

便秘者的自我养生保健法

王岚,周英男

便秘是中老年人的常见症状,很多人为之烦恼。缓泻药量越多,但解除便秘的效果越来越差,有的人的粪便成块状,非常干燥,很难自然排出,只好灌肠。甚至有的人因为便秘严重,大便时用力过度,造成脑出血。滥用缓泻药造成肠功能紊乱者也很多见。为什么老年人容易便秘呢?因为很多老年人的消化系统有老化现象,消化管的细胞开始萎缩,分泌消化液的能力减弱,胃和肠壁的平滑肌也开始萎缩,运送消化道内容物的能力也减弱,盆腔内参与排便的肌肉也开始萎缩,致使排便力量不足,排便的意念不强或者没有便意,3~5天,甚至一周以上才排便一次,肠道内的粪便中的水分大量被肠壁吸收,粪便更加干燥,增加排便的阻力,使便秘更加严重,形成恶性循环。

其实,大部分人的便秘并没有器质性病变,经过各方面系统检查,例如,胃肠造影,胃镜,大肠镜,细胞涂片检查,CT检查,MRI检查

等检查并不能发现异常,称为习惯性便秘。只有少数人查出有直肠癌,结肠癌,膀胱癌,子宫癌等压迫直肠,造成便秘,需要治疗癌症。此外,先天性巨结肠,痔疮也是便秘的原因。本文主要介绍习惯性便秘的自我养生保健法。

一,精神养生:很多便秘者有精神紧张,焦虑,致使肠功能紊乱,导致便秘,因此要学会心理调节方法,多听音乐,参加文化活动,参加社会活动,搞好人际关系,消除精神紧张,焦虑,可以减轻便秘症状。

二,饮食养生:科学研究表明,纤维素在肠壁内,可以刺激肠壁平滑肌的运动,是肠壁平滑肌运动的动力。人体需要每天摄入25克纤维素,才能保证肠壁运动的动力。而一般人每天只能摄入16克纤维素,造成肠壁运动的动力不足。这是便秘的主要原因。欧洲的研究资料表明,过度用快餐而吃菜少的人结肠癌的发病率高,主要是纤维素的不足。

蓝莓含有丰富的水溶性植物

纤维素,可保持肠内容物的水分不被肠壁大量吸收,是解除便秘的有效食物。此外,大李子,香蕉,胡萝卜,洋葱,苹果,桔子,红薯,大萝卜,圆白菜,紫菜,海带等都含有丰富的植物纤维素,有治疗便秘的功效。蜂蜜是解除便秘的好食品。日本的药厂把大麦的嫩叶制成药品,受到便秘患者的欢迎。

大豆,玄米等含有不溶性植物纤维素,也有助于便秘症状的改善。植物油可以使粪便润滑,利于排便。蔬菜中含大量水分和纤维,是解决便秘不可缺少的因素。

而柿子,猪肉等容易在肠内形成内热,造成内热郁结,引起便秘。

三,自我养生按摩法:

1,两手置于侧上腹部,自外向内下按摩腹部32次。(图1)

2,两手置于上腹部,自上而下按摩腹部32次。(图2)

3,两手置于脐周,顺时针揉按32次,再逆时针揉按32次。

4,两手置于上腹部,自上而下拍打腹部32次。

5,两手置于右下腹部,自右下向右上推摩至右上腹,然后从右上腹向左上腹

推摩,再由左上腹向左下腹推摩(不可逆向推摩,否则加重便秘)(图3)

6,按压左侧大横穴及腹结穴32次(图4)

7,按压两侧前臂的支沟穴32次(图5)

8,按压耳廓前上方的便秘点32次。(图6)

9,揉按足底内测反射区胃区,十二指肠区,小肠区,胰腺区,腹腔神经丛,横结肠区,降结肠区可缓解便秘的症状(图7)

四,养成良好的排便习惯

最好每日排便一次,排便时不要看小说或看ipad,以免加重便秘症状,或造成痔疮。习惯性便秘者需要很长时间才能逐渐改变。要打破习惯性便秘的恶性循环,如果粪便起始部分非常干燥,需要灌肠剂,解决排便困难,也可以服用缓泻药或矿物油,这些药多数是在肠

内容周围形成一层保护膜,防止肠内容物的水分被肠壁过度吸收,造成便秘,通过饮食养生,可增加纤维素的量,刺激肠蠕动,加上自我养生按摩,更增强肠的动力。美国药房卖一种非处方药-Dulcolax,对于缓解便秘有较好的效果。中成药麻仁滋脾丸,大黄干草汤也有较好的通便作用。中老年人要每日早晚练习提肛动作各50次,并作仰卧起坐50次,这种练习可增强排便肌的肌力,打破习惯性便秘的恶性循环,从而排便不再难。

五,运动疗法 中老年人要经常参加力所能及的运动,如太极拳,气功,瑜伽,散步,跑走交替,打高尔夫球,打乒乓球等运动,可以改善肠的蠕动,减轻便秘。

如果经常有黑便,大便干稀交替,近期明显消瘦的人一定要做大肠镜检查。

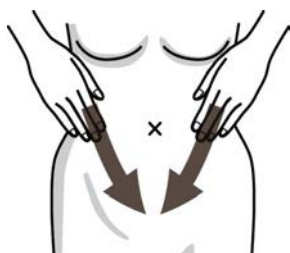


图1

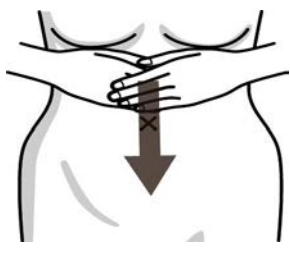


图2



图3

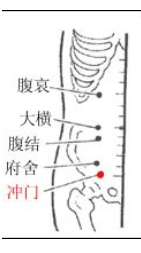


图4

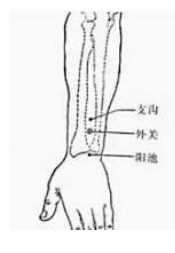


图5



图6



图7

春节,当心肠胃罢工

春节是消化疾病高发季。

亲人团圆,亲友相聚,免不了山珍海味、美味佳肴,胡吃海喝,胃肠等消化系统不堪重负,最容易罢工。

胃肠为何罢工?

日前,我们专门采访了海南省肿瘤医院消化内科、内镜室主任、海南成美医院消化内镜专家赵心恺。

赵心恺介绍,每年春节,接诊最多的患者以消化道疾病居多,包括急性胃肠炎、胰腺炎、胆囊炎、消化道出血,还有酒精中毒患者。

导致春节消化道疾病高发的原因,主要是“吃”。

赵心恺表示,春节消化道疾病几乎都是“吃”出来的。海南过年习俗,餐餐大闹鸡,白切的,油脂一指厚,香嫩味美。要么就是海鲜,大虾、大蟹、海螺、马鲛鱼……。还有就是油炸的各种点心、糯米粑粑。在家吃,走亲访友吃,走到哪吃到那。这些食物高脂、高糖,加上不停的进食,彻底打乱了胃肠“节奏”,让其不堪重负,能不罢工?

再是过年家家菜品特别丰盛,因此剩菜就多。海南天气,乍寒还暖,非常适合细菌生长,剩菜一吃,引发急性胃肠炎相当正常。喝酒、熬夜,也特别伤身。过量饮酒容易导致胃肠道刺激、疲劳,身体免疫力低下。尤其烈酒,甚至会引起消化道出血,危害健康。不规律的作息和饮食,会导致肠胃功能紊乱,引发各种消化道疾病。

如何预防春节消化道罢工?

赵心恺支招:

一是管住嘴。尽量避免暴饮暴食,不要过度摄入油腻、辛辣、糖分高的食物。多摄入蔬菜、水果、全谷类食物等富含纤维的食物,有助于促进消化;控制饮酒或适量饮酒,避免过度饮酒对消化道的损伤;保持良好的作息习惯,尽量避免熬夜。充足的睡眠有助于维持身体的正常代谢和消化功能;少量多餐,将三餐分为多个小份,每次进食量适量。避免过度增加胃肠负担,帮助消化功能平稳运行;合理搭配食物,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪等的摄入,保护肠道健康。

尤其小孩、老人、孕妇,包括肿瘤患者,春节期间更要注意健康规律饮食。

二是迈开腿。坚持适量运动,如散步、慢跑等,有助于促进肠胃蠕动,改善消化功能。

三是科学预防。春节期间可以备一些健胃消食的常用药品和食品,帮助胃肠消



化;改变烹饪方式,尽量不摄入或少摄入高脂肪食物。烹饪海鲜时,多加入生姜、紫苏或配备芥末等,既中和海鲜的“凉”性,又可杀菌预防消化道炎症。

尽量不要空腹喝酒,可饮用牛奶保护胃肠粘膜。注意保暖,别让肚子受凉。肚子受凉也会影响胃肠功能正常工作。日常尽量不喝凉水,特别是冰冻饮料,多喝温开水或红茶。

赵心恺强调,消化道疾病是“三分治,七分养”,再高明的医生,也没有自律的你管用。

中华堂中医馆
● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士
预约电话: 301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备