

# 别乱用减肥通便茶

新华网北京 8 月 26 日电 近年来,打着润肠、通便、清洁肠道旗号的各种排毒减肥产品层出不穷。在各种润肠通便产品泛滥的背后是我国逐渐升高的便秘患病率。据流行病学调查显示,我国便秘患病率高达 3%~17.6%,且呈上升趋势,其中,女性患病率为男性的两倍,我国有数千万名女性正饱受慢性便秘的困扰。

如此之高的便秘患病率导致很多人为了“一解”难言之隐,频繁选用各种减肥通便产品,有的人甚至把这些产品全试了一遍,但结果却是“越泻越堵”。“我们接诊的患者,大部分都是长期乱吃各种减肥通便类的产品,导致便秘越来越重,才来就医。”近日,航空总医院消

化科主任张建国在接受新华网采访时表示,引起便秘的原因有很多,需要根据具体伴随症状和检查结果采取对因治疗。

## 长期乱喝减肥茶 健康危害大

对于市场上各种含有中草药成分的减肥茶,张建国表示,润肠通便不能随便选择这些产品,长期乱喝对健康危害较大。相对来说,OTC 类药物产品是经过国家药监局批准的,经过长期应用,确认有疗效且质量稳定,因此,在医生指导下,按规定剂量服用是安全的。此外,张建国提醒:“药物选择还要看体质,比如气虚血弱的人不宜选用刺激型药物,应选用调补结合类润肠通便药物为宜。”

市面上还有一部分是盐类泻药,这类泻药多含有硫酸镁和硫酸钠,可通过吸收大量水分,使肠内容积增大,对肠黏膜产生刺激,增强肠管蠕动等作用而排便。张建国说:“这类泻药作用快而强,主要用于排除肠道内毒素,建议早晨空腹时服用。”对于年老体弱者,张建国建议应选用润滑性泻药,作用温和,不会引起剧泻。

此外,张建国还提醒:“润肠通便药物也不宜长期服用,长期便秘患者应及时就医,根据临床检查结果选择合适的治疗方式,有些便秘患者还需要辅助生物反馈治疗,严重的甚至要进行手术治疗。”据了解,生物反馈治疗主要针对排便障碍性便秘,利用肛管直肠测压仪对患者进行排便训练,让患者学会正确排便时肌肉的协调动作,从而改善治疗



## 处暑后消忧防燥

处暑是二十四节气之一,在每年公历的 8 月 23 日左右,“处”是指“终止”,处暑的意义是炎热的夏天即将过去了。

处暑后,天气由热转凉,自然界阳气渐收、阴气渐长、雨水渐少、空气干燥、昼热夜凉,而人体内阴阳之气的盛衰也随自然界的阳气由疏泄趋向收敛。

周口养生苑的养生保健专家提醒大家:处暑后,若不注意养生保健,容易出现忧和燥,从而导致患病或旧病复发,特别是易患呼吸系统疾病、皮肤病、高血压、心脏病等。

### 调养起居

入秋后,很多人会有懒洋洋的疲劳感。中医认为,秋主燥,耗气伤阴,气虚导致四肢无力、神疲懒言,所以容易感到疲乏。其实,人们体内的阴阳本来是很平衡的,白天劳累对身体的损伤都需要在晚上的睡眠中进行自我修复。若能好好休息,一些小毛病就自行恢复了,但是如果晚上睡眠没有保证,导致人体的免疫机制被打乱,小病得不到修复,就会变成大病。所以,此时首先需要调整的就是起居作息。有专家指出,处暑后,年轻人每天至少要保证 7 小时的睡眠,老年人最少需要 6 小时。

古人在睡眠养生中还强调了子午觉的重要性(即每天于子时、午时入睡)。认为子午之时,阴阳交接,若体内气血阴阳失衡,必欲静卧,以候气复。现代研究发现,子时,人体内各器官的功能都降至最低点;而午时,是人体交感神经最疲劳的时间。另有统计表明,老年人睡子午觉

可降低心、脑血管病的发病率。

### 适当“秋冻”

“春捂秋冻”是古人一条非常实用的生活谚语,“春捂”是为了帮助气血走表散热,促进阳气生发;“秋冻”是为了气血入里保存热量,促进阳气潜降。因此,处暑后要使身体有一些凉意,不要天一冷就马上全副武装,穿很厚的衣服。

初秋之“冷”并不是“寒”,“皮肉之冷”是可以忍耐的,采取“秋冻”对于适应冬天的严寒有很大的好处。特别是呼吸道抵抗力较弱而易患气管炎的人们,应进行适量的秋季锻炼,保证机体顺利地由夏热与秋凉“接轨”,以提高人体对天气变化的适应性与抗寒能力。

但需要特别注意的是,晚上出门还是应该适量添加衣物;睡觉应关好门窗,腹部盖薄被,防止秋风流通使脾胃受凉;白天只要室温不高,不宜开空调,可开窗使空气流动,以防暑期热潮留在房内。

### 消忧解惑

一般而言,入秋后,人的情绪都不太稳定,易于烦躁或忧伤,因此,秋季养生另一个重点就是要求调畅情志、培养乐观情绪、保持心态平和。

精神调养应做到内心宁静、神志安宁、心情舒畅。喜悦溢于言表,可使愁烦顿消,令人心旷神怡,给生活增添无穷乐趣。切忌悲忧伤感,以适应秋天容平之气。更可以选择在阳光明媚的天气里,利用外出旅游、爬山、交友、慢跑等方式来愉悦身心,使身心达到最佳状态。



周口养生苑一苑地址:周口市工农路七一路派出所对面  
电话:6067899  
周口养生苑二苑地址:周口市体育场医疗养生体检中心  
电话:7812300

### 润肺养肺

处暑时节,昼热夜凉,天气少雨,空气中湿度小,人们往往会感觉皮肤变得紧绷绷的,甚至出现起皮脱屑、口唇干燥或裂口、鼻咽干燥、毛发枯而无光泽、头皮屑增多、大便干结等症状,而以上这些现象就是人们所说的“秋燥”。

中医认为,解除“秋燥”多用润法。可以喝一些用百合、银耳、川贝、蜂蜜等这些润肺养肺、清热生津的材料熬制的汤水,如绿豆汤、川贝雪梨炖冰糖、银耳莲子汤、蜂蜜柚子茶、菠菜汤等。

而根据五行五色的道理,秋季要多吃白色食物,如冬瓜、莲藕、白萝卜、大白菜等;水果方面,可以选择梨、香蕉、哈密瓜、苹果等;但此时应尽量不喝白酒,以免燥上加燥。

除此之外,爱好自然养生的朋友,可以到周口养生苑进行刮痧、搓背、拔罐等日常保健,能增强免疫力。

(周养苑)

## 一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间:2015 年 8 月 21~27 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	76
交通事故外伤	74
其他类别外伤	66
心血管系统疾病	17
酒精中毒	14
脑血管系统疾病	10
妇、产科	4
药物中毒	4
呼吸系统疾病	4
其他	3
儿科	2
其他五官科疾病	2
食物中毒	2
电击伤、溺水	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 279

人次。随着秋天的悄然临近,天气由炎热渐渐转变成凉爽,此时,“老寒腿”的毛病说不定就会悄悄来到你的身边。“老寒腿”也就是膝关节骨性关节炎,多发生在老年人身上。因为,人到老年以后,膝关节由于长年的磨损,最容易老化,会给行动造成严重不便。

医生提醒:首先,老年人应注意膝关节的保暖防寒,洗澡时用热水擦洗,多用热水泡脚,经常热敷膝关节。其次,要进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑、做各种体操等,活动量以身体舒服、微有汗出为度,贵在持之以恒。最后,一旦发生膝关节骨性关节炎,应立即到医院治疗,以免病情加重。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2015 年 8 月 21~27 日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	1140
儿科	998
妇、产科	929
皮肤科	812
肺病科	742
脑病科	706

温馨提示:临床统计显示,糖尿病患者者在秋冬季节住院的比例是春夏季的 2~3 倍。糖尿病患者从秋初起就要做好防护,严防并发症,以便安全度过这个“多事之秋”。

医生提醒:第一,天气逐渐转凉后,人们的饭量会增大,摄入的热量也随之增加,很容易引起餐后血糖升高,尤其要多加注意。第二,秋季干燥,糖尿病患者的脚部特别容易出现干裂、脱皮,进而发生破损等情况。如果此时对足部护理不当,会让微小的创口迅速发展成难以愈合的糖尿病足。第三,秋天风大雨水较少,是燥气当令的季节,糖尿病患者应常喝开水、豆浆、牛奶等,少量多次,以养阴润燥。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 种植牙

周口市德正口腔门诊部  
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:  
1.种植牙  
2.三叉神经痛  
3.颌面外科手术  
4.牙齿美容  
5.难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西  
预约咨询电话:0394-8281120