

便便是身体的“检测表” 什么时间、次数、状态下的便便才最健康的

生活对我们的摧残,靠什么缓解? 靠“带薪拉屎”时,看沙雕网友的段子……当“咚咚”几声,便便落水,熟练地起身提裤子冲水离开,“我”又满血复活了!且慢!冲水之前,我劝你先看一眼自己的便便!因为便便知健康,拉完看一眼!

一、首先,看形状

根据布里斯托大便分类法,便便可以分为7类:



- ★1-2型:要优化饮食及排便习惯,如果长期如此(超过6个月),最好上医院看看便秘;
- ★3-4型:很健康,尤其是第四型,继续保持哦;
- ★5-6型:通常是肠道功能紊乱引起,要注意优化饮食。
- ★7型:通常是胃肠道受到致病菌感染,引发炎症反应导致的,必要时要去医院。

二、其次,看颜色

饮食的选择,还有胃肠道的健康,都会影响便便的颜色:



- 如果排除食物、药物导致的正常颜色改变因素后,便便颜色却一直停留在不正常的范围,那么要及时到消化内科就诊哦。特别注意!便便出现以下改变,要及时就医:
 - ★大便习惯改变:便便的时间、次数突然改变,以及突然的腹泻或便秘;
 - ★便型异常:便便突然变细,排出的大便带血、有黏液;
 - ★排便疼痛:排便时有腹胀、腹痛,痛感有轻有重,同时伴随恶心、呕吐等症状。
- 因此建议小伙伴们,每次便后都要记得回头看一眼哦。当然了,由于现代人饮食结构不健康,缺乏运动,作息不规律,因此,便便不健康的情况会更常见。针对这种情况,小微来支招。

三、便秘了,怎么办?

一般来说,一周内大便次数少于3次,或者2到3天才大便1次,粪便量少且干结,通常有排便困难、排便不尽感,才算是便秘。

3招教你改善(针对便秘时间不超过6个月的轻度便秘)

- 1.使用蹲便**

蹲便的姿势,可以放松肛门周围的肌肉,增加腹压,有助于顺畅排便。如果家里只有坐便,那么可以在脚下垫一个小凳,使膝盖高于臀部即可。
- 2.养成排便生物钟**

人在起床后胃结肠反射是最强的,有助于排便,因此建议起床后或早餐后20分钟,或者也可以固定其他的空闲时间,有尿没尿都去厕所蹲一蹲,坚持一段时间,就会让身体养成规律的排便习惯。注意了,最多蹲3—5分钟,还是拉不出来的话,就提裤子放弃。
- 3.揉肚子**

当有便秘的发生时,在肚脐周围揉一揉,可以增加腹腔压力,刺激直肠神经,促进粪便排出,从而减轻便秘。

★动作要领:两掌相叠,以肚脐为中心,做顺时针按揉。动作要柔缓,按摩3~5分钟。

★功效:有助于刺激肠道蠕动,促进粪便排出,帮助减轻便秘。

PS:增加运动量、放松心情、不憋便便、保证充足的睡眠、多喝水及多吃膳食纤维丰富的食物,对于缓解便秘也有好处。

四、总是拉肚子,怎么办?

- 一般来说,24小时内3次及以上的稀便或水样便,才能算是腹泻。三招教你判断:(导致腹泻的原因有很多,要对症治疗)
- 1.吃了不干净的东西**

拉肚子的同时,肚子不舒服甚至会疼,持续时间不会太长,一般和吃了不干净的东西有关系。情况较轻的,大多自己会好,注意多补水;情况严重的,就要及时去医院处理。
 - 2.肠易激综合征**

简单来说,就是肠道比较敏感,受到一些情绪的波动、环境的改变,就会想跑厕所,表现为便意特别急,排便前肚子会胀痛不舒服。目前对于肠易激综合征并没有很好的治疗方法,只能靠自己心理缓解,或者在医生指导下

口服一些药物,来降低肠道敏感度。

3.溃疡性结肠炎

便便次数较多,持续时间比较长,便便里含有黏液和鲜血,与此同时觉得腹部疼,十有八九可能是炎症性肠病,最好及时去医院消化内科进行检查及治疗。

★便秘患者:

便秘超过六个月,很可能就是慢性便秘,一定要及时就医,在医生指导下使用药物治疗。千万不要自己乱用泻药(如芦荟胶囊、番泻叶、肠清茶等),很多便秘的患者其实刚开始便秘并不严重,却因长期滥用泻药,尤其是刺激性泻药导致人体产生了依赖,使便秘的症状逐渐加重,甚至引起结肠黑变病。

★腹泻患者:

腹泻超过14天或一天大便8次以上,或腹泻同时,还有严重的腹痛、发热、拉血性便,或慢慢出现疲乏无力、少尿、口渴等症状,一定要及时就医。千万不要自己随便吃诺氟沙星、头孢等抗菌药物去治疗腹泻,也不要随意吃止泻药,止泻药就是抑制肠道蠕动,硬生生“把屎给憋住了”,反而有可能让病程延长。但可以口服补液盐III,除了能补充流失的体液,还能轻微的减轻腹泻的量和持续时间。最后,再帮大家科普一下关于“便便”的常见误区!

- 1.拉便便有没有最佳时间?早上拉是不是更好?**

并没有,只要你有便意,无论是在什么时候,都是“吉时”!
 - 2.一天拉一次才算正常吗?**

只要你每周有3~21次大便,有一定排便规律,都是正常的。
 - 3.有便意但拉不出来,要不要硬拉?**

千万别!既不要用力拉,也不要为了拉出来,延长排便时间!

这样容易得痔疮、引起肛裂,特别是对有心脑血管疾病的老人来说,还有可能引发心梗和脑中风。(新闻里就经常有老人拉屎死在马桶上)
- (小微健康)

清晨“枸杞”这样煮水喝 急救肝脏透支

年关将近,各种岁末盘点和应酬也越来越多,导致很多人晚睡、熬夜、睡眠不足……睡眠质量一落千丈,发生这样的情况,建议可以多吃点“枸杞”。

一、为什么枸杞能减轻“晚睡伤害”

都说“晚睡伤肝又伤眼”,而枸杞在养肝、护眼上有着很大的优势。中医认为:枸杞能够滋补肝肾,益精明目;《食疗本草》中记载,枸杞“能益人,去虚劳”。所以对睡眠不足造成的肝肾虚弱、眼睛干涩、视物模糊特别有益。

药理学:枸杞多糖保护肝脏、视神经。经研究,枸杞多糖还有助于修护和保护肝损伤,对视神经也有很好的保护作用。还有很关键的一点枸杞性质平和,经常吃也不容易上火,所以适合睡眠不好的人长期调理。

二、枸杞加一物,给肝脏“大扫除”

“泡水喝”是枸杞最简单的吃法之一,搭配不同的食材,更能让养生效果翻倍!薇小厨今天就来分享几种常见的搭配,大家可以根据自己的身体情况选择——

1.枸杞+黄芪=补气填精

用量:枸杞6克+黄芪2克
适合:气虚、容易感觉疲惫的人群

2.枸杞+麦冬=养阴生津

用量:枸杞6克+麦冬3克
适合:经常感觉口干舌燥的人

3.枸杞+红枣=养血补虚

用量:枸杞6克+红枣3枚
适合:脾胃虚弱、气血不足的人

4.枸杞+桂圆=健脾安神



- 用量:**枸杞6克+桂圆3粒
适合:体虚、睡不好的人群
- 5.枸杞+菊花=养肝明目**
用量:枸杞6克+菊花2克
适合:容易上火、视力不好的人
- 6.枸杞+陈皮=健脾理气**
用量:枸杞6克+陈皮2克
适合:寒咳、消化不良的人

三、枸杞怎样泡水效果好

- 1.每天吃多少合适?**

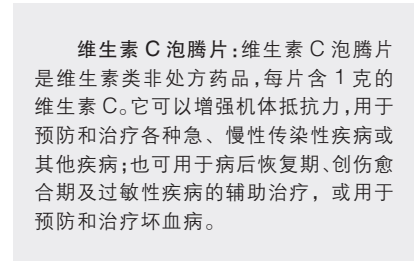
《中国药典》规定枸杞用量为6~12克,过量食用反而容易补过头,引起上火。
 - 2.泡枸杞,什么水温最好?**

枸杞中部分维生素遇热容易被破坏,所以可以把沸水稍微放凉,再泡枸杞。泡完的枸杞要一起吃掉,滋补效果才更好。
 - 3.一天中什么时候吃最好?**

两餐之间吸收效果最好。
 - 4.哪些人群少吃或不吃?**

正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人不宜食用,高血压患者建议在医生指导下食用。
- (小微健康)

维生素C泡腾片 可以当饮料喝吗



维生素C泡腾片:维生素C泡腾片是维生素类非处方药品,每片含1克的维生素C。它可以增强机体抵抗力,用于预防和治疗各种急、慢性传染性疾病或其他疾病;也可用于病后恢复期、创伤愈合期及过敏性疾病的辅助治疗,或用于预防和治疗坏血病。

- 当人体受到感染或有其他炎症时,对维生素C的需求增高,服用维生素C泡腾片有一定效果。
- 但是长期大量服用,人体的生理调节作用已经适应了高浓度的维生素C,一旦停药,可能会出现维生素C缺乏的症状,如晨起牙龈出血,甚至皮下瘀斑等。
- 大剂量的维生素C在人体内被分解成草酸及二氧化碳,草酸在尿中生成的草酸盐易形成结石。同时,高浓度的维生素C使尿液酸度增高,在结石的形成中也起到了推波助澜的作用。
- 过量的维生素C还会引起胃酸过多、胃液反流,甚至深静脉血栓、血管内溶血或凝血等,还能破坏淋巴细胞及阻碍白细胞的吞噬作用,反而会影响人体的免疫力。
- 另外,维生素C对维生素A有破坏作用。尤其是大量服用维生素C以后,会促进体内维生素A和叶酸的排泄。
- 所以,在大量服用维生素C的同时,一



定要注意补充维生素A和叶酸。

- 温馨提示**
- 中国营养学会建议,成人维生素C的推荐摄入量为100毫克/日,维生素C的可耐受最高摄入量(UL)为1000毫克/日。感冒时服用维生素C泡腾片一日一次,3~5天为宜,最好不要长期服用。市场上的维生素C泡腾片多是单片1克的剂量,而1克的量是临床上重症患者临时强化身体免疫力的治疗用量。因此,没有疾病的普通人群最好不要长期服用这么大剂量的维生素C。如果希望通过维生素C来提高免疫力的话,建议每天控制在300毫克以内。
- 在使用维生素C泡腾片时,还应注意不可直接吞服;不能用茶水或饮料冲服泡腾片;水温不能超过80℃,因为水温过高会使维生素C遭到破坏;暴露时间过长易被氧化而失效,所以维生素C泡腾片需要溶解于水中,现泡现喝。
- (东方网食品安全频道公众号)