

肠道不好,50种疾病接踵而来

周原

有人过了个节,肤色暗沉,开始长痘痘,一摸肚子还多了一圈赘肉……这些让你变丑的表征,幕后大BOSS很可能是肠道。

肠道是人体最大的消化器官,还具有免疫作用,老百姓口中的“排毒”功能,也与肠道有关。

诺贝尔医学奖获得者、俄罗斯微生物学与免疫学家梅契尼可夫在其著作《延年益寿》中明确提出,肠道健康就是世界上最好的长寿秘诀。

50种疾病与肠道不好有关

不少人只重视心、脑、肝、肾,却不知道肠道健康也可能是性命攸关的大事。

肠道主要分为小肠、大肠、直肠三部分。常见的肠道疾病有:大肠息肉、炎症性肠病、肠梗阻、肠易激综合征、大肠癌等。

肠道如何影响全身健康:肠道中有几千种细菌,重达1.5公斤,总数比人体自身细胞还多10倍。

如果肠道健康,致病菌会受到有益菌群的抵抗,随大便排出。

如果肠道屏障功能受损,致病菌就会突破肠黏膜的保护屏障进入身体各处,继而引发多种疾病。

瑞典查尔姆斯理工大学和哥德堡大学的一项联合研究显示,人肠道菌群变化与动脉粥样硬化和中风相关联。当正常人肠道出现炎症、不适时,会增加中风风险。

另有研究发现,包括肥胖、糖尿病、癌症、自闭症等在内的50多种疾病都与肠道



菌群失调有关。

肠道发出的“衰老警报”

头发花白,皱纹早生是明显的衰老迹象。肠道是个聪明的器官,当它开始衰老,也会发出一系列的信号。

1.便秘

排便习惯和大便性状发生改变,是肠道衰老的标志。

理想的大便颜色像婴儿排出的金黄色、黄土色;大便最好是半沉半浮,表示含有较多的纤维质。

栗子状是典型的直肠型便秘,泥状、水状的大便可能因消化不良、腹部受凉导致。

脸上突然冒痘痘,皮肤暗沉,甚至还有口腔异味,也可能是便秘造成的。

学会揉腹,有利于调节肠道蠕动、缓解

便秘。

具体方法:睡前或饭后1~2小时,搓手20次,手暖后五指并拢,以肚脐为中心,两手掌旋转按摩腹部,顺时针按摩10分钟左右,以肚皮发红、有热感为宜。

2.粪便臭

鸡蛋、肉类等摄入量过多,容易产生恶臭。

刺鼻的酸味并伴有腹泻:可能是发酵性消化不良引起。

烧焦味大便:可能是小肠机能变差引起的消化不良。

带有腥味的焦油状大便:表示消化系统有出血的情况。

3.长期腹泻

急性腹泻多因肠道细菌感染、细菌毒素损伤肠黏膜造成。慢性腹泻可能由肠道炎症性疾病(溃疡性结肠炎、克罗恩氏病等)引起。

4.胀气

正常情况下,胃肠道存有100~150毫升气体,胀气则是肠道内出现了多余的气体。

造成胀气的原因很多,如吃东西的速度太快,吃了易胀气的食物,此外,某些肠胃方面的疾病(如消化性溃疡、慢性胃炎、结肠炎)同样可导致胀气。

5.食欲不振

这可能是由于肠道的消化、吸收或运动功能发生障碍造成的。此外,也可能和精神因素、药物反应等有关。

健康话题

三黄两降一痛 肝受损的信号

萧焱明

人在活动时,需要大量的气血供应,安静时需求量则减少,用则随时取出,不用随时可收藏,掌管这个“开关”的脏器,就是中医概念里的“肝”。

专家表示,肝脏就像一个“血海”,一方面濡养肝脏自身,另一方面还被肝气输送散布到全身,滋养机体的筋、爪、目。可现代人的一些生活习惯,却在无形中伤害着它。从临床经验看,男性的肝多被抽烟酗酒、压力大、熬夜所伤;女性的肝脏被频繁染发、化妆所摧残;老人的肝备受常年吃药折腾。

肝对于调节人体气血如此重要,该如何判断自己的肝是否运行正常呢?专家表示,有个“3黄2降1痛”信号:即眼睛发黄、皮肤发黄、尿液发黄;胃口下降、睡眠质量下降;肝区疼痛。

不要等到肝脏受损才想到去保护,防患于未然比治疗更重要。专家给大家推荐一些养肝方法。

1.子午觉必不可少。子时(每晚11点~次日1点)是人体一天中阴阳交接、阳气开始生发的时段。午觉,即白天11点~下午1点的睡眠,是一天中阳气达到顶点、阴气慢慢生发的时段。此时让肝休息保健作用可翻倍。

2.情志顺畅。长期压抑会令肝气郁结;激动暴躁、盛怒不止,肝气宣发太过,也会亢逆伤身。生活中学会调节情绪,要有豁达、包容的心胸。

3.常做“嘘字功”。通过特定的发音可调节体内气机的升降出入,畅通经络气血。具体方法是:两唇微合,呼气念“嘘”字,两臂如鸟张翼而上,向左右分开,手心斜向上;呼气尽时,再吸气,屈臂两手经面前,胸腹前缓缓下落,垂于体侧,再做第二次吐字。

4.饮食减酸增甘。推荐莲子、红枣、蜂蜜、扁豆、山药等食物,一来可滋补和缓,一定程度上缓和“肝火”所导致的急躁易怒;二来甘味食物入脾养胃,有助于气血生化。

健康常识



芝麻油延缓动脉硬化

刘建和

前不久,美国佛罗里达大学医学院研究人员发现,芝麻油提取物有助降低心血管病风险。对于大众来说,这或许开辟了另一条预防心血管病的道路。

芝麻含有脂肪油、芝麻素、蔗糖、卵磷脂、维生素、蛋白质、甘油酯等营养成分,是良好的滋补强化剂。现代研究也表明,黑芝麻中含有多种人体必需的氨基酸,这些成分在维生素E、维生素B1及卵磷脂的作用下,能加速人体的脂类代谢,有效降低胆固醇,保护心脑血管,预防心脏病、动脉硬化和高血压。其中,芝麻素是芝麻籽中木脂素类化合物中的一种,能抑制小肠吸收胆固醇,阻碍肝脏合成胆固醇,其在芝麻籽中的含量占比为0.2%~0.5%,在芝

健康饮食

百合莲子煲鲍鱼,护佑女性更年期

罗文峰

女性进入围更年期后,不少人会出现心烦不宁、潮热盗汗、手足心热、月经紊乱、辗转难寐等更年期症状。专家推荐常喝百合莲子煲鲍鱼汤,可提高和改善睡眠质量。

取干百合30克、干莲子80克、瘦肉200克、鲜鲍鱼(连壳)300克、银耳1小朵、姜3片。干百合、干莲子洗净后浸泡片刻,鲍鱼洗净焯水,肉壳分离;瘦肉洗净;银耳洗净后泡发。将莲子、百合、瘦肉、银耳、鲍

医生的话

麻油中的含量占比为0.4%~0.8%。

动脉粥样硬化是众多心脑血管疾病的主要病理基础,关于动脉粥样硬化发生、发展机制的研究已经进行了一百多年,目前被广为接受的是慢性炎症学说。其中,血脂异常、高胆固醇和低密度脂蛋白偏高及高甘油三酯血症是被公认的危险因素,因此降低血脂、减少炎症反应是延缓或消退动脉粥样硬化病变的重要途径。针对芝麻油中的芝麻素,国内曾有学者进行过研究,结果显示它具有较强的抗氧化作用,能抑制低密度脂蛋白的生成,有效降低血清中甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白的浓度,减少内皮下脂质颗粒的蓄积;芝麻素还能有效抑制细胞间相互黏附,减少炎症反应。因此,芝麻油中的芝麻素能有效预防动脉粥样硬化形成,降低心血管病的风险,有望成为一级预防的绿色保健药品。

芝麻是药食同源的食物,我国古代中医典籍早有认识。《神农本草经》中记载:“黑芝麻,气味甘平无毒,主伤中虚羸(读音léi),补五内,益气力,长肌肉,填脑髓。”芝麻油有补肝肾、益精血、润肠燥、通乳等功效,可用于治疗身体虚弱、头晕耳鸣、高血压、高血脂、咳嗽、身体虚弱、头发早白、贫血萎黄、津液不足、大便燥结、乳少、尿血等。但需要注意,芝麻油具有滑泄作用,患有慢性肠炎、便溏腹泻者,男子阳痿、遗精者应忌食。



多冥想少计较,晚年更从容

罗盛

不良情绪会造成晚年生活的缺憾,甚至影响身心健康。老人管理自己的情绪,关键要抓住以下几点。

1.面对现实。老人首先要正视自己的年龄,正确对待衰老和疾病现象。退休后不要患得患失,从容转变角色。面对现实的态度可化解失落感、自卑感。

2.宽容大度。无需苛求别人或强求自己,尽量做到换位思考。宽容大度能让自己心情愉快、情绪稳定。

3.积极乐观。人生不如意之事十之八九,凡事要往好处想想。

4.难得糊涂。做人不能太计较,对任何事也别抱太高的期望值,学会“糊涂”,让大事化小、小事化了。

5.经常冥想。最简单的冥想方法是:当心中烦乱时,暂时微闭双目,幻想自己身处自然美景之中,沉浸其中几分钟,心情会豁然开朗。

6.情趣转移。当遇到不愉快的人和事时,有意识地运用各种方法把注意力转移到自己平时感兴趣和喜欢做的事情上,这是一种心理调节方法。方式有旅游、散步、种花、养鱼、绘画、书法等。

7.学会遗忘。老人要有意识地控制自己的思维活动,学会用理智驾驭感情,少想和不想过去的愉快,直至忘怀。学会遗忘就像丢弃一件件“情感垃圾”,让自己心情爽朗。

颐养天年



开车吸烟,死亡风险高五成

宁菁菁

一些身为烟民的老司机认为,自己的驾驶技术娴熟,“开车时不要吸烟”的安全提醒是小题大做。但近日,日本东北大学及茨城县卫生福利署健康预防科的一项新研究证实,驾驶时吸烟会令交通事故死亡风险增加五成。

研究小组对居住在茨城县的3.3万名男性和6.4万名女性为对象,展开为期20年的追踪调查。参与者被分为四组:无吸烟经历的非吸烟者、曾经吸过烟的原吸烟者、每日吸烟数少于20支的吸烟者,以及每日吸烟数超过20支的重度吸烟者。比较四组人群的交通死亡风险后发现,男性参与者中,与非吸烟组和原吸烟组相比,每日吸烟1~20支的人交通事故死亡率高达32%;每日吸烟超过20支的人,死亡率高达54%。吸烟量越多,风险越大。

研究人员表示,司机在驾驶汽车的过程中需要眼观六路、耳听八方,注意力高度集中。而掏出香烟、点火、把烟灰弹到烟灰缸内、掐灭烟头等一系列与吸烟有关的动作,都会导致驾驶员注意力分散。鉴于汽车驾驶中使用手机可致死亡事故发生率增加约2倍,因此,开车时不要吸烟和看手机的警示必不可少,应引起高度重视。

医学发现