

节后便秘成心腹之患

6 节“健健操” 胜过开塞露

春节长假，不出游的人多选择在家煲剧或打麻将，久坐、运动不足，加之暴饮暴食，进食肉类多，长假后患上便秘的人都不少，尤其平时排便就有问题人更是如此。我们特意请教了专家，请他们向读者介绍 6 节“便秘健健操”。每天至少坚持做一次，你的胃肠道又可畅通无阻了。（陈辉）

节日里便便为何会“塞车”？

多肉少素：过节了，很多人对自己的嘴管得不严，可能会放开肚皮，餐餐大鱼大肉，相应的蔬菜、水果吃得少了。大鱼大肉这些高脂肪高蛋白质的食物不容易消化，而且剩余的残渣也比较少，而便便的主要构成就是水和食物的残渣，渣少了便便的量也就少了，不容易刺激直肠而产生便意，那自然不会去排便了。

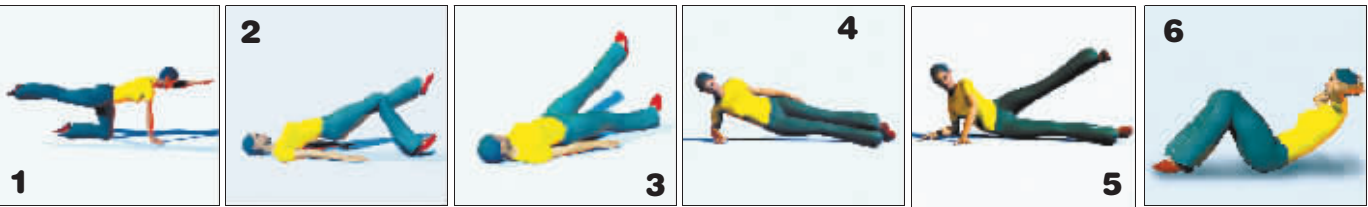
久坐不动：春节长假，亲朋好友难得聚在一起，打麻将、打牌这类娱乐活动肯定少不了。久坐不只是身体不动，胃肠也减少了活动，胃肠蠕动降低，排便也自然困难了。

水土不服：旅行或回老家的人，一到了新环境，有的会因为水土不服，或行程紧张等因素难免紧张焦虑，这些都可能引起便秘。人的精神状态紧张，会影响整个身体的血液循环，在血液供应不足的情况下，肯定是优先保障重要器官的血液供应，如脑部、心脏、基础代谢，而胃肠就成为最后被考虑的部位。肠道供血不充分，没有足够多的养分供应，“动力”不足，肯定会消极怠工，蠕动缓慢，自然就形成便秘了。

“便秘健健操”帮你通肠道

专家介绍，这 6 节“便秘健健操”，本来是用于功能性排便障碍患者的康复训练，用于节日出现的便秘问题也是有效的。这 6 节动作通过加强腹部的活动，提高腹肌的运动强度促进胃肠动力运转，还可以加强盆底肌核心肌群的运动强度，提高盆底肌各肌群间的协调性。要知道，一次排便要动用盆底无数肌肉的协调作战才能完成，一块肌肉罢工，你的便便就会塞车了。

这 6 节动作中，每个动作至少要做 30 次，每天至少把这 6 个动作练一遍，如果时间许可，多做几次无妨。



第一节：双手与肩同宽撑于地面上。将左手抬高，同时伸出右腿，保持手臂、腿部与身体成一直线，坚持 40 秒后换另一侧练习。这个动作有助于缓解盆底肌肉的紧张程度。

第二节：身体平卧，用双肩和双脚支撑，身体挺直后抬高左腿，

坚持 40 秒。换另一条腿练习。这个动作有助于减轻肛门坠胀感。

第三节：身体平卧，抬高一侧大腿到与地面为 45 度左右的夹角，坚持 40 秒。换另一侧大腿练习。这个动作有助于腹部肌肉力量的练习。

第四节：身体侧卧，肘关节支

撑住上半身，另一侧手臂自然放到腰上，与身体成一条直线。由肘关节和脚部支撑，将臀部和腿部抬高地面，保持 40 秒。随后换另一侧进行练习。这个动作有助于增加腰腹部力量。

第五节：身体侧卧，肘关节支撑住上半身，另一侧手掌放于垫

上。抬高位于上边的大腿，与地面成 30 度角即可。坚持 40 秒。这个动作有助于增加盆底肌肉的协调性。

第六节：身体平卧，屈起双腿，利用腹部的力量抬起上半身到与地面成 30 度角，练习时手臂不用力。

身边提醒



嗓子哑 喝水最管用

含片、枇杷膏治标不治本

上火、感冒或者长时间说话后，会嗓子发干，说不出话来，很多人会选择吃胖大海或枇杷膏等润喉。实际上，应对嗓子干哑，喝水才是最有效的办法。

吃喉糖、含片和枇杷膏润喉，治标不治本，只能起到暂时的缓解作用，反而会延缓和掩盖真正问题，令声带更受伤。对付嗓子干哑，最简单、最有效的办法就是大量补充水分。耳鼻咽喉科专家田国春教授建议，喝水能够润滑声带，减少喉咙痛痒干涩等症，尤其是冬天干燥，容易喉咙不适，更应该多喝水。白开水是最好的选择，温开水、冷开水都可以。而喝一些运动饮料、氨基酸饮料则会适得其反，因为其中添加了大量的糖，对喉咙不利。喝水的方法是小口饮水或吞咽，最好是先将水含在嘴里，使之充分滋润喉咙，然后再慢慢咽下。不要大口喝，这样容易带进空气，导致打嗝和腹胀。喝水的时间早上最好，过度用嗓以后，两顿饭之间也要及时补水。

补水的同时，留住水分更加重要，浓茶、咖啡等利尿的饮料，喝进去以后会促使体内水分排出，因而导致水分流失，因此少喝为妙。

在大量喝水同时，日常生活上也要注意：嗓子干哑的人要尽量少食用辛辣的食品，以清淡为主；避免饮酒，不要吸烟；不要过度用嗓，不要尖叫或在嘈杂的区域高声讲话，如果感觉嗓子发干或者说话声音嘶哑，那就暂时停止讲话；讲话的声音要保持正常，不要过高或过低，讲话声音过低对于保护嗓音来说也是不利的；不要过多地咳嗽清嗓子，以免气流猛烈震动声带，从而造成声带损伤。（岳金凤）

用药提示

药膏 抹一层就够

多数人都觉得，药膏涂得厚些，才能获得最大药效。但其实，皮肤科外用药，只需涂抹薄薄一层就够。

外用皮肤药，只要局部达到一定浓度，就能起到治疗的效果。如果药物涂得过厚、过多，容易使药物渗透太深，进入血管。药物随着血流通过全身，极易引起全身副作用。此外，涂抹时最好轻轻地揉揉患处，一般 2~3 下即可，以帮助药物更有效地吸收。

非急性进展期的皮肤病，不必大面积涂药，仅涂患处就可以了。倘若皮损肥厚，药物就要涂厚点了，必要时可包上一层保鲜膜，以促进药物吸收。（杨淑霞）

健康饮食

三类最佳冬补食品

黑色食品 现代研究表明，食品的颜色与营养的关系极为密切，食品随其本身的天然色素由浅变深，其营养含量愈为丰富，结构愈为合理，而黑色食品可谓其中之最。黑色食品如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、黑菇、乌骨鸡、海带、紫菜等，能够益肾强身，提高人体免疫功能，延缓机体衰老过程，冬天食用正合“天时”。

坚果 冬天是百果归仓的季节，不少坚果如核桃、板栗、花生、松子、榛子、莲子等，具有补肾、健脑、养颜、乌发等多种功效，冬日食用，益处多多。

粥 我国民间有冬至吃赤豆粥、腊月初八吃“腊八粥”、腊

月二十五吃“八宝粥”的习俗，冬天尤其提倡食用热粥，若将上两类食品置入粥中煮食，既祛寒，又给养，还疗疾，可谓一举多得。

值得一提的是，这三类食品，大多性味平和，补而不腻，食而不燥，老弱妇孺咸宜。

（宁蔚夏）

