

## ■ 温馨提示 ■

## 消化科医生的防便秘方法

便秘也许人人都会得,消化科医生也不例外,但他们有自己的妙招。

**国医大师颜正华:早餐吃1~2两麦片粥**

我平时喜食大枣,每日早餐时吃煮熟的大枣5~10枚,以益气养血、健脾安神。因为我有习惯性便秘,所以,我就在早餐时吃50~100克麦片粥,有时以芋头、白薯为主食,或以30克决明子代茶饮,均有通便的效果。

**北京世纪坛医院结直肠肛门外科主任罗成华:早饭前喝700~800毫升水**

每个人都会对一些食物比较敏感,吃后会引起明显的肠胃反应,平时要尽量少吃或

不吃,这是预防便秘的重要方法。因体质的原因,我很少喝牛奶。尤其是喝了没加热的牛奶,会便秘或腹泻。我会吃较多的蔬菜水果,但很少吃肉,每天会喝1.5~2升左右的水,特别是每天早饭前要喝700~800毫升的水,这样可以保持肠道湿润。

**第四军医大学西京消化病医院教授吴开春:按摩粪便聚集地左下腹**

我一出差就便秘,除了多吃蔬菜水果,还坚持定时排便,尽管那时没有便意,但人体长期形成的生物钟并不容易打破,所以,我还是会定时去厕所,同时进行腹部按摩帮助排便。左下腹是粪便聚集的区域,

在此处沿顺时针方向做圆周按摩,会起到辅助作用。

**武汉市第一医院消化内科副主任医师吴玉芳:做鼓肚操重点锻炼腹肌**

我早晨空腹喝白开水,量比较大,一般要喝600毫升。平时多吃蔬菜水果,有时也会吃点麦片当早点。我习惯每天晚上做“鼓肚操”,锻炼腹肌防便秘:先用掌心围绕肚脐打圈按摩,顺序是右上左下,然后做深呼吸,随着呼吸将肚子鼓起、收回。家人便秘时,我也推荐他们重点锻炼腹肌,做仰卧起坐效果也不错。

**浙江省新华医院消化内科主任王章流:一月选一天全粥水**

“清肠排毒最好的办法,是只吃流质食品,或者只吃水果。”王章流说:“我每个月会挑选一个休息日,只吃流质食品,比如粥、酸奶、牛奶,或各种不油腻的汤汤水水。也可以再吃一点水果,水果品种没讲究,有什么吃什么,或者蔬菜沙拉也可以,让劳累了一个月的肠胃,有一个休养生息的时间。

**杭州市中医院消化科主任医师李钢:边走路边揉腹部**

我早上一起床,将一大杯温水灌下去,然后就从家里出发,大步向医院走。边走边顺时针揉揉腹部,40分钟后走到医院就会去洗手间了。走路时间最好超过半小时,走时可尽量加大腰和胯部的转动。 晓梦/文

## 坚持站立有益健康

美国一项最新研究表明,长期坚持每天站立6个小时,可以帮助人们减轻体重、降低胆固醇和血糖,让我们更加健康。

该研究表明,除了饮食和锻炼,人们还可以通过站立来改善健康状况。在这项研究的参与者中,较之坐着的参与者,站立的参与者平均每分钟多消耗15卡路里。参与这项研究的医生认为,人们可以从站立等非锻炼性的日常活动中受益。

王宏/文

## 红枣黑米粥

取大米50克、红枣30克、黑米50克、麦仁50克、花生50克、冰糖适量。先把黑米浸泡两小时或更长时间,将备好的其他原料(除冰糖外)一起用清水洗一遍,然后把所有原料倒入锅中,加入1500毫升开水,以大火煮,待锅中米粥冒泡后,转中火炖煮1小时,且每5分钟搅拌一次。煮好后,趁热食用。常吃有助于延缓衰老。

伊洋/文

## 三月韭菜最该吃

三月饮食宜遵循“养阳”的原则,建议适当多吃能升发阳气或助阳的食物,如韭菜、菠菜、荠菜、葛根、小米、糯米、菜花等。

韭菜中胡萝卜素和维生素C的含量较高,叶酸和钾含量也不错。而且,韭菜中有大量膳食纤维,能促进胃肠蠕动,预防便秘。另外,韭菜特殊的辛辣香味来自于其中含有的异硫氰酸盐,有抑制多种细菌的作用。春韭比较细嫩,经不起大火旺油的折腾,所以,烹炒时要注意火候和时间,不要过度烹饪。

周泉/文



本期乐园答案: 闪光灯;霓虹灯;路灯;台灯;宫灯;情,忆,晶,森,吸,宇。

## 七种果蔬不要空腹吃

**西红柿:**含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分,容易与胃酸发生化学作用,凝结成不易溶解的块状物。这些硬块可将胃的出口——幽门堵塞,使胃里的压力升高,造成胃扩张而使人感到胃胀痛。

**柿子:**含有柿胶酚、果胶、鞣酸和鞣红素等物质,具有很强的收敛作用。在胃空时遇到较强的胃酸,容易和胃酸结合凝成难以溶解的硬块。小硬块可以随粪便排泄,若结成大的硬块,就易引起胃柿结石症。

**香蕉:**含有大量的镁元素,若空腹大量吃香蕉,会使血液中镁含量骤然升高,造成人体血液内镁与钙的比例失调,对心血管产生抑制作用,不利于健康。特别是中老年人,因镁与钙大量结合而使体内钙分子减少,可能会导致骨质疏松症。

**橘子:**橘子含有大量糖分和有机酸,空腹时吃橘子,会刺激胃黏膜。

**甘蔗、鲜荔枝:**空腹时吃甘蔗或鲜荔枝切勿过量,否则可能会因体内突然渗入过量高糖分而发生高渗性昏迷。

**山楂:**山楂的酸味具有行气消食作用,但若空腹食用,不仅耗气,而且会增加饥饿感并加重胃病。

明保/文

## 唱首歌等于跑100米



减肥专家做过一项研究,发现一个人唱完一首歌后的氧气消耗量,和跑完100米后的氧气消耗量相比较,两者的效果相当。根据歌曲的节奏、旋律、长度、语种,以及歌者演唱的音量、演唱风格的不同,就产生了每首歌不同的卡路里消耗。其中,美声唱法所消耗的热量最多。

除此之外,唱歌对身体内脏也有一定的按摩作用。人体

各种脏器均为平滑肌,它们不会做各种运动,但它们昼夜都

在工作,都是振动体,有其各自的频率。当我们歌唱时,全身会产生“共振”,当某一个乐句的振动频率恰好与某一个脏器的振动频率吻合时,这个脏器就会处于兴奋状态,其功能则会得到加强。这样一来,当我们引吭高歌时,由于共振效果的关系,五脏六腑也会轮番交替地处于兴奋状态,从而加强其功能。

健生/文

## 养生勿忘勤读书

爱读书是一种高尚的生活方式,与养生的关系极其密切。在日常生活中,经常受到图书的熏陶,不仅能使我们的头脑变得聪明睿智,而且能使我们的体魄变得更加健壮,有利于健康长寿。

**读书是健康的良药。**文字好像语言一样,能够调节情感、平衡心理、修身养性、陶冶情操,提高人的思想境界,开阔人的视野。读趣味性、知识性、实用性强的书,好像在和良师益友交谈。读书有较强的解忧和宣泄效果,能够调整人的心理状态,使人的注意力集中到书上,一切忧愁、烦恼和不愉快的情绪,顿时烟消云散,增进了心

理健康和身体健康。

**读书是长寿的滋补品。**大脑是身体里的“司令部”,人老首先从大脑开始,要想使大脑衰老减慢,有效的方法就是让它经常接受外界的良性刺激,尤其是知识方面的信息刺激。书中的各种知识犹如滋补品,能够有效地刺激大脑,使大脑的功能增强。另外,书籍都是用文字排列而成的,不管是汉字也好,还是英、法、日、德等文字也好,都有一定的节律性,结构很严密。在读这些文章的时候,通过眼睛的视神经传入大脑的视觉中枢,能使全身的细胞产生共振现象,从而使人的生命节律更加整齐,

生物潜能进一步发挥,生理机能处于最佳状态,生命力更加旺盛。

**读书是珍惜人生的指南针。**有些人精神空虚,甚至觉得活在世界上没有多大意思。而书籍是生命的激活剂与指南针,能有效地鼓励人们珍惜人生,热爱生活,焕发青春活力,在美妙的世界上更坚强地活下去。古语说“字里乾坤大,书中日月长”。唯有经常读书的人,才能享受丰富多彩的生活。至于书中的那些科学技术新进展、衣食住行用的新知识、养生保健的宝贵经验、防治疾病的有效方法,读后更会让人直接受益。

董天恩/文

# 云南文山三七粉产地直供

## 50岁以上老人惠民团购报名

三七原产地云南,以文山为佳,又名金不换,善补血,《本草纲目》有记载。心脑血管、糖尿病、慢性炎症的中老年人都热衷吃三七。为响应全民健康计划,文山三七产地开展20头超细春三七粉“惠民直供活动”,满足经济条件不佳又想长期滋补的中老年人健康需求。本活动针对年满50岁的中老年人。限制1000个名额,电话报名参与团购,不收快递费,送货到家。

●我们是产地直供,源头引进,惠民工程,绝不加价,您原来买三七的价格是我们的4~5倍。

●现在很多商家为消费者提供免费的打粉服务。事实上,打粉不等于破壁。普通打粉的颗粒达不到破壁程度,药效难以释放,作用不明显。本品为破壁成1800目超细三七粉,小分子结构更易吸收。

●罐装真空密封,包装明确标注文山20头春三七。每罐贴有防伪查询贴及质检合格证,可验真伪,绝不以次充好!

文山市双和生物科技有限公司



抢订热线 400-6197-008 15765564080

全国免费送货上门  
货到付款

**20头超细三七粉**  
扫码实价:298元/罐  
读者1-3折团购:  
**99元/罐**  
**499元12罐**  
**1099元32罐**

