



预防痔疮“节日病” 重视饮食管理“三宜三忌”

痔疮，这一常见的肛肠疾病，在我国有着极高的发病率。据中国成人常见肛肠疾病流行病学的调查数据显示，男性和女性肛肠疾病的患病率分别为 50.04% 和 50.17%，其中痔疮的发病率最高，占所有肛肠疾病的 87.25%。这一庞大的数字意味着，全国可能有 5 亿人患有痔疮，其中以内痔患者最多，占痔疮患者数的 52.23%，混合痔占 21.05%，外痔占 14.04%。

在节假日期间，由于人们的生活习惯和饮食结构改变，痔疮的发病率往往会增加。这种在节假日高发的痔疮被人们称为“节日病”。其症状包括疼痛、便血、便秘、肛门坠胀、肛门瘙痒、痔核脱出等，这些症状都会严重影响人们的生活质量。本文将重点探讨如何通过合理的饮食管理来预防痔疮“节日病”。

痔疮饮食“三宜”

节日期间聚餐较多，要保持少量多餐，粗细匀和，荤素搭配。特别注意不要暴饮暴食，过饱或过饥，避免不洁食物、腐败食物、生熟混合食物。痔疮患者要多饮水，选用性凉、质润、通便的饮食，与病相宜，食之有益。为了有效缓解痔疮病情，饮食调理和纠正不良的饮食习惯是防治痔疮的重要措施，要重视日常生活饮食管理的“三宜三忌”。

1. 宜食用富含纤维素的食物 膳食纤维能促进胃肠道蠕动，加快食物通过胃肠道，减少吸收。同时，不可溶性膳食纤维可以起到防治便秘的作用。叶类蔬菜如芹菜、韭菜、菠菜、白菜等；根豆类蔬菜如藕、竹笋、莴苣等；菌藻类蔬菜如

金针菇、平菇等；五谷粗粮类如未经加工的谷类、燕麦、荞麦等都是富含膳食纤维的食物。但需注意，过高的膳食纤维会干扰胃肠对钙、锌等元素的吸收，因此不要食用过量。

2. 宜选用质地偏凉的食物 中医认为肠主津液，燥热易导致肠道津液亏损，引发便秘。凉性食物可以滋养阴液，同时避免加重肛肠血管扩张而导致便血。水果如梨、西瓜、苹果等；瓜茄如黄瓜、丝瓜等；此外，痔疮出血较多时可以选择海带、紫菜等。但需注意，多食这些食物可能引起腹泻等，一次不能吃得太多。

3. 宜摄取具有滋补润肠作用的食物 这些食物能够增加粪便的含水量，增加肠道的蠕动，使其更容易通过肠道，并减少肠道内的不适



或疼痛感。如香蕉、莲子、核桃等，烹调时多选用芝麻油、菜籽油等。

痔疮饮食“三忌”

痔疮患者不宜高糖高脂，禁忌辛辣、燥热、冰冷的饮食，损伤脾胃运化功能，与病相反，食之有害。其中，部分特殊食物因有较大的不良反应，尤为痔疮患者所避忌。

1. 忌食辛辣刺激性的食物 这些食物能强烈刺激胃液的分泌，包括各种香料及味重的调味品。如辣椒、花椒、洋葱、大蒜、生姜、桂皮、八角、小茴香、芥末、辣条、咖喱等；以及碳酸饮料、咖啡、浓茶、烈酒等。可能导致内热便秘，也可能导致胃肠道黏膜损伤，消化道血管扩张过度，诱发或加重痔疮出血等。

2. 忌食燥热、肥腻、煎炒、烧烤、腌制食品等，禁忌发物 这些食物大量停留在胃肠内不能及时消化，容易助热助湿，又损伤胃肠津液，不利于保持大便通畅，可促使痔疮发生或诱发痔疮的急性发作。特别是某些食物有升散、动风、助火、动血作用，或引起旧疾复发、新病增重，中医称之为发物，如生蒜、桃子、火锅、鹅肉等，引起上火、便秘，诱发痔疮炎症水肿、痔核脱出、溃疡出血，肛周红肿、黏滞、瘙痒，对痔疮患者极为不利。

3. 忌食生冷食物、冰冻饮料 如生鱼、生蚝、生虾、螃蟹、凉菜、冰淇淋等。这些食物可能损伤胃肠蠕动功能，食积壅滞，引起胃肠不适，消化不良。产生寒湿、湿毒、痰浊、水湿，或者蕴久化生湿热，寒热邪气夹杂，诱发或加重痔疮症状。

总而言之，痔疮是一种常见的肛肠疾病，其高发与不合理的饮食结构有着密切的关系。通过合理的饮食管理，我们可以有效预防痔疮的发生和恶化。在节日期间，更应重视饮食的合理搭配，避免因饮食不当引发痔疮“节日病”。通过遵循“三宜三忌”的原则，我们可以更好地保护肛肠健康，享受健康快乐的节日生活。

湖南中医药大学第一附属医院集团
衡阳医院/衡阳县中医医院外科
周达宇

颈椎病的自我保健知识

颈椎病是由于颈椎间盘退行性病变或继发性改变，刺激或压迫相邻脊髓、神经、血管等组织而引发的一系列症状和体征的疾病。在早期常表现为颈部的疼痛不适感，有时会伴有颈肩痛、肌肉僵硬等。目前，颈椎病的发病率呈日益上升和年轻化的趋势。由于工作方式改变和不良的生活习惯，经常伏案工作或者低头看手机、电脑等渐成日常，因此其发病率越来越高。本文将介绍颈椎病的自我保健知识，帮助大家更好地了解颈椎病。

缓解颈椎病的方法

1. 改善不良生活习惯 避免长时间低头工作或使用电子产品，改变不正确的写作、工作姿势。工作一段时间后应进行适当活动，缓解颈部紧张。每天要保持充足的睡眠，这样可以消除颈部疲劳。此外，还需注意保暖、避免风寒，避免夏天空调直吹颈部，以免加重颈椎病。

2. 功能锻炼 无特殊症状的颈椎病患者，可以活动头部进行前屈后伸或顺逆时针转动头部，锻炼颈部活动功能来缓解紧绷的肌肉，动作幅度不宜过大，避免扭伤颈椎。还可以通过打羽毛球、游泳这两项运动使颈椎后倾来锻炼颈椎周围肌肉的力量，放松颈椎周围的韧带。

3. 颈部按摩 可以适当对颈部肌肉进行按揉松解，按揉胸锁乳突

肌与斜方肌上端附着部之间凹陷中的风池穴，可缓解颈椎病导致头部以及颈部僵痛。按摩时可适当热敷以促进血液循环，注意应尽量避免擅自进行颈椎的手法复位。

4. 药物治疗 如果颈椎病疼痛症状比较严重，可用一些消炎止痛的药物进行治疗，比如非甾体类的药物，或外用一些膏药治疗。

5. 就医检查 经上述处理，如症状不见缓解，则应尽快到医院进行相应的检查以明确诊断，进行相应的治疗。

颈椎病的艾灸保健方法

1. 艾灸治疗的概念

艾灸治疗是通过燃烧艾叶产生的温热力和艾芳香的药气刺激肌肤腧穴，通过经络传导以激发人体脏腑经络的功能，具有温通经脉止痛的功效。艾灸在中医临床治疗中对

颈椎痛等病情具有良好的治疗效果。

2. 艾灸治疗的穴位

在针对颈椎病患者开展的艾灸治疗中，通常是选择大椎穴、天柱穴等穴位进行艾灸治疗。

(1) 大椎穴 位于颈后部，第 7 颈椎棘突下凹陷中位置，即大椎穴。艾灸此处可以通经活络、舒筋止痛，有效缓解患者肩颈不适的感觉，艾灸时间一般控制在 10~15 分钟左右为佳。在治疗过程中，注意温度不宜过高，避免太烫，灼伤皮肤。

(2) 天柱穴 位于后发际正中旁开 1.3 寸(约 2 厘米)，也就是颈脖子处的一块突起的肌肉(斜方肌)外缘凹陷处，即天柱穴。艾灸此处有化气养阳、活血、止痛的作用，可有效缓解头痛、颈肩部肌肉疼痛不适等，同样 10~15 分钟左右为佳。在艾灸治疗后，注意保暖，切勿感受风邪。

(3) 其他 除上述两个穴位外，还可以选择如肩井穴、后溪穴、风池穴、风府穴、百会穴等穴位进行艾灸。

3. 艾灸治疗的优势

颈椎病是由于不良的工作或学习习惯，如长期低头，造成颈部血液循环受阻，引起颈部疼痛、头晕、

头痛等症状。根据中医“痛则不通、通则不痛”的理念，认为患者有颈椎类的疾病就是此处有“淤堵”。

(1) 缓解不适感 艾灸治疗可以通过刺激皮肤和神经末梢，使局部血液循环加速、祛除淤堵、让经脉得到疏通，从而缓解患者颈项肩背部酸沉、麻木、沉痛等不适感。

(2) 温经散寒、活血化瘀、驱寒、祛瘀、祛湿等功效 运用艾灸对颈椎病患者进行自我保健，一定程度上有效地弥补了患者针灸治疗中的不足之处，可协同提高针刺治疗的疗效。艾灸颈椎可以通过刺激脏腑经络，促进气血的运行。同时还可以祛风散寒、消肿止痛，对于颈椎病的治疗有很大的帮助。

总而言之，颈椎病虽然常见，但通过自我保健和积极的治疗措施，可以有效缓解症状并预防病情加重。改善生活习惯、颈部功能锻炼、按摩热敷、药物治疗等方法都可以尝试。此外，运用艾灸进行自我保健也是一种有效的缓解方式。通过合理的保健和治疗措施，我们可以更好地保护颈椎健康，提高生活质量。

广西壮族自治区北海市海城区高德中心卫生院 李金丽