

# 慢性便秘的预防与改善小建议

□ 杜韦静

慢性便秘是许多人在日常生活中都会遇到的问题,不仅影响生活质量,还可能引发其他健康问题。本文将介绍慢性便秘的原因,并提供预防与改善的有效建议,帮助大家建立健康的生活方式,从而缓解便秘的困扰。

## 一、慢性便秘的原因

1、饮食习惯:不良的饮食习惯是导致慢性便秘的主要原因之一。例如,摄入过少的膳食纤维、喝水不足、过多食用加工食品和高脂肪食物等,都可能导致排便困难。

2、生活方式:缺乏运动、长期久坐以及不规律的生活作息也会增加便秘的风险。这些生活方式会减缓肠道的蠕动,影响正常的排便功能。

3、心理因素:压力、焦虑和抑郁等心理因素同样可能影响肠道健康,导致便秘。情绪紧张会使肠道蠕动减慢,进而影响排便。

4、药物影响:某些药物,如抗抑郁药、止痛药和一些降压药,可能会导致便秘。这些药物会影响肠道正常功能,导致排便困难。

5、疾病因素:某些疾病,如糖尿病、甲状腺功能低下、肠道疾病等,可能会引起便秘。这些疾病会直接或间接影响肠道功能,导致

排便困难。

## 二、慢性便秘的预防方法

1、饮食调整:①增加膳食纤维摄入:膳食纤维可以增加粪便的体积,促进肠道蠕动。多食用富含纤维的食物,如全谷物、水果、蔬菜和豆类。②保证充足的水分:每天至少饮用8杯水,水分充足可以软化粪便,促进排便。③限制加工食品:减少高糖、高脂肪和高加工食品的摄入,这些食物会减缓肠道蠕动,增加便秘风险。④适量食用益生菌:如酸奶和发酵食品,益生菌有助于维持肠道菌群平衡,改善肠道健康。

2、养成良好的排便习惯:①定时排便:养成每天定时排便的习惯,最好在早晨,这样可以建立规律的排便时间。②不要忽视便意:一旦有便意,应立即去厕所,不要拖延,这样可以避免粪便在肠道中停留过久,变得干硬。③舒适的排便环境:保持厕所的清洁和舒适,减少排便时的紧张感。

3、增加身体活动:①规律运动:每天进行至少30分钟的中等强度运动,如快走、跑步、游泳等,可以促进肠道蠕动,帮助排便。②减少久坐时间:避免长时间坐着,每

隔一小时站起。

4、管理压力:①放松身心:练习瑜伽、冥想和深呼吸等放松技巧,帮助减轻压力和焦虑。②保持积极心态:积极应对生活中的压力和挑战,保持乐观的态度,有助于肠道健康。

5、谨慎使用药物:①了解药物副作用:在使用药物时,了解其可能的副作用,特别是便秘的风险。如有必要,可咨询医生调整药物或寻找替代药物。②避免滥用泻药:长期使用泻药会导致肠道对药物的依赖性,反而加重便秘问题。应在医生指导下使用泻药。

6、注意基础疾病管理:①及时治疗:如果便秘是由某些基础疾病引起的,如糖尿病或甲状腺功能低下,应积极治疗这些疾病,改善肠道功能。②定期检查:定期进行健康检查,及时发现和处理可能导致便秘的疾病。

## 三、慢性便秘的改善方法

1、饮食改善:①增加纤维摄入:逐渐增加饮食中的纤维含量,如每天多食用一份水果或蔬菜。膳食纤维有助于增加粪便体积,促进肠道蠕动。②避免便秘食品:减少食用容易导致便秘的食物,如过多的奶制品、红肉和高脂肪食物。

2、运动调整:①每日运动:每周进行至少150分钟的中等强度运动,如步行、骑车、游泳等,可以促进肠道蠕动。②腹部按摩:每日进行腹部按摩,有助于刺激肠道蠕动,缓解便秘。

3、生活方式改善:①规律作息:保持规律的作息时间,有助于调节身体的生物钟,促进正常的肠道功能。②减少压力:通过放松训练、心理咨询等方法,减少压力和焦虑,改善肠道健康。

4、医学干预:①药物治疗:在医生指导下,使用适当的药物治疗便秘,如缓泻剂或肠道润滑剂等。②专业咨询:如果便秘问题严重,应咨询专业医生或肠胃病专家,进行全面的诊断和治疗。

总之,慢性便秘是一个常见但可以通过生活方式调整和积极预防来改善的问题。通过科学的饮食调整、规律的运动、良好的排便习惯以及必要时的医学干预,可以有效预防和改善便秘,提升生活质量。希望大家能更好地管理和改善慢性便秘,拥有健康的肠道和幸福的生活。

(作者单位:广东省深圳恒生医院)

# 中医药膳调理肾脏的饮食建议

□ 黄柳莺

中医药膳作为中医文化的重要组成部分,在调理身体各项功能方面具有独特的优势。肾脏是人体的重要器官,负责过滤血液、排出废物、调节体内液体平衡等关键功能。通过合理的饮食调理,可以有效地养护肾脏健康。本文将从多个方面介绍中医药膳在调理肾脏方面的饮食建议,帮助大家通过日常饮食养护肾脏,提升整体健康水平。

## 一、肾脏的重要性及中医药膳调理的基本原则

1、肾脏的重要性:①过滤血液:肾脏通过过滤血液中的废物和多余液体,形成尿液排出体外。②调节水电解质平衡:肾脏通过调节钠、钾、钙等电解质的水平,维持体内的酸碱平衡。③内分泌功能:肾脏分泌多种激素,如红细胞生成素,调节血压和红细胞生成。

2、中医药膳调理的基本原则:①滋补肾阴:肾阴虚会导致腰膝酸软、头晕耳鸣等症状,需要滋补肾阴以维持肾脏健康。②温补肾阳:肾阳虚会引起畏寒肢冷、精神不振等症状,需要温补肾阳以增强体质。③调和阴阳:平衡肾阴肾阳是保持肾脏健康的关键,需根据个体情况选择适当的药膳进行调理。

## 二、滋补肾阴的药膳

1、百合红枣莲子羹:百合红枣莲子羹是一款滋补肾阴的经典药膳,其主要成分及功效包括:百合养阴润肺,清心安神;红枣补中益气,养血安神;莲子补脾止泻,益肾固精。此药膳适用于肾阴虚导致的失眠多梦、心烦易怒等症状。

2、银耳枸杞汤:银耳枸杞汤是一道美味且营养丰富的滋补肾阴药膳,主要成分及功效包括:银耳滋阴润肺,生津止渴;枸杞:补肾益精,养肝明目。此汤品适用于肾阴虚导致的口干舌燥、视物模糊等症状。

3、生地黄炖鸡:生地黄炖鸡是一款富含营养的药膳,主要成分及功效包括:生地清热凉血;鸡肉补中益气,养血填精。适用于肾阴虚导致的腰膝酸软、体虚乏力等症状。

## 三、温补肾阳的药膳

1、鹿茸炖乌鸡:鹿茸炖乌鸡是一款温补肾阳的药膳,主要成分及功效包括:鹿茸温肾壮阳,益精补血;乌鸡补肝肾,益气血。此药膳适用于肾阳虚导致的畏寒怕冷等症状。

2、韭菜炒虾仁:韭菜炒虾仁是一道美味且营养丰富的温补肾阳药膳,主要成分及功效包括:韭菜温肾壮阳,益气止汗;虾仁补肾

壮阳,通乳。此菜适用于肾阳虚导致的性功能减退、腰膝冷痛等症状。

3、肉桂炖羊肉:肉桂炖羊肉是一款经典的温补肾阳药膳,主要成分及功效包括:肉桂温中散寒,通脉止痛;羊肉温补脾肾,益气养血。此药膳适用于肾阳虚导致的寒性腰痛、腹部冷痛等症状。

## 四、调和阴阳的药膳

1、何首乌鸡汤:何首乌鸡汤是一款调和阴阳的药膳,主要成分及功效包括:何首乌滋补肝肾,益精血。何首乌含有丰富的蒽醌类化合物和黄酮类物质,具有滋补肝肾、益精补血的作用,可以改善头晕耳鸣、腰膝酸软等症状。鸡肉补中益气,养血填精。鸡肉富含优质蛋白质和多种氨基酸,有助于增强体力,改善贫血,提高免疫力。此药膳适用于阴阳两虚导致的体虚乏力、头晕耳鸣等症状。通过食用何首乌鸡汤,可以调和阴阳,提升体质,改善身体的不适。

2、山药枸杞粥:山药枸杞粥是一道简单且营养丰富的调和阴阳药膳,主要成分及功效包括:山药补脾养胃,生津益肺。山药含有丰富的淀粉和多种营养物质,具有健脾养胃的作用,可以改善消化不良、食欲不振等问

题。枸杞补肾益精,养肝明目。枸杞含有丰富的维生素A,有助于保护眼睛,改善视力,缓解眼睛疲劳。此粥适用于阴阳失调导致的消化不良、疲倦乏力等症状。食用山药枸杞粥,可调和阴阳,提升体质,改善身体不适。

3、核桃黑芝麻糊:核桃黑芝麻糊是一款美味且营养丰富的调和阴阳药膳,主要成分及功效包括:核桃补肾益脑,润肠通便。核桃含有丰富的不饱和脂肪酸和蛋白质,具有补脑益智、润肠通便的作用,可以改善便秘、记忆力减退等问题。黑芝麻补肝肾、益精血。黑芝麻富含维生素E和矿物质,具有抗氧化作用,可以改善脱发、头晕目眩等症状。此糊适用于阴阳失调导致的便秘、脱发等症状。常食用核桃黑芝麻糊,可以调和阴阳,提升体质,改善身体的不适。

总之,中医药膳调理肾脏的饮食建议不仅科学合理,还具有丰富的文化底蕴。通过日常饮食的调理,可以有效地维护肾脏健康,提高生活质量。无论是滋补肾阴、温补肾阳,还是调和阴阳,都需要根据个人体质和具体症状选择适合的药膳。

(作者单位:福建中医药大学附属宁德中医院肾病科)

# 避免伤口留疤的护理技巧

□ 李琴

伤口的护理是日常生活中不可忽视的重要一环。无论是小的划伤、割伤,还是术后伤口,正确的护理不仅能加速伤口愈合,还能有效避免留疤。留疤不仅会影响美观,严重时还可能带来功能上的障碍。本文将介绍避免伤口留疤的护理技巧,包括清洁消毒、合理包扎、使用药物以及生活中的注意事项。

## 一、伤口的清洁与消毒

正确的清洁与消毒是避免感染,促进伤口愈合的关键步骤。

1、及时清洗伤口:伤口受伤后,应该尽快使用清水或生理盐水冲洗,去除伤口上的泥土、细菌和其他异物。避免使用碘酒或酒精,因为这些消毒剂可能对组织造成进一步损伤。

2、消毒处理:在清洗干净伤口后,可使用无刺激性的消毒剂进行消毒,如双氧水或氯己定。这些消毒剂能有效杀菌。消毒时,应轻轻涂抹,避免对伤口造成过多刺激。

3、干燥伤口:伤口清洁消毒后,应轻轻拍干,确保伤口保持干燥。这有助于避免细菌滋生,减少感染的风险。

## 二、合理包扎与保护

包扎伤口不仅能保护伤口,还能为伤口愈合创造一个良好的环境。

1、使用无菌敷料:选择无菌敷料覆盖伤口,防止外界细菌进入。无菌敷料不仅可以保持伤口清洁,还能吸收多余的渗出液,防止伤口浸渍。

2、定期更换敷料:伤口敷料应根据情况定期更换,通常每日或根据医生建议更换。更换敷料时,要确保手部清洁,避免再次感染。

3、避免过度压迫:包扎时应注意敷料松紧适度,避免过度压迫伤口,影响血液循环。这有助于减少疤痕形成的几率。

## 三、使用促进愈合的药物

1、抗生素软膏:对于存在感染风险的伤口,可以适当使用抗生素软膏。这类药物能有效抑制细菌生长,预防感染。

2、促进愈合的凝胶:市面上有多种促进伤口愈合的凝胶和贴剂,如透明质酸凝胶或硅凝胶贴。这些产品能保持伤口湿润,促进上皮细胞生长,减少疤痕形成。

3、口服维生素:维生素C和维生素E等抗氧化剂能促进胶原蛋白合成,有助于伤口愈合。适量补充维生素有助于加速伤口恢复,减少疤痕。

## 四、生活中的注意事项

1、避免阳光直射:伤口在愈合过程中,应

避免阳光直射,因为紫外线会刺激色素沉淀,导致疤痕颜色加深。可以使用防晒霜或覆盖衣物来保护伤口。防晒霜应选择高SPF值且温和无刺激的类型,覆盖衣物则以透气、柔软为宜,避免摩擦伤口。

2、保持均衡饮食:摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质有助于伤口愈合。均衡饮食不仅能提供必要的营养,还能增强免疫力,防止感染。蛋白质是修复组织的关键成分,维生素和矿物质则有助于新陈代谢和免疫功能。多吃富含蛋白质的食物如鱼、鸡蛋,以及富含维生素的蔬果如橙子、菠菜。

3、适度运动:适度的运动可以促进血液循环,有助于伤口愈合。但应避免剧烈运动,以免牵拉伤口,导致撕裂或增生。轻松的散步或简单的拉伸运动都有助于身体的恢复,但需要避免对伤口部位的直接压力或拉伸。如果伤口在关节部位,运动时要特别小心,避免过度弯曲或伸展。

## 五、术后伤口的特别护理

1、遵医嘱使用药物:术后应严格按照医生的指导使用抗生素、止痛药和促进愈合的药物,防止感染和并发症。术后的药物使用非常关键,遵医嘱可以有效避免感染,并减轻疼

痛,促进愈合。切勿自行停药或更改药物剂量,以免影响治疗效果。

2、定期复查:定期前往医院复查,确保伤口愈合顺利。医生会根据伤口情况调整护理方案,及时发现和处理问题。复查时要详细向医生汇报伤口的变化和感受,遵循医嘱进行护理调整。如果出现异常情况如剧烈疼痛、红肿加重,应及时就医处理。

3、避免牵拉伤口:术后应避免剧烈活动和用力,以防伤口撕裂。可以使用支撑带或弹力绷带帮助固定,减少对伤口的牵拉。术后伤口的稳定性很重要,避免牵拉有助于减少疤痕形成。日常活动时注意动作轻柔,尤其是在伤口周围避免用力或突然的动作。

总的来说,伤口的护理直接关系到愈合效果和疤痕形成。通过正确的清洁消毒、合理的包扎保护、适当的药物使用和日常生活中的注意事项,可以有效减少疤痕形成的风险。在术后伤口的特别护理中,要遵医嘱和定期复查。了解本文的护理技巧,帮助大家更好地处理伤口,避免疤痕,保持皮肤健康。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院胃肠外科)