

年纪轻轻就便秘？ 13个自然疗法 让你变通畅

前不久“女子便秘差点撑破肚子”的新闻一登上热搜榜，便引起很多网友的共鸣，生活不规律、运动少、饮食不健康、压力山大，这些都成了年轻人便秘的始作俑者。

今天，消化科医生就为你总结13个有助于缓解便秘的天然疗法。



△7月7日，河北省晋州市总十庄镇庄合寨村的农民在果园堆放刚采摘的李子。

新华社记者杨世尧 摄

◁在拉萨老城区内的一座百年古院中，一家咖啡馆制作好的咖啡。(7月5日 摄)
新华社发(格桑雍珍 摄)

1 喝些咖啡

喝咖啡能增加便意。罗马尼亚克卢日·纳波卡医药大学的胃肠病学家发现，咖啡因有改善便秘的作用，因为它能促进胃肠道蠕动。

不过，需要注意的是，这种效应可能会加重肠易激综合征患者的腹泻症状。便秘患者可以适量饮用咖啡，看看症状是否能得到改善。

现，这种细菌有助于软化粪便，增加排便的次数。随机对照试验发现，益生菌能显著改善便秘，其中最有帮助作用的是植物乳杆菌。

需要提醒的是，含有益生菌的营养补充剂的效果因人而异，并取决于剂量、使用频率以及与当前服用的药物的相互作用，因此应当在医生的指导下服用。

4 吃李子

伦敦国王学院的营养科学家发现，对于膳食纤维摄入量不够的人来说，食用李子能增加他们排便的频率，这是因为它有缓泻作用。每5个李子含有约3克膳食纤维。

李子也是山梨醇的来源，这种糖醇能对便秘患者的肠道起到刺激作用。

5

乳糖不耐受者少吃乳制品

便秘患者少吃些乳制品有助于缓解病情。乳糖是一种存在于乳制品中的天然糖，有些人对乳糖不耐受，通常会有腹胀、腹泻和排气增多等症状。波兰格但斯克医科大学的胃肠病学家发现，约30%便秘患者的病因是乳糖不耐受。

6

多喝水

水对于许多生理过程的正常运转是必不可少的，包括消化功能。然而，对于饮水量并没有通用的建议摄入量。从运动量到年龄和性别，许多变量决定了是否需要补水。

一般来说，建议男性每天补水3.7升，女性则为2.7升。这个数量既包括喝的水，也包括果蔬含有的水。

7

勤锻炼

吉林大学的护理学专家发现，有

氧锻炼(如散步、骑车和游泳)能明显改善便秘症状。这是因为运动有助于食物、气体和粪便沿着消化道移动，从而影响消化过程。

8

减轻压力

压力是患上肠易激综合征的一个风险因素，这会导致便秘。因此，减轻压力有助于缓解肠易激综合征的症状。简单的减压方法包括放松、深呼吸、练习冥想或太极。

印度新德里的瑜伽与自然疗法学家发现，练习哈他瑜伽有助于减轻压力和改善便秘，包括扭转式、顶峰式、鸽子式、盘腿坐在瑜伽垫(或瑜伽砖)上和压迫腹部在内的姿势能帮助排便。

9

尝试排便训练

这种方法是指每天都在同一时间排便。早饭过后是个好时机，因为进食能刺激肠道。

排便时把双脚放在一个凳子上能帮助身体处于一个更好的排便姿势。这个姿势还有助于放松盆底肌肉。美国俄亥俄州立大学韦克斯纳医学中心的胃肠病学家发现，使用高脚凳能减轻肠道的紧张感，帮助肠道彻底清除粪便。

排便时不要过于匆忙，给自己留出足够的时间，也能起到帮助作用。

10

使用缓泻药

口服有刺激性的缓泻药(如番泻叶)或者使用栓剂(如开塞露)能提高肠道的含水量和增加肠道的蠕动。决明子对大多数人来说属于一种温和的缓泻药，具有润肠通便的作用，但由于它性质寒凉，因此不宜大量长期服用。

由于缓泻药是通过加快肠道的蠕动来快速解决偶尔出现的便秘，因此不适合作为一线疗法。严重便秘或其他疗法不起效的患者可以尝试这种方法。孕妇需要在服用前征求医生的意见。

11

使用柠檬酸镁

柠檬酸镁是一种能缓解便秘的渗透剂。渗透剂有助于软化粪便，使其更容易通过肠道。这种药物制成了粉末的形式，可以融入水或饮料中，作为液体口服。在服用柠檬酸镁30分钟至6小时内，患者会有便意。

12

少吃发酵性碳水化合物

可发酵的低聚糖、双糖、单糖和多元醇，这些糖会导致一些人便秘。发酵性碳水化合物包括大蒜、洋葱、糖醇、高果糖玉米糖浆和小麦等。便秘患者可以慢慢从日常饮食中去除这类食物，然后再逐一加入，看看症状是不是能得到减轻。这个过程能帮助患者搞清楚到底是什么食物导致了便秘。

13

试试生物反馈疗法

生物反馈法是治疗便秘的一种有效方法。这种神经肌肉训练是指通过在肛门内放置生物反馈治疗仪，利用物理疗法改善患者的肠道肌肉张力，促进肠道蠕动，在一定程度上可以改善便秘症状。

便秘的原因多种多样

每个人在一生中都会遇到便秘的情况。每周排便少于3次称为便秘。如果便秘几个月还得不到改善，就会成为慢性便秘。

导致便秘的原因因人而异。确定便秘的原因有助于更好地治疗这种疾病。有些人是在旅行期间由于时差反应而造成便秘，有便意时故意憋着也会造成便秘，服用某些药物(如铁剂、阿片类止痛药、抗抑郁药、钙通道阻滞剂)的副作用也是原因之一。便秘的其他原因包括盆底功能障碍、糖尿病、甲状腺功能减退和神经系统功能性失调等。

人民网(来源:北京青年报)

3 适当吃益生菌含量高的食物

含有益生菌的食物包括酸奶、酸乳酒、泡菜和添加健康肠道细菌的营养补充剂。南通大学的药理学家发