

# 吃香蕉,喝油,用开塞露…… 治疗便秘的偏方并不靠谱

便秘,不是什么大问题,却很折磨人。以至于有人为此尝试吃泻药、灌肠……结果,不仅便秘没有改善,还增大了引发其他疾病的可能性。



## 1 人为什么会便秘

慢性便秘的病因有三种:功能性、器质性和药物性。

- 1.功能性便秘** 也就是大家常遇到的一些因饮食习惯而引起的便秘,如吃得太过精细、体内胃火旺盛、缺乏运动或工作压力大等。
- 2.器质性便秘** 指的是因疾病而出现的便秘,如痔疮、肛裂、结肠癌、糖尿病等。
- 3.药物性便秘** 使用钙拮抗剂、抗抑郁药、抗胆碱能药物等导致的便秘。

## 2 这些方法不靠谱

- 1.吃香蕉没那么神** 不少便秘患者都有吃香蕉治便秘的经历,甚至有人会一口气吃三四根香蕉,却感觉没啥用。  
江苏省连云港市妇保院营养科主任张晓燕介绍说,一般来说,吃膳食纤维含量高的食物有利于通便。与苹果、梨等水果相比,香蕉所含的膳食纤维并不算高。但如果从引起便秘的原因来分析,精神过于紧张也可能导致便秘,而香蕉里富含的色氨酸和钾,都能对缓解精神紧张起到一定的作用。从这些方面来说,香蕉对便秘确实是有点作用的,但没有那么神。
- 2.喝油不管用** 武汉市第四医院武胜路院区消化

内科副主任医师王晖说,临床上用来通便的油,是可食用的石蜡油,并非生活中的食用油或者动物油。食用大油、大荤的食物,因其脂肪和蛋白质含量较高,属于难以消化吸收的食物,非但不能通便,还会长时间滞留肠道,不易排出,加重便秘。

- 3.开塞露不能常用** 从短期来说,可以使用开塞露来缓解便秘的症状,但只能作为救急使用,不能长期依赖。  
浙江省中医院儿科主任医师丛丽说,随着开塞露的长期使用,肠道对刺激的敏感程度也会下降,日子长了,开塞露的效果就会逐渐变差,最终将诱发更严重的便秘。

## 3 记住这几点 有效缓解便秘

- 要想缓解便秘,应该要做到以下几点:
- 1.形成排便生物钟** 建议在晨起和餐后2小时内尝试排便。最好在家中如厕,排便时需集中注意力,避免受到与排便无关的因素干扰,养成良好的排便习惯。
  - 2.多喝水** 每天摄入2升水会增强膳食纤维的通便作用,每天的水摄入量应为1.5升至2.0升。
  - 3.多补充膳食纤维** 膳食纤维可以促进排便,因此应该多吃新鲜的绿叶蔬菜和膳食纤维高的水果。每天膳食纤维的摄入量应在20克至35克之间,并推荐可溶性膳食纤维。
  - 4.适量运动** 有规律的体育运动可缩短肠道传输时间,从而利于通便。步行、骑车等有氧运动,对改善便秘有效,一般推荐每天的运动量为30分钟至60分钟,每周至少两次。
  - 5.采取蹲位排便姿势** 有研究证实,相比于坐位排便,蹲位时腹压并无明显增加,且此时耻骨直肠肌放松,排便时的直肠肛角大于坐位,有利于粪便的排出。

据《健康时报》

# 储存不当,治病药会“致病”

以下常见的储药误区,一定要避开——

### 误区1 药品混杂放 易交叉污染

建议外用药和内服药分开存放,防止混淆而导致误服。碘伏、创可贴这类日常外用药可与棉签、医用口罩等常备医用器材放在一起。老年人家中还会备一些风湿膏药、红花油等,这类药气味都比较重,存放时需注意防止药品串味。

### 误区2 过期药不舍得扔 服用可能伤身

很多中老年人慢性病患者需要长期用药,但可别一个劲儿地囤货,慢性病用药,储备3个月左右的用量即可。过度囤积药物,不及时清理,药品一旦过期,

疗效就会减弱或失效,影响治疗效果。许多中老年人对中成药储存时间存在一定误解,认为不管存放多久都能服用,甚至认为有些中成药越存越好。这种看法是错误的。中成药也是药品,开封后需要放置在密封、干燥的地方,同时根据医嘱,按疗程服用完。一旦发现中成药外观性状发生改变,即使在有效期内,也要立刻停止服用。

### 误区3 轻易丢弃包装 遗失重要信息

很多中老年人因家中囤了许多中成药,觉得太占地方,就将中成药外包装丢弃,说明书也随之一起扔掉,这种做法也是不可取的。  
药品外包装上一般印有生产日期、有效期等重要信息。当外包装丢失,内部包装上也无药品相关信息

时,很难判断药品是否在有效期内。为了安全起见,不要继续服用这样的药品。

### 误区4 中成药随意存放 加速变质

家里阳台、厨房、卫生间也能看到药品?这些地方可是容易引起中成药变质的危险区域。温度、光照、湿度等都可能导致药性发生改变,药效减弱。  
像阳台这样光照强烈的地方,周围环境温度高、光线直射,会使药物温度上升,容易引起或加速中成药发生变色、氧化、分解等反应。厨房、卫生间等环境湿度较高,容易使中成药潮解、变形、生虫甚至霉变。  
总之,存药牢记6个字:阴凉、干燥、避光。家庭存放地点首选卧室和客厅。

据《生命时报》

# 疫情期间 家中物品怎样消毒

- 1.物体表面**  
对台面、门把手、电话机、开关、热水壶把手、洗手盆、坐便器等经常接触的物体表面,可使用含氯消毒剂擦拭,作用30分钟后,再用清水擦净。
- 2.地面**  
可使用含氯消毒剂用拖布湿式拖拭,作用30分钟后,再用清水洗净。
- 3.普通织物**  
对毛巾、衣物、被罩等可使用含氯消毒剂浸泡30分钟—60分钟,再用清水漂洗干净。  
要注意,含氯消毒剂对织物有漂白作用,可能使其变色。为了避免这一点,可以用清水将织物煮沸15分钟,以达到消毒效果,也可购买其他衣物消毒液,按说明书使用。

综合

# 北京老酒收藏馆征集收购走进沧州

本老酒收藏体验馆是国内老酒品种齐全的实体店,店内收藏的各种老酒有近万瓶,现继续向本市市民征集收购:1953年—2021年生产的茅台、五粮液;2000年前产的郎酒、董酒、泸州老窖、剑南春、汾酒、西凤、古井贡以及路易十三、人头马、轩尼诗、马爹利等洋酒。

<b>53°老茅台</b> 50年茅台 10万元 白瓷梅瓶茅台 8万元 五星茅台 6万元 五星茅台 3000元 五星茅台 2000元 五星茅台 1500元 五星茅台 1000元 五星茅台 800元	<b>52°五粮液</b> 10万元 8万元 6万元 1999年五星五粮液 5.5万元 5000元 4000元 4000元 2800元 1800元 1400元 800元	<b>53°老郎酒</b> 20000元 15000元 6000元 3000元 1200元 2000元	<b>52°剑南春酒</b> 50000元 10000元 5000元 2000元 3000元 2000元 2000元 1500元 1000元 1000元 1000元	<b>52°地方名酒</b> 贵州董酒50° 泸州老窖52° 汾酒53° 西凤酒52° 古井贡酒52° 董酒53° 三鞭酒52° 冬虫夏草
--	---	--	---	---

53度新、老茅台收购价格表(原箱)				
53度新老茅台收购价格表(原箱) 2020和2021年实价,2019-2013茅台酒价格不稳定,需电话咨询。	1998年 11700元	1982年 34900元	1966年 60万元	
	1997年 12000元	1981年 36100元	1965年 65万元	
	2012年 4050元	1996年 13300元	1980年 42000元	1964年 70万元
	2011年 4150元	1995年 23300元	1979年 42800元	1963年 75万元
	2010年 4500元	1994年 23400元	1978年 51800元	1962年 80万元
	2009年 4650元	1993年 23600元	1977年 62800元	1961年 85万元
	2008年 5450元	1992年 25200元	1976年 6.65万元	1960年 90万元
	2007年 5650元	1991年 25700元	1975年 8.25万元	1959年 100万元
	2006年 6150元	1990年 26200元	1974年 9万元	1958年 150万元
	2005年 6450元	1989年 26300元	1973年 18万元	1957年 200万元
	2004年 6650元	1988年 27200元	1972年 22万元	1956年 400万元
	2003年 7450元	1987年 27300元	1971年 22.5万元	
	2002年 7850元	1986年 31500元	1970年 28万元	
	2001年 7950元	1985年 32200元	1969年 45万元	
	2000年 9450元	1984年 33200元	1968年 50万元	
	1999年 10500元	1983年 34200元	1967年 55万元	

以上均为53度,原箱茅台酒价格,其他少见品种茅台酒价格,详情请咨询工作人员。

活动日期:2月26日—3月5日  
活动地址:沧州市浮阳南大道宏泰大酒店8楼8013室  
联系电话:15300353233 18755865410  
乘车路线:1路、138路、29路、158路、T29路(眼科医院站下车)可以报销车费

全品相要求:商标完好、封口完好、无裂纹、配套齐全、不少酒、酒线达标、肩部以上、酒花好、高度酒花须达10秒以上,县市均可上门收购。