



告别“难言之隐” 这份肠道养护说明书请收好

蹲到腿麻、满头大汗，却依然“颗粒无收”？为了畅通无阻，不少人把使用开塞露当成了日常，或是迷信清肠茶功效。殊不知，这些方式正在悄悄透支你的肠道活力，甚至带来不可逆的伤害。

其实，通便并不是一场硬仗，下面这份肠道养护“说明书”，带你跳出误区，从饮食、穴位到生物钟，手把手教你唤醒肠道的“自愈力”。

这两个通便手段正伤害你

1. 开塞露：偶尔救急，别成依赖

开塞露通过甘油或山梨醇将更多水分引入肠道，软化大便，同时刺激肠壁引发排便反应，用于临时救急并无大碍。但如果频繁使用，直肠对开塞露的化学刺激会产生依赖，减弱对粪便刺激的敏感性，肠道会越来越“懒”，最终可能形成“不用就排不出”的恶性循环。

2. 清肠茶：看似排毒，实则在“抽鞭子”

部分清肠茶、排毒胶囊会添加大黄、番泻叶、芦荟等，这些蒽醌类成分如同一根鞭子，强行刺激肠道神经逼迫肠蠕动，能快速缓解便秘。但长期使用，可能对肠道神经造成损伤，恢复起来非常缓慢，甚至不可逆。同时会让肠道自身蠕动能力不断衰退，慢慢形成泻药依赖性便秘——药量越用越大，停药就彻底排不出便，陷入恶性循环。更严重的是，还可能诱发大肠黑变病，导致结肠黏膜发黑。

肠道的“投喂指南”

1. 水果

熟透的香蕉富含可溶性膳食纤维，有助于促进肠道蠕动；但未熟透的青香蕉鞣酸含量较高，这种物质会与肠道内的蛋白质结合形成沉淀物，抑制肠液分泌、减慢肠蠕动，反而加重便秘。若以辅助通便为目的，白心火龙果是更务实的选择——膳食纤维含量高且甜度更低，对需要控糖的人群更友好。红心火龙果虽同样有益，但少数人吃完后可能腹胀。

2. 蔬菜

芹菜、韭菜、空心菜、蒜苔等长纤维蔬菜，富含不溶性膳食纤维。它们在肠道中如同柔软的小刷子，通过物理刺激温和唤醒肠壁，促进肠道蠕动。食用时需细嚼慢

咽，并配合足量饮水，才能达到更好的效果。

3. 粗粮与麦麸

红薯、燕麦等粗粮是日常饮食的优质选择。麦麸的不溶性纤维含量尤为突出，是天然的物理通便剂。炒熟后的麦麸更易吸收，平时煮粥、煮饭时加入一勺即可。需要特别注意的是，麦麸吸水性很强，食用时务必多喝温水，否则可能导致肠道“堵塞”。

4. 火麻仁

火麻仁富含植物油脂，能润滑肠道，性质平和，是药食同源的润下佳品。建议选择去壳的火麻仁，或经碾碎、破壁处理的产品。将火麻仁与小米一同熬粥，温和易吸收。

常按两穴位唤醒肠道活力

1. 支沟穴

位置：手臂外侧，找到腕背横纹的中点，向上四横指处（3寸），在两侧骨头之间的凹陷处。

按法：用拇指指尖点揉，感觉微微酸胀即可，左右手各按3~5分钟。

2. 天枢穴

位置：肚脐左右两寸处（肚脐旁边三横指）。

按法：食指和中指并拢，轻轻打圈按揉，力度不要太重。晨起空腹或者睡前平躺时，身体放松，效果更好。关键是要长期坚持。

顺应生物钟促进排便

排便这件事，身体自有节律。顺应它的节奏，往往能事半功倍。中医认为，早上5点~7点的卯时为大肠经当令，气血汇聚于大肠，正是排出糟粕的最佳时段。我们可从以下几件小事做起，促进规律排便。

1. 晨起喝一杯温开水 唤醒肠胃，补充夜间流失的水分，帮助软化大便。切忌喝冰水刺激肠道。

2. 固定3分钟排便时间 每天



清晨准点坐上马桶，哪怕没有便意也坚持坐3~5分钟，帮助身体建立条件反射。记住别带手机，分心会打乱排便的节奏。

3. 抓住餐后“二次窗口” 吃完早餐后，胃被填满会触发“胃—结肠反射”，肠道再次活跃，这又是一个排便的好时机。

4. 有便意千万别憋 每一次憋回去，都会悄悄降低肠道的敏感度，久而久之更难感受到便意。

温和调理的“两大帮手”

如饮食和穴位调理效果不理想，需在医生指导下选择药物辅助时，还有两位相对温和的“帮手”——聚乙二醇4000散、乳果糖口服液。

聚乙二醇4000散像一个“水分搬运工”，能把喝进去的水牢牢吸住并运送到粪便中，让干硬的粪便变得湿润柔软，自然排出；它不会产生依赖性，适合成人及8岁以上儿童的功能性便秘，但有肠梗阻、消化道穿孔等肠道器质性病变的患者禁用。

乳果糖口服液则更为巧妙，它既通过“渗透吸水”软化大便，同时又是肠道有益菌的“养料”，能边通便边调节肠道微生态；老人、儿童和孕产妇均可在医生指导下安全使用，但半乳糖血症患者绝对禁用，果糖不耐受者需谨慎。

湖南医药学院
胡宗仁 杨婉如 陈铭慧

马年话“马药”③

一口清甜的马蹄，帮你把“火”降下来

荸荠，俗称“马蹄”，为莎草科荸荠属水生植物的地下球茎，质地脆嫩，多汁而甜。

从中医角度看，荸荠是食药两宜的佳品，是清火解燥的绝佳食物。《本草再新》曰：“荸荠能清心降火，补肺凉肝，消食化痰，破积滞，利脓血。”通俗地说，荸荠擅长解决两类问题：一是上火与燥热。如暖气、熬夜、辛辣饮食引起的咽干、咳嗽、口渴；二是吃多了不消化。油腻厚味之后出现的腹胀、食积、胃口差。

从现代研究看，荸荠提取物可促进乙醇代谢相关酶的活性，这也为古籍中“醒酒”的说法提供了一定科学依据。其甘寒之性，对肺热型咳嗽、风热感冒引起的不适有一定辅助缓解作用。此外，荸荠的茎同样可入药，具有清热利尿的作用。

马蹄还是餐桌上的“吉祥食材”，下面推荐两道应景又实用的家常做法。

1. 姜汁马蹄饮。适合大餐之后口干、胃胀时饮用。马蹄去皮切块，与姜片同煮30分钟，适量加冰糖调味。马蹄清热生津，生姜温中散寒，一寒一温，既解腻又不伤胃。

2. 五汁饮。出自《温病条辨》的经典润燥方。由雪梨、荸荠、鲜藕、麦冬、鲜芦根组成。适合熬夜多、说话多、口干舌燥、皮肤干的人。脾胃虚寒、易腹泻者宜少量或温服。

要提醒的是，马蹄生长在泥水中，存在寄生虫风险，不建议生吃。即便凉拌，也应充分清洗、削皮，并用开水焯烫。同时，寒性体质要控制量，孕妇、老年人及脾胃虚寒者应少吃。

湖南中医药大学第二附属医院
药学部 主管药师 钟娟

空调房里也会中暑？湿热天气当心“阴暑”找上门

市民陈女士前几天一直都待在空调房里没出门，却突然感觉忽冷忽热、恶心想吐、浑身乏力。起初，家人都以为她感冒了。到医院一检查，发现不是感冒，是中暑了。陈女士服用藿香正气水并配合刮痧治疗后，才逐渐好转。

“有些人觉得待在空调房里就不会中暑，这其实是一个误区。”浏阳市中医医院中医经典科副主任医师童慧解释，夏天人体毛孔张开，骤然进入低温环境或短时间大量饮用冷饮，毛孔会突然闭塞，导致体内的暑热

和湿气无法排出，就会引发中暑。

分清中暑原因，对症处理

“中医理论中，中暑可分为‘阳暑’和‘阴暑’，虽然都是中暑，但两者成因、症状和处理方法都截然不同。”童慧介绍。“阳暑”是长时间在烈日下暴晒或高温环境下劳作所致，以脱水为主要特征，常表现为面红目赤、口渴难耐、体温升高、心跳加速，严重时可发展为热射病。“阴暑”则多因贪凉引起，如空调温度过低、冷风直吹、短时间内大量饮用冷饮或冰镇食

物，主要表现为乏力、头晕、恶心、腹泻、怕冷等，热象不明显。

对于“阳暑”，应先将患者转移至阴凉通风处休息，并用湿毛巾擦拭或敷在患者的额头、颈部、腋窝等部位进行物理降温，可适量补充淡盐水。如出现高热、意识障碍等疑似重度中暑的症状，应立即送往医院。而“阴暑”则要通风散湿，可适当服用藿香正气水，同时禁止冰敷和喝冷饮。

湿热天气这样养生

饮食上，多吃冬瓜、丝瓜、

黄瓜、绿豆、玉米、茯苓、芡实等清淡易消化的食物，少吃烧烤、油炸、甜腻之物。推荐饮用薏米水、绿豆汤、冬瓜汤、乌梅冰糖饮等养生茶饮。

起居上，则要适度纳凉。空调温度不宜过低，建议设置在26℃左右，不直吹冷风，保持适当通风。出汗后，应及时擦干身体、更换衣物，不要立刻进入空调房。运动方面，应避开高温时段，可选择清晨或傍晚进行散步、太极拳等较为舒缓的运动。

通讯员 彭宇 蒋萌萌