

保持肠道健康——养生的又一秘诀

上海交通大学医学院附属第九人民医院中医内科副主任医师、医学硕士、海派中医颜氏内科传承人 曹振东

老年人本身的肠胃功能比较弱，尤其需要重视便秘的问题。那么便秘会对老年人的健康带来哪些坏处呢？

一、容易引起肛裂、痔疮和出血

粪便坚硬，常常把肛门胀破，引起肛裂疼痛。由于老年人肛门周围的血液循环本来就不太好，加上便秘，坚硬的粪便长时间压迫直肠下部，容易静脉扩张，引起痔疮。有了肛裂或痔疮，再加上坚硬而粗糙的粪便摩擦，自然容易引起出血。

二、容易使消化道功能紊乱，加快衰老

粪便长期积聚肠中，影响消化道的正常活动，进而导致功能紊乱。使人出现腹胀，食欲不振，腹部不适，或出现舌苔厚腻，口臭，影响正常的消化与吸收。20世纪初，著名学者梅契尼科夫(Metchnikoff)提出，人体肠道中所寄居的细菌，尤其是大肠杆菌，时刻都在产生并积累大量的毒素，如吲哚、吲哚乙酸等。毒素被吸收，导致人体慢性中毒，加速衰老，便秘时尤其明显。

三、容易诱发中风或心脏病突然发作

便秘的人排便时，十分用力以增高腹压，这时血压往往也随着增高。如果老人有较重的脑动脉硬化，动脉管壁脆弱，当血压突然升

肠胃肩负着人体营养吸收和废物排出的功能，胃肠道受损影响营养无法吸收，无法保证身体各个器官得到营养进而导致人体机能衰退引发其他疾病。如果肠道中的细菌和有害物质不能及时排出，就会反复被血液吸收，直接影响人体的健康。

高时，管壁容易破裂，引起脑溢血而中风。如果老人的心脏十分虚弱，或冠状动脉原来就供血不足，用力过猛，会引起心力衰竭，或急性心肌梗死，严重者会突然死亡。这些病例在临床上屡见不鲜，所以，便秘对于虚弱或患重病的老人来说，是十分危险的。

鉴于上述原因，我们必须保持规律地，畅通地，不费劲地排便。为了做到这一点，就要养成良好的排便习惯。可以从以下方式入手：

一、定时排便

根据自己的生活规律，选择一个对自己方便的时间，每天定时解大便。即使没有便意也要去解，久而久之，就能解出，同时也就养成了习惯。

二、调整饮食，利于排便

多吃一些粗粮和含膳食纤维多

的主食、蔬菜和水果，使胃肠里有足够的粗纤维，刺激肠道，保持肠道的张力与运动，使大便通畅。

三、适当运动

做活动腰背和四肢的体操，打太极拳，散步，快走，慢跑，或慢跑与行走交替等全身活动，同时按摩腹部，做提肛运动，也可促进排便。

四、每天饮适量的水

如每日早上起床后，空腹喝一大杯凉开水（水温 and 室温相近，约20℃左右），可助排便。

五、健康食品，养护肠道

要养护肠道健康，老年人可以饮用酸奶，酸奶是在牛奶中加入乳酸杆菌发酵而成，在发酵过程中，会使牛奶中脂肪的结构断裂，产生许多短链的脂肪酸，这些脂肪酸刺激肠道，有益肠道健康。特别值得

海派中医颜氏内科临证一向注重脾胃，倡导“脾为生化之本，亦为百病之源”，深谙“治脾胃可安五脏”之至理，认为脾为后天之本，须常顾护，许多疾病可以通过调治脾胃而获效机。这与现代医学的理论也十分吻合。

介绍一下的有“干酪乳杆菌”和“嗜酸乳杆菌”两种乳杆菌，它们对身体有相当大的益处。这些菌种不是所有酸奶里都有添加的，购买者要学会看配料表，了解酸奶富含的菌种，选择知名品牌的专有菌种自然是最安全有效的。

长期饮用富含优质益生菌的酸奶对中老年朋友来说不仅仅是为了肠道健康，更是一种良好的生活习惯。

我再举一位长寿老人的例子来说明问题。乌克兰斯塔里·亚里切夫村116岁老人赫利霍里·尼斯特是世界上最长寿的老人之一。专家对其长期的饮食习惯进行了详细的分析，结果发现尼斯特老人每天都坚持食用500ml自制酸奶。由于长期坚持食用自制酸奶，其体内的益生菌数量是普通老人的3倍以上，几乎与健康中年人的肠道菌群结构相似。

当然，需要指出的是，因为尼

斯特是生活在草原上的牧民，所以他有自制酸奶的条件，而我们大多数生活在城市中的居民，如果要养成每天进食酸奶的习惯，最好还是要选择知名品牌的产品。因为益生菌是培养出来的，对生产工艺要求比较高，生产和保存都需要一定的温度，益生菌的腐败及其危害会给消费者带来比较大的食品安全隐患。

最后，我给大家介绍一下酸奶的饮用时机和注意点。人在通常状况下，胃液的pH值在1-3之间，空腹时pH值在2以下，不适合酸奶中活性乳酸菌存活。只有当胃部pH值比较高时，酸奶中的乳酸菌才能充分生长，有利于健康。所以，饭后两小时左右人的胃液被稀释，pH值会上升到3-5，这时喝酸奶对吸收其中的营养最有利。喝酸奶的注意事项有以下三点：1、酸奶不能加热喝。因为一经加热后，其所含大量活性乳酸菌会被杀死，其营养价值和养生功能便会降低。2、喝完酸奶后要用白开水漱口。因为酸奶中的某些菌种及所含的酸性物质对牙齿有一定的损害。3、不建议在服酸奶的同时使用抗生素，因为抗生素同样也会破坏或杀死酸奶中的乳酸菌。

(相关资料摘自百度)



防治白癜风 享五彩人生

限时限额开抢专家号

◆ 张筱琳

每逢佳节倍思亲，一年一度的中秋节正是与亲友团聚的节日。白癜风患者经过前段时间的治疗，已有了明显的好转，与亲友见面时一定信心倍增。

处暑是夏季的最后一个节气，我们应抓住治疗白癜风的黄金期，还自己本色皮肤，共享五彩人生。夏季治白癜风有三大优势：

首先，夏季人体腠理疏松，经络气血流通，有利于药物的渗透与吸收，此时如能采用正确的治疗，科学用药，充分发挥药效，达到最佳治疗效果，缩短治疗周期；

其次，夏季人体脏器功能运作较好，应对外界刺激的抵御能力较强，此时，可通过中医调理，提升脏腑排毒功能，快速提高机体自身

免疫力，修复紊乱的免疫系统；

再次，俗话说：“毛病不发，病因难找，毛病发作，病因凸显”，夏季白癜风皮损病症显现出来，医生可根据病症，详细询问病史，顺藤摸瓜，更容易准确查找病因，从而对症下药，标本兼治。

光治不防，成果无法巩固，甚至前功尽弃，所以应该防治结合：

1. 保持乐观的心态；
2. 烈日应注意防晒，避免外伤；
3. 尽量少吃鲜橘、柚子、鲜枣、山楂、樱桃、草莓和杨梅等富含维生素C的食物；
4. 过酸、过辣的食物及羊肉、虾、蟹等所谓“热性食物”或“发物”也可能影响病情与治疗效果，应谨遵医嘱。若病情不稳，及时复诊，不可延误。

限额限时开抢白癜风专家号

自新民健康推出限额限时开抢白癜风专家号服务以来，已惠及众多患者。为满足广大读者的需求，新民健康现再次推出开抢白癜风专家号。读者可拨打新民健康热线：021-

62890413(周一至周五9:00-17:00)，也可发送短信“专家姓名+本人姓名+联系方式”至187-2191-1750报名。每位专家限30人。报名截止至9月10日(周三)12:00。

【专家介绍】

廖康煌



复旦大学皮肤病研究所创始人之一、原华山医院皮肤科主任医师、博士生导师、教授、中华医学会皮肤病性病学会分会专家会员、现任上海华肤医院皮肤科主任医师、国家教育部科技成果“黑色素细胞培养及异体移植治疗白癜风实验和临床研究”课题完成人。

从事皮肤病和性病的临床医疗、教学和研究工作50多年，曾在美国国家卫生研究院(NIH)皮肤科研修，在英国圣琼斯皮肤病研究所任高级访问学者。擅长治疗各种类型白癜风、银屑病(牛皮癣)、鱼鳞病、日光过敏、痤疮(青春痘)、皮炎、湿疹、荨麻疹。

孟卫



中华医学会会员、中国中西医结合学会会员、上海华肤医院皮肤科副主任医师、曾任《中华医学实践杂志》编委、《中华医药杂志》常务编委。从事皮肤病临床治疗与研究40多年，拥有坚实的医学理论基础和丰富的临床经验，并形成一套独特的中西医结合特色疗法，深受广大皮肤病患者的青睐。擅长中西医结合治疗各种类型久治不愈的白癜风等皮肤疑难杂症。

Health food from Australia

中秋送礼·健康优选

澳洲原装进口小麦胚芽

香港主板上市公司 股票代码：3332

自澳洲一流天然健康食品康培尔落户上海以来，其旗下各类健康食品均受到广大追求健康的消费者的青睐。值中秋佳节之际，南京中生联合股份有限公司特进口澳大利亚原装进口小麦胚芽胶囊欢庆中秋佳节！礼到更要健康到，澳洲进口优质小麦胚芽胶囊迎中秋惊爆特惠！

小麦胚芽又称麦芽粉、胚芽，是小麦生命的根源，是小麦中营养价值最高的部分。含有丰富的维生素C、B1及蛋白质。《本草纲目》记载：“麦胚可养心安神，养肝气”。康培尔小麦胚芽纯度高、口感好，是馈赠亲友的佳品。值中秋佳节之际，来让不仅享受优惠，更有富硒大米赠送！数量有限，先到先得！

惊爆价

29元

每人限购3瓶
市区内可免费
送货上门！

澳洲原装进口
小麦胚芽胶囊

惊爆特惠！

澳洲康培尔概念店：上海中信泰富广场五楼511 咨询电话：021-62455932 021-62496572