



秋季白领女性尤需防便秘

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-16

秋意渐浓，去医院求治便秘的年轻女性越来越多。专家指出，现代人便秘高发的年龄明显提前，20~30岁的白领女性开始加入“难言之隐族”。

专家指出，便秘将高热量毒素反作用于人体，会诱发心脑血管硬化、“三高症”、内分泌失调、月经不调、白带增多等多种疾病，严重者甚至导致胃、肠、结肠、大小肠等消化系统癌症。

专家建议便秘一族平时应少喝浓茶、咖啡，多吃柚子、梨、蜂蜜。早餐对一天的正常排便影响最关键，可空腹喝一杯白开水或蜂蜜水，以小米粥等粗粮为主食，早上喝上一杯蔬菜、水果打成的杂果汁，也有助通便。但火腿、煎鸡蛋等西式快餐热量过高，不利于健康。晚饭的主食宜吃一半粥、一半米饭，适当补充些鱼类，并忌油腻。临睡前，还可沿顺时针方向在腹部按摩。

医师特别提醒，便秘一族，日常饮食应少吃辣椒、烧烤、火锅、奶油蛋糕等高热量或刺激类食物，肉皮、山药等能滑肠，应适当多吃，细嚼慢咽能帮助消化。季节性便秘的患者，常伴有咳嗽等肺阴虚症状，可用玄参、生地、熟地、天冬、麦冬各25克，沙参20克，石斛、知母、白扁豆、当归各15克，甘草10克，一天3次煎茶喝。肠胃素来虚弱的，可用白芍、当归、地骨皮、白芍各10克，白芷、生地、炒白术各15克，甘草5克，健脾胃通肠道。办公室一族，还可用金银花15克，菊花12克，生甘草18克泡茶或烧茶喝。

白领女性患者在治疗用药的同时，配合饮食疗法，也有相得益彰之功。

枸杞二仁蜜

枸杞子、核桃仁、胡麻仁各等量，蜂蜜适量。将枸杞子、核桃仁、胡麻仁择净，核桃仁、胡麻仁炒香，捣烂，与枸杞子加蜂蜜拌匀，装瓶即成。每次1汤匙，每日2次服食，或调入稀粥中服食。可滋补肝肾、润肠通便。

枸杞松仁粥

枸杞子、松子仁各15克，大米100克，蜂蜜适量。将大米淘净，与枸杞子、松子仁同放锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入蜂蜜，再煮一二沸服食，每日1次，早晨空腹服食。可润肠通便、补益气血。

二麻粥

火麻仁、胡麻仁各10克，大米100克，白糖适量。将二麻择净，放入锅中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎沸，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成，每日1剂。

[存档文本](#)