

为啥有的人——

吃辣、紧张、着凉时爱拉肚子

人会更容易出现拉肚子的情况,症状也更严重。

为什么有人着凉、紧张也拉肚子

其实,不单单是吃辣会导致拉肚子,许多人着凉、紧张时也会拉肚子,其归根结底是因肠胃受到“刺激”导致的,常见的这些“刺激因素”大致可以分为三类,分别是饮食、温度和精神。

其中食物是拉肚子最常见的刺激因素。除了我们上述提到的吃辣刺激,一些高糖类食物的大量摄入也会促进肠道蠕动导致腹泻,特别是摄入大量含有果糖的水果。果糖吸收不良更容易出现腹泻。还有油炸类、高蛋白类食物或咖啡因等,大量摄入都可能出现拉肚子的症状。

温度刺激导致拉肚子的情况也比较常见。不同于皮肤神经,相对切割疼痛,胃肠道的神经对牵拉、冷热等刺激造成的疼痛要更敏感。特别是我们的肚脐处,皮肤较薄,脐下无肌肉或脂肪组织,更易受凉而诱发肠易激综合征,导致腹痛、腹泻等不适症状。

精神因素也会导致拉肚子。因在人体胃肠道内存在独立于中枢神经系统的神经结构,其与中枢神经系统紧密连接,相互影响,我们将这条连接大脑与肠道的“情绪专线”称为“脑-肠轴”。当我们有紧张、焦虑、生气等不良情绪时,这种情绪信号就会通过“脑-肠轴”传递给胃肠道,影响胃肠道的蠕动,出现消化不良症状。

此外,还有一些其他原因也可能导致拉肚子,比如细菌或者病毒感染、过量饮酒、药物滥用等。因此,轻微的拉肚子症状,如果得不到及时缓解,就应该及时就医,查明病因并对症下药。

容易拉肚子的人应该注意什么

为了保证胃肠道健康,我们有以下建议:

饮食节制 尽量避免食用一些油炸或者高脂肪的食物,降低吃辣的程度或者频率。规律饮食、不暴饮暴食,尽量吃新鲜的食物。

冷热适中 日常生活中注意保暖,特别是肚脐等易受凉部位要更加注意。避免吃温度过高或者过凉的食物。避免用餐时冷热交替。

据“健康中国”

“辣椒素受体”激活后,为了赶快把辣椒素排出体外,胃肠道蠕动速度加快。但胃肠道猛然“提速”的同时又无法兼顾“运动规律”,导致胃肠道蠕动无规律,肠道运动出现紊乱,使得排便也变得不规律。粪便在肠道中停留的时间变短,粪便中的水分被肠道吸收也变少,导致粪便因过稀而不成形,出现拉肚子的症状。“辣椒素受体”激活后激活痛觉神经传导通路,传递一种“灼烧感”,这就是我们有时候吃辣时会出现“一把鼻涕、一把泪”的原因。

除此之外,我们的肠道中有数量庞大、多种多样的菌群。在正常情况下,肠道中有益菌较多,有害菌较少,肠道菌群处于一种“平衡状态”。而当肠道受到刺激时(比如猛烈的冷热刺激、辛辣油腻刺激或者身体过度劳累),就会造成肠道内的菌群失调,带来腹泻、便秘等消化不良症状。

当然,吃辣后的反应跟个人的体质也有很大关系。生活中有的人“辣而生畏”,而有的人“无辣不欢”,这主要跟个人体质、生活习惯等密切相关。

对于生活中也常吃辣的人来说,偶尔吃辣后出现拉肚子状况会随着时间慢慢缓解,症状相对不剧烈。而对于患有肠易激综合征的人来说,肠道内可与辣椒素结合的“辣椒素受体”更多,因此,吃辣后,这些



4 新冠疫苗加强针是免费接种吗

王华庆在10月30日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上表示,目前,关于新冠疫苗加强免疫接种的政策和过去一样,对居民实施免费政策。

5. 哪些人需要接种新冠疫苗加强针

王华庆表示,根据疫情防控的需要,确定了新冠病毒疫苗加强免疫的重点人群,主要包括机场、口岸、边检、医院等工作人员以及60岁以上人员等感染高风险人群和关键岗位人员。除了这些重点人群外,各地还可以结合本地实际和疫情防控需要,扩大加强免疫的人群范围,对其他符合条件并且有接种需要的人群也提供加强免疫接种的服务。

王华庆在10月30日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上表示,重点人群和高风险人群原则上是按照单位统一组织来进行实施,或者行业组织统一实施。对于其他需要加强免疫接种的人群,可以关注当地卫生健康委或疾控部门发布的信息,也可以咨询辖区内的接种单位来了解接种安排。 宗合

有的人吃完辣就会拉肚子。其实,很多人都有这样的经历,吃了辣拉肚子,紧张、着凉之后也拉肚子。这是怎么回事呢?

为什么有人一吃辣就拉肚子

辣椒中含有一种成分叫“辣椒素”,进入人体后会与体内的“辣椒素受体”结合。过多的辣椒素并不能被消化道完全分解和代谢。因此,当

1. 接种新冠疫苗加强针以后,免疫水平会有很大提高吗

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆在10月30日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上表示,从国内外研究的结果来看,应用新冠疫苗之后,它的抗体水平随着时间的推移出现了下降的情况。加强针就是通过增加接种疫苗的剂次,可以快速提高抗体水平。

“目前,我们研究可以看到,有的灭活疫苗接种完第三针之后,满一个月的时候,我们测它的抗体水平和第二针满一个月后相比,抗体水平大概提升5倍左右,有的可能会更高一些,这也就意味着会增加它的保护作用。”王华庆说。

2. 接种新冠疫苗加强针,能否应对不断变异的病毒毒株

王华庆在10月30日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上表示,目前所有的疫苗对前期出现的变异毒株引起的发病仍有保护作用,特别是对重症的保护作用更明显一些。

目前,国内接种的加强针只针对3种灭活疫苗和一种腺病毒载体疫苗,如前期接种了其他技术路线的疫苗,是否可以接种加强针?

王华庆在11月6日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上表示,3种灭活疫苗和一种腺病毒载体疫苗在我们国家前期接种中覆盖人群比例非常大,这4种疫苗也是国家附条件批准上市的疫苗。之所以选择这些疫苗开展加强接种,因在前期积累了一定数据。

王华庆同时表示,现在全球都在推进新冠疫苗的接种工作,涉及不同技术路线的疫苗。将来会根据数据收集情况还有疾病防控的需要,同时考虑疫苗供应的情况,会研究决定前期接种其他疫苗的人群是不是要进行加强,用什么疫苗加强。这些问题都在研究过程中。

3. 完成全程接种远超6个月,再接种加强针还有效果吗

目前,我国启动了新冠疫苗加强针的工作,建议完成全程接种6个月的人群可以接种,不少人担心,如自己完成全程接种的时间远超过6个月,现在接种加强针还有没有用?会不会影响免疫效果?

对此,王华庆在11月6日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上表示,根据过去使用其他疫苗的经验,如间隔增加,实际上它的总体免疫效果不会受到太大影响。但如果间隔的时间越长,随着抗体水平下降,一旦有传染源暴露时,感染的风险就会增加。建议大家按照间隔的时间要求尽快开展加强免疫接种工作。

接种新冠疫苗加强针

这几个最新知识要知道

“治眼好药”:熊胆粉

故宫珍藏的宫廷医案《万岁爷进药底簿》中,记载了这样一段历史。1762年,乾隆皇帝因忙于朝政,用眼疲劳过度,染上了眼病,眼干眼涩、视物模糊,一遇风便流泪不止,确诊为“眼生白翳,障蔽视线”。皇帝得了眼疾,众太医束手无策。礼部尚书纪晓岚推荐眼科名医黄庭镜为乾隆帝诊治,黄庭镜用内服熊胆调理的方法,两月余,皇帝的眼病就康复了,乾隆帝对此大加赞赏。

熊胆五轮疗法 清朝已名扬四海

黄庭镜被誉为中医眼科之父,著有《目经大成》眼科开山奠基医书,其中明确记载眼病治疗最有效的方法便是“五轮疗法”。黄庭镜认为“凡眼疾,皆因眼脉不通,五脏失养”,并提出了以“通经络+调五脏”为主要手段的“熊胆五轮疗法”,经历代验

证效果确切。

通经络——疏通气血经络 眼部气机通畅

中医中讲:肝主疏泄,调畅一身气血津液的运行。肝气舒则则气血津液运行通畅,肝气不舒则肝郁气滞,气血运行不畅。熊胆自古调肝治肝第一,服用熊胆可调畅肝脏气机,气机通畅,气动脉行。又“肝开窍于目”,肝气上行可疏通目窍气机。

调五脏——五脏气血充足 眼睛五轮得养

中医中讲:肝为五脏之首,肝主藏血,为人的血库。所以调五脏以调肝为基础,肝好则五脏好。同时肝好藏血功能好,脏腑得血得养,进而眼睛的五轮得到脏腑的血液濡养,达到“目得血而能视”的治疗效果。

打通眼部循环通道

化障清毒 逆转老化

中医自古便有“熊胆治眼第一,人参补气极品”之说。《本草纲目》记述,熊胆“退热清心,平肝明目,去翳”,熊胆治眼只需三步走:

清肝:清热解毒,清除眼部垃圾毒素,疏通气机郁滞,进而恢复气血运行通道,眼睛涨疼、流泪、干涩、疲劳等症状逐步消失。

平肝:平衡肝的阴阳、提升肝脏的疏泄功能,肝气舒畅气血运行通畅,肝主藏血五脏得血,眼睛五轮得养。

明目:“目得血而能视”,病变组织得血得养修复,晶状体、玻璃体、眼底视网膜、黄斑、视神经等各组组织功能逐步恢复,

报纸电视看得清,遛弯儿买菜接孙子不是梦,让您目明耳聪享受生活。

至宝金胆 启动惠民活动

坚守时令采集和专利冻干工艺生产,其胆汁核心成分UDCA含量远超国家《药典》标准,高达38.0%-57.3%,临床应用21周年之际,启动惠民活动。

1. 活动期间可享受购买3盒得5盒(疗程装),购买5盒得10盒(周期装);
2. 凡初次治疗程购买的客户,均可享受全年退换货无忧的售后保障。

如果您的眼睛出现了视物模糊、涨疼、视物扭曲变形,眼睛干涩、流泪、重影、怕光等,及时拨打电话咨询订购,不要等发展加重之后后悔。

报名热线: **400-999-2260** **优惠代码:368**

药品批准文号:吉广审准字[2020]第248号
吉药广审(文)第230108-00666号