，须立即就诊。

### 经常放屁的治疗

(1) 多排气可能是摄入过多的淀粉与蛋白质类的食物，如土豆、豆类、蛋类等，或进食时狼吞虎咽，习惯性吞咽动作过多，经常吞咽口水，而摄入较多空气所造成。这些一般无需治疗，只需将进食习惯做一些相应的调整即可。

(2) 排气臭往往是消化不良或进食过多肉食的结果，需要服用助消化的药和节食。此外，排气臭还可能是因进食洋葱、大蒜和韭菜等含有刺激性气味的食物引起，这当然不是病态，可不必担心。

(3)腹部手术后，如数天内病人不排气，则说明病人的肠蠕动尚未恢复好，病人还不能进食，需要进行相应的处理；若频频排气，就说明胃肠功能已恢复正常，提示病人可以进食。

## 小贴士

屁是身体排放的废气，大部分是二氧化碳、氢气和甲烷。过去一种普遍的认识是，屁的臭味是甲烷释放出来的。其实，甲烷本身并不臭。现代科学证明：产生臭味的“罪魁祸首”是吲哚、粪臭素、硫化氢等恶臭气体。由于人类的嗅觉对这些气体特别敏感，所以，大庭广众之中，尽管有人偷偷放屁，结果仍能被人们迅速发觉并掩鼻喊臭！屁虽臭，但放屁是一种正常的生理需要，它对人的健康有利。一个人一天到晚不放一个屁，这对健康不利。一年到头绝不放屁的人，极有可能是胃肠道出了毛病。

## 放屁虫的日记故事文字篇十四

症状：腹满或硬痛、大便秘结、口干舌燥。

对策：可用承气汤加减来泻下热结。

配方：枳实5枚，大黄4两，芒硝半升，甘草2两。以水5升，煮取3升，适寒温分3服，如人行5里1服。取下利为度，若不得利尽服之。

### 2、脾胃虚寒

症状：排气不臭，腹中满胀，喜暖喜按，或进热食热饮较舒服，食欲减退、神疲乏力。

对策：可用理中汤加减来温补脾胃。

配方：人参、干姜、甘草(炙)、白术各9克，把药切碎，用

水1.6升，煮取600毫升，去滓，每次温服200毫升，日三服。服汤后，如食顷，饮热粥200毫升左右，微自温，勿揭衣被。

### 3、寒湿内聚

症状：腹部胀满、食欲不振、恶心呕吐、大便泄泻，或脘腹疼痛、口渴不欲饮、肢体倦怠。

对策：可用胃苓汤与厚朴温中汤来温化寒湿。

配方：苍术15克，白术15克，厚朴10克，陈皮10克，茯苓20克，泽泻10克，猪苓10克，桂枝10克，炙甘草6克，生姜10克。

### 4、湿热蕴结

症状：腹胀恶心、心中烦闷、口渴不欲多饮、时时汗出、大便溏泄味臭、排气亦臭、肛门灼热、小便短赤。

对策：可用王氏连朴饮加减来化湿清热。

配方：厚朴2钱，川连姜汁炒、石菖蒲、制半夏各1钱，香豉炒、焦栀各3钱，芦根2两。

### 5、宿食停滞

症状：腹满胀痛、暖腐吞酸、见食物觉恶心、大便泄泻味臭并含有不消化食物、排气有腐臭味。

对策：可用保和丸加减来消食导滞。

经常放屁还臭气熏天的人，要根据自己的身体症状来治疗，放屁不只是只有一个原因，任何疾病都需要对症治疗。

## 放屁虫的日记故事文字篇十五

。形容事物不平凡，很出色。

【拼音代码】btfx

【近义词】：与众不同、卓尔不群、出类拔萃

【反义词】：平淡无奇、不过尔尔

【歇后语】：韩湘子吹笛

【灯谜】：神曲；雷鸣；仙乐

【用法】：作谓语、定语；用于表示才能出众

【英文】beoutstanding

【出处】：高云览《小城春秋》第四章：“他那双炯炯的摄人魂魄的眼睛，聪明的人一定会看出这是个不同凡响的人物。”

## 放屁虫的日记故事文字篇十六

有专业的医生指出：“打嗝与放屁多的表现，是肠道内产气增多引起来的，这种情况可能是消化不良造成的，脾虚胃弱，消化功能下降，就会造成在消化过程中产气产酸增多的表现，这种情况可以采取健脾益气助消化的措施进行调理。”

那么，如何解决这种情况呢？

1. 如果看了医生，并开了药，就要根据医生的建议按时吃药。
2. 在生活中，需注意调整饮食和生活规律。首先，要保持健康的饮食习惯，细嚼慢咽、少食多餐，少吃豆制品和含有果

糖或山梨醇的食物;其次,饭后应避免静坐,可散步或做些温和轻缓的运动帮助消化;再次,应保持良好心态,乐观向上。

## 放屁虫的日记故事文字篇十七

玉帝的手书落人间——泄露了天机

玉帝娶亲,阎王嫁女——欢天喜地

玉帝娶亲——一天大喜事

玉帝讨河神——尽是天兵天将

玉帝下请帖——天大的好事

玉帝爷出告示——神话()

玉帝爷的帽子——宝贝疙瘩

玉帝爷嘴上拔胡子——胆大包天