



吃香蕉通便 却越吃越便秘

N海都记者 陈燕燕

国庆小长假,康康到郊外游玩,没想到,便秘的老毛病发作了,他疯狂吃香蕉,喝蜂蜜水、酸奶,却不管用,憋得他团团转,还闹起了胃疼。

福建中医药大学附属福州中医院肛肠科副主任医师林尊友表示,入秋后,天气较干燥,便秘的人明显增加,尤其是小长假,大伙外出游玩,可能水土不服、饮食不规律、休息不正常,容易发作便秘,这时,不要迷信民间偏方,更不要依赖开塞露、肠润茶等。



林尊友

福建中医药大学附属福州中医院肛肠科副主任医师

神操作

吃香蕉通便 吃到胃疼

康康:出来玩几天,我天天便秘,蹲厕所蹲得腿麻!

康夫人:你天天吃香蕉,便秘咋越来越严重?

林尊友:香蕉来自热带、亚热带,为了方便保存、运输,商家通常不会等香蕉完全成熟再采摘。没熟透的香蕉含有鞣酸,大量摄入会引起便秘。就算是熟香蕉,所含纤维素也不多,通便效果不明显。其实,香蕉含有保护肠道黏膜的成分、丰富的矿物质钾元素,热量也较高,更适合腹泻患者吃。

康康:难怪,我天天吃香蕉,不但不管用,还闹胃疼。

林尊友:香蕉性寒,吃多了伤脾胃,每天最多吃1~2根,且要在两餐之间吃,你的脾胃虚寒,空腹吃香蕉只会适得其反。



康达人

养生狂热爱好者(虚拟人物)

唐昊/漫画

医点通

康康经常便秘,除了吃香蕉,他还尝试过不少偏方:空腹喝蜂蜜水、酸奶,有时不管用,他只好喝肠润茶,甚至用开塞露。

林尊友医生说,蜂蜜是高果糖食物,100克蜂蜜大约有35克果糖和30克葡萄糖,有些人由于先天发育问题,不能消化吸收果糖,喝蜂蜜会引起高渗性腹泻,看起来像通便了。但不适合需要控制体

喝蜂蜜水酸奶 不见得管用

重和糖分摄入的人群。还有很多便秘患者会喝酸奶,认为酸奶含有益生菌。林主任说,目前,双歧杆菌、乳酸杆菌等仅被用做慢性便秘的辅助治疗,且益生菌药物的使用剂量和酸奶里的益生菌数量差距很大,在运输、储存的过程中,酸奶中的益生菌也可能消亡大半,很难保证进入肠道的菌群还剩多少。喝肠润茶、肠清茶可

缓解便秘,主要是成分中大多含有大黄、番泻叶、芦荟等中药,这些药物都属于蒽醌类的药物,容易引起大肠黑变病,用久了,还可能对药物产生依赖,还会引起肠道菌群失调、低钾血症、肛肠疾病等。

而开塞露的有效成分甘油,可润滑、刺激肠道,增加排便反射。在旅行或外出时可用于救急,但长期慢性便秘的患者不能依赖开塞露。

一两天不排便 宿便缠身? 别急

康康很担心,不能每天排便,宿便留在体内,会导致内分泌紊乱、长斑、变胖。

林医生说,医学教科书里没有“宿便”这个概念。通常,一周排便多于3次都是正常的。有些人因为一两天不排便,就慌着吃泻药,这才伤身!

他指出,我国成人慢性便秘患病率为4%~10%,年纪越大,便秘的概率越高,60岁以上患病率高达22%。通常,排便次数少于3次/周、粪便干硬、排

便费力、排便不尽感等,持续六个月以上属于慢性便秘。

他强调,慢性便秘可能引起痔疮、肛裂、肛周脓肿等疾病,增加结肠癌、良性结肠息肉、心血管疾病的风险。便秘大多是生活习惯导致的,他建议,便秘的人每天要吃够20~35克的膳食纤维,如芹菜、山药、木瓜、红薯、粗杂粮等,多素少荤,多喝水,多运动,不要坐在马桶上玩手机。

此外,按摩腹部可助

消化、通肠胃:仰卧,左手掌按于右下腹,右手叠在左手上,以肚脐为中心,顺时针按摩,每日早晚各30次。该院肛肠科还自创了一套理肠撮谷道法保健操,早晚各练一次,长期坚持可协调气血、疏通经络、健脾和胃,大伙下载“智慧海都”APP即可在线学习。

如果自幼儿时期就持续便秘,突然出现便秘,容易便秘,近来尤其加重,调整生活方式后仍无改善,或粪便中带有血丝或黏液,要及时就诊。

这堂“五防”课程 孩子很喜欢

长假莫忘安全,儿童公园国庆举行安全教育课

海都讯(记者 罗丹凌 毛朝青 文/图) 10月4日上午,福州市儿童公园游客服务中心内,福州义工“五防”讲师团给孩子们带来一堂别开生面的儿童“五防”安全教育课,帮助孩子们提升假日安全意识。活动讲师陈燕介绍说,儿童“五防”具体为防拐卖、防性侵、防校园暴力、防灾害、防意外,老师们设计专门的课程,通过寓教于乐的形式让孩子掌握“五防”知识,提高自我保护意识,免受不法侵害,

帮助孩子健康成长。

“五防”课堂上,老师通过互动问答的形式,提出“外卖员按门铃应该开门吗”“身体哪些部位不能让人摸”等问题,引导孩子们认真思考,举手回答。同时,还在课堂上采取了奖励制度,对于积极回答问题的小朋友奖励一枚精美的糖果,让孩子们勇于在课堂上展现自己。

另一位讲师柯冬玲则以载歌载舞的形式,帮助孩子们牢记“五防”知识要点,



孩子们在抢答中

大家聆听着悦耳的《儿童五防之歌》:“要记住,厨房不是游乐场,记住安全的隐患,不玩煤气点火,不拿菜刀厨

具,不倒开水热汤……”,并在老师的带领下跳起“儿童五防操”,场面温馨,满满都是爱。

莫让“密室”成“牢笼”

宁德消防对密室逃脱类场所,开展消防安全检查

海都讯(记者 包华 通讯员 任泽坤) 在一个黑暗的密闭房间内闯关解谜寻找出口,是当下深受年轻人喜爱的一种游戏,而这种“密室逃脱”游戏存在一定的安全隐患,一旦发生火灾,极易造成人员被困的情况。10月3日,福建宁德市消防救援支队检查人员深入辖区多家密室逃

脱场所,开展消防安全专项检查。

据介绍,密室逃脱的游戏参与者,往往会被关在一个封闭的空间里,里面布置了各种机关,需要层层解题才可以顺利通过到达出口。如果在游戏过程中发生火灾,那么店内的消防通道是否顺畅,灭火器能否正常使用,直接关系到顾客的

生命安全。

检查人员首先来到蕉城区万达广场的暗影城密室逃脱场地,在该店内的入口处,其灭火器放在一个角落的垃圾桶后面。检查人员告知店主,灭火器必须放在明显区域,出现火情时周边人员才能第一时间取用。在游戏场地内,检查人员发现其中一

处地面疏散指示标志是指向疏散门的,但这个疏散门的开启方向,却和指示方向相反。该场地室内有大量长条形布条从天花板垂下,检查人员撕了其中一小片,用打火机点燃进行测试,结果布条很快烧着。“这是非常危险的!这种材料一旦燃烧会产生大量的毒气,火灾造成人员

伤亡事故中,有百分之九十是因为吸入毒气造成的死亡。”检查人员表示。随后,检查人员对该密室内的逃生通道是否保持畅通、消防设施是否完好有效、电气线路铺设是否规范等情况进行了全面检查。针对检查过程当中发现的消防安全隐患,责令限期整改。

执法人员表示,在密室逃脱游戏开始之前,商家必须向游戏玩家告知清楚疏散的路线、疏散门的位置,并将逃生线路图贴在显眼的位置,且每场游戏之前都要给玩家讲解,同时,游客进入密室不能携带火源,密室空间狭窄漆黑,一定要保证安全出口标识和应急照明灯完好有效。

雨水在路上 返程须当心

海都讯(记者 陈江燕) 转眼国庆假期就过半,但我省的“炎值”依旧在线。昨天白天,阳光热力十足,虽有云层遮挡,但气温还是蹭蹭蹭地往上涨,福州市区最高气温在32℃上下,外出游玩体感较热。

预计未来三天,受副热带高压控制,全省仍以多云天气为主,但沿海地区将迎来阵雨或雷阵雨。6日之后,雨势还将有所增强,我省中北部沿海部分地区将有中雨,局部地区有大雨。气温方面,白天在阳光加持下,

全省大部地区午后最高气温均在32℃~35℃,局部县市可达36℃。提醒大伙外出游玩时注意做好防晒工作,多补充水分。虽然白天炎热,但夜晨已经稍有凉意,昼夜温差较大,年老体弱者早晚请及时添加衣物,谨防感冒。

福州市区今起三天天气

5日	多云转小雨	25℃~32℃
6日	阴转小雨	24℃~31℃
7日	小雨	25℃~30℃