



本报首页 | 版面导航 | 标题导航

2009年12月14日 星期一

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

多喝水适于实热型便秘患者

□ 屠菊红 浙江余姚市惠爱医院

有些人们认为，多喝水有助于排便，甚至还能改善便秘。便秘是大便秘结不通、排便时间长或是想大便却无法顺畅排出来的一种病症，并不是每种便秘都可用喝水来改善，只有属于实热型的人才适合，虚寒型的人则不宜，反而该补充麻油、杏仁、芝麻、胡桃等食物比较稳妥。

实热型的人其便秘表现为大便干硬，每次排便都要花很大力气，甚至会发生肛裂疼痛或出血的情形，这类型的人会有口臭、口干舌燥、小便短赤、腹胀、腹痛、舌苔黄等症状，这类便秘可通过增加水分的摄取来改善，也可多吃西瓜、木瓜、水梨等凉性水果，效果也不错。

虚寒型便秘表现就不同于实热型。平时常无便意，虽然也是多日才排便一次，但是粪便不硬，排便时却感觉费力，排完后觉得很累，平日怕冷，脸色白，也有手脚冰冷、无精打采、有气无力、舌苔白、舌色淡、小便清长等症状，上述症状就属于虚寒型。

如果是这类便秘就无法通过补充水分来改善，因为便秘的原因是大肠蠕动力量不足，不能顺利将内容物排出所致，可多补充麻油、杏仁、芝麻、胡桃等温和又富含油脂的食物，以及五谷杂粮等纤维含量丰富的食物比较好，再加上适量运动，有助于促进大肠蠕动改善排便不顺。

第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号: CN11-0153 邮发代号: 1-140(国内) D-1138(国外)
 地址: 中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编: 100192 电话: 64854537
 传真: 64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线: 64855366
 Copyright 本网站内容版权所有, 未经许可禁止转载, All Rights Resened