

/名医档案/

邢春根:苏大附二院普外科主任医师、教授、博导,擅擅长普外科各类疾病的诊治,尤其是胃肠道恶性肿瘤的外科治疗。

专家门诊时间:周一上午、周五上午



肠道健康要靠养

肠道是人体最大的微生态环境,它的正常或失调,对人体的健康和寿命有着举足轻重的影响。肠道健康就是肠道内菌群的动态平衡,从而保证对营养的存储和对代谢物的排泄。要保持肠道健康,就要改变不良的生活习惯,吃得健康,运动适当,才是对肠道最好的保护。

看大便可以知肠健康

专家介绍,通便能直接反映肠道的健康状况,因饮食不规律、生活节奏加快导致排便不正常的问题十分常见。

曾经在网络上有一份调查表明,仅5.19%的人表示没有肠道健康异常的表现,便秘、食欲不振、口气不清新等诸多肠道问题困扰多数人,其中最普遍的问题是腹泻、腹胀和便秘。调查结果显示只有13.37%的网友能“轻松排便”,86.63%的网友有各式各样的排便困扰,排便不定时、排便费劲、排便很臭、排便颜色很深等等,选择“排便呈颗粒状或稀泥状”的网友占据了最多的比例27.82%。

专家介绍,健康的大便,应该是黄色或者黄褐色、呈香蕉状的,如果长期大便太细,很可能是肠道内长了息肉等,阻碍了大便的排泄,如果黑色,可能是胃溃疡、胃炎、肝硬化合并食管甚至是胃癌,应该尽快就医,红色多半是下消化道出血,血便分离则一般是痔疮。

饮食、生活、锻炼,影响了肠道健康

专家介绍,肠道问题的最根本原因,是不健康的生活习惯:饮食不规律、抽烟、嗜酒、不运动。

经常在外就餐容易导致摄入的油和盐过多,时常饥一顿饱一顿会给肠道和胃造成负担,而挑食容易导致营养不均衡。作息时

间不规律、工作或生活压力大也会造成肠道不健康,并且变得暴躁、易怒、情绪低落。

此外,外部因素也会影响肠道健康,长时间使用电脑等电子设备可能会造成肠道循环差,进而影响肠道健康。有的白领在办公室里一坐就是一天,且长期处于空调房等密闭环境中、空气不流通,这些原因都会使肠道菌群失调。

让肠道“青春永驻”的三大法则

平衡膳食:粗粮常吃,温和饮食

平时白领的生活饮食规律特别容易被打乱,导致肠道有害菌增加。因此一定要注意保持膳食结构平衡,一日三餐,粗细搭配,尤其是要常吃些土豆、番薯、芋头等富含膳食纤维的食物。这些食物不仅能促进肠道蠕动加快粪便排出,而且能抑制肠道内有害细菌的活动,有利于肠道内微生态环境的稳定。

另外,肠道历来都喜欢“温和饮食”,所以,要少吃“过老含筋”的肉类,未加工的黄豆、蚕豆等。太甜、太酸、太硬的水果也不要常吃。糯米、米线等不好消化的食物,胡椒、辣椒、芥末、咖啡等刺激性食物也应少吃为妙。

有进有出:每天养成排便的习惯

由于生活不够规律,进食、排便、休息没有一定规律,再加上有些人外出应酬,天天不吃主食,会搞得几天都无“便”可排;还有些人需

要长途旅行,由于喝水少和神经性紧张,也容易便秘。“有进无出”的生活使得便秘的问题变得十分常见。

为避免便秘,尤其需要注意多喝水,每天起床后喝一杯温水,接下来的一整天至少需要补充7杯水。

其次,多吃蔬菜和水果,尤其是高纤维的,如菠菜、芹菜、芦笋、枣子、香蕉、苹果等。

蔬果等膳食纤维有较强的吸水性,可增加粪便的体积,使粪便成形,利于排便。而且吃足够的纤维,能促进肠胃蠕动。养成每天都排便的习惯,是避免肠道问题很重要的方法之一。

如果排的大便太黏,说明饮食结构需要做出调整,提醒自己少吃鱼、肉类等蛋白质,增加纤维素的摄入量。

适当运动:让你的肠道动起来

运动不仅能够预防骨质疏松症,而且给人愉悦的心情。坚持适量的运动锻炼,还能促进肠道蠕动,加速排便,防止肠道老化。快走、慢跑、骑行都可以,老年人可以选择太极等速度比较慢的运动。

另外,紧张焦虑等不良情绪也会反映在肠胃上,生气时,肠胃血流变少,消化蠕动变慢,易导致消化不良。所以,学会调控和驾驭自己的情绪,适当放松心情,对维护肠道内环境稳定也是大有裨益。

厚毛巾轻拍头发,以此来将剩余水分吸掉,天气允许,可以让头发自然风干;日常生活中应该保持心情愉快,学会调节情绪,缓解精神压力,避免精神长期处于紧张状态。

《天天健康 周刊有约》

电视播出平台(每周一、三、五)

首播:当日19:30(电影娱乐频道)

重播:当日22:15(文化生活频道)

次日10:37(新闻综合频道)

次日17:02(社会经济频道)

次日16:23(生活资讯频道)

广播播出:FM91.1 每周一至周五9:00

养护头发从充足睡眠开始

嘉宾:刘义安 苏州市第五人民医院中医科负责人 副主任中医师

我们为什么会出现白发和脱发的现象?

我们随着年龄增长,特别是过了40岁,会逐渐出现肝肾阴亏、气血不足的情况,这样供给头发的营养就减少了,并且头发又是人体最高部,更容易气血失养,导致毛囊萎缩,进而出现白发、脱发等自然现象。

当然也有些非自然现象:长期熬夜、生活不规律、频繁洗头染发;情绪长期紧张;饮食过油、辛辣、过甜;进食冷饮冰水等,会加速毛囊萎缩。

日常生活中如何养发呢?

首先,应规律作息,减少熬夜,尽量在晚上11点前入睡,保证充足的睡眠;其次,应该减少染发、烫发,降低染发、烫发给发质造成的物理及化学损害,以免头发变黄、变脆、易断,失去光泽和弹性;再次,应清淡饮食,做到营养均衡,少吃油炸、甜食以及糖分过高的饮料;避免频繁洗头,洗发时不要使用太烫的水,洗发时可以边搓边按摩,可选择偏弱酸性的洗发水,避免碱性洗发液破坏头皮环境,洗完后用