健康问诊

蔬菜没少吃 为何仍便秘

核心提示

不少人曾有过这样的疑惑:明明自己每天都吃不少蔬菜,可便秘为何还是形影不离。

其实,便秘分为无力型便秘和痉挛型便秘两种,膳食纤维也分为水溶性膳食纤维、非水溶性膳食纤维。无力型便秘应增加非水溶性膳食纤维即常说的“粗纤维”的摄入量,而痉挛型便秘则要避免吃“粗纤维”以免加重痉挛。

便秘分两种,老人易患无力型便秘

专家介绍,正常的排便应该是每天1至3次,而且大便是成形的。便秘是指排便次数减少(如两三天1次)、排便困难、大便干燥等症状。引起便秘的原因很多,比如喝水少、活动量小、进食不足导致食物残渣量不足、肠道缺少正常刺激等。有些患者还会出现肠易激综合征,表现为腹泻与便秘交替发生。

便秘分为无力型便秘和痉挛型便秘两种,前者是由于结肠蠕动功能减弱或丧失引起的便秘,常见于老人、糖尿病患者、体弱者或长期卧床人士;后者属于功能性便秘,是由于结肠运动过于强烈,引起结肠痉挛,肠腔过于狭窄,使大便无法通过而致的便秘。正常情况下,肠道处于有序分节运动状态,推动食物由消化道近端移向远端,最后通过直肠肛门排出体外。如果分节运动紊乱或失常,食物无法在消化道“走”下去,就会引起痉挛型便秘。

甲减、结直肠肿瘤以及中枢神经系统疾病如多系统萎缩、帕金森病伴随的植物性神经系统病变等会引起便秘。此外,一些具有收敛作用的药物和食物,如铋剂、抗癫痫药物、柿子、石榴等也会引发便秘。

“粗硬”蔬菜杂粮会加重痉挛型便秘

无力型便秘和痉挛型便秘患者每天都应该摄入膳食纤维,但膳食纤维分为水溶性膳食纤维和非水溶性膳食纤维,不同类型的便秘患者对这两种纤维的摄取应是不同的。

水溶性膳食纤维是指香蕉、苹果、桃子等水果以及燕麦、大麦、豆类物质中含有的果胶、藻胶、琼脂等膳食纤维;非水溶性膳食纤维是通常说的“粗纤维”,主要指小麦、蔬菜等食物中含有的纤维素、半纤维素、木质素等膳食纤维。

无力型便秘患者应增加非水溶性膳食纤维的摄入,多吃蔬菜如芹菜、韭菜、干黑笋、口蘑以及红豆、绿豆、瓜皮、米糠、杏仁、芝麻等杂粮粗粮,增加“粗硬”食物的摄入;还要增加水分的摄入,多做运动,促进肠胃蠕动。

痉挛型便秘患者不建议多吃蔬菜和粗粮杂粮,因为这样反而会刺激肠壁,使肠壁更加痉挛,导致腹痛。这类患者要多摄入水溶性膳食纤维,多吃燕麦片、香蕉、桃子、苹果、海带等食物。

部分水溶性膳食纤维还具有益生元的作用,低聚果糖、乳酸、果胶等肠道益生元能调节肠道菌群生长的微环境。因此,无力型便秘患者和痉挛型便秘患者都应该补充水溶性膳食纤维。 (据《广州日报》)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

便秘患者可根据数值选食物

专家建议,便秘患者每天应从蔬菜水果中摄入25克至30克的膳食纤维,即每天吃1200克至1500克蔬菜和水果。以下是一些常见的蔬菜、水果和粮食中非水溶性膳食纤维的含量(单位:克/100克),无力型便秘患者和痉挛型便秘患者可根据数值的高低,适当选择食物。

杂粮类:麸皮31.3、玉米面5.6、荞麦6.5、燕麦片4.6、蚕豆1.7、黑豆10.2、绿豆6.4、黄豆15.5、赤小豆7.7、红豆馅7.9、芸豆9.8

蔬菜类:干黑笋27.2、口蘑17.2、芥菜2.8、金针菇2.7、蒜薹2.5、绿苋菜2.2、豆角2.1、豆苗1.9、西兰花1.6、上海青1.6、四季豆1.5、苦瓜1.4、韭菜1.4、芹菜1.2、莲藕1.2、菜花1.2、白萝卜1.0、大白菜0.8、南瓜0.8、土豆0.8、胡萝卜0.8、冬瓜0.7、莴笋0.6、黄瓜0.5、海带0.5、蘑菇0.5、琼脂0.1

水果类:番石榴5.9、印度青苹果4.9、红富士苹果2.1、红元帅苹果0.6~0.8、雪梨3.0、香梨2.7、鸭梨1.1、桃子1.3、香蕉1.2、木瓜0.8、橙子0.6、柚子0.4、葡萄0.4

坚果类:杏仁18.5、芝麻14、花生5.5、南瓜子4.9、核桃4.3、莲子4.1、腰果3.6、葵花子3.0、熟板栗1.2、茨实0.5

制图 思雨

健多食广

冬季润燥多喝汤

冬季经常喝些营养汤,既能补充身体所需水分,又能润肺润燥,起到强身防病的作用。以下几种针对冬季的营养汤,不妨试试。

■ 山药雪梨猪肺汤

用料:鲜山药200克,雪梨2个,猪肺1副。

做法:将爆好的猪肺放入汤中煮5分钟,加入鲜山药和切成小块的去皮雪梨,再中火煮5分钟即可。

功用:此汤可清热润肺、化痰止咳、凉血、助消化,尤其适合肝炎、肝硬化、支气管炎及肺炎患者食用。

■ 太子参百合瘦肉汤

用料:太子参100克,百合50克,罗汉果半个,猪瘦肉150克。

做法:将食材放入煲内,加水适量,武火煮沸后,改文火煲约2小时即可。

功用:此汤可清燥润肺、益肺生津,气虚肺燥、咳喘气短、口干渴饮、燥热伤肺者可优选此汤。

■ 菜干鸭肉蜜枣汤

用料:鸭肉400克,瘦猪肉100克,白菜干250克,蜜枣5个。

做法:把全部用料放入煲内,加水适量,武火煮沸后,文火煲两三个小时即可。

功用:此汤可清燥润肺、止咳生津,很适合干咳无痰、咽喉干燥者食用。

另外,冬季常吃梨、番茄、柠檬、乌梅、葡萄、山楂、石榴、猕猴桃等酸味水果可养肺,还能起到止泻祛湿、生津解渴、健胃消食、增进食欲的作用;蜂蜜、杏仁、银耳、豆腐等也是冬季润燥通便的佳品;肠胃虚弱、消化不良的人,可以食用具有健脾补胃功效的莲子、山药、扁豆等食物。 (据《保健时报》)

健议堂

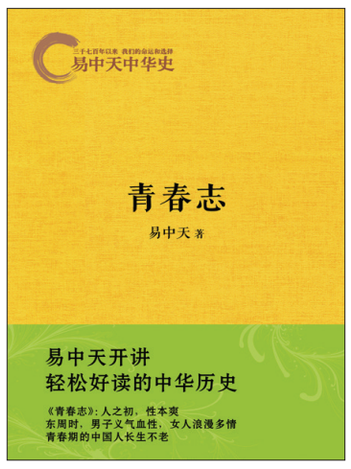
女性久坐不动当心盆腔炎

如今很多白领女性缺乏运动,常常在办公室一坐就是一天,如此会导致血液循环减慢,使身体内静脉回流受阻。加之她们常常用浓度比较高的清洗液进行护理,更易受到病菌的侵袭,导致妇科疾病的发生,而最为常见的就是盆腔炎。

盆腔炎的主要症状包括:腰骶部疼痛或下腹痛、白带增多、月经紊乱、经血量多、痛经、输卵管阻塞、不孕。严重的盆腔炎可蔓延至盆腔腹膜、子宫及子宫颈旁的组织,最终导致这些器官组织变硬,活动不灵,特别是输卵管失去柔软蠕动的生理性能,变得僵硬、扭曲,管腔完全堵塞,达到无法医治的程度。

对慢性盆腔炎还没有特别有效的治疗方法,应对的主要措施是好好休息,避免劳累,可适当用一些常见的中成药如三金片等,以清热解毒、抗菌消炎。 (据《北京日报》)

读 家



2 谁该去死

豫让最后自杀了。

其实豫让并不是第一个自杀的刺客,赵家被人暗算也不是头一回。赵襄子既不是赵氏家族的始祖,也不是遇刺的第一人。第一个遭遇刺客的是赵盾,即“赵氏孤儿”赵武的祖父赵宣子。

刺客名叫鉏麑(chú ní)。

这个名字怪异的刺客,是晋灵公派来的。

灵公是晋国的国君,赵盾则是晋国的正卿。两人的关系,相当于总统和总理。总统刺杀总理,当然非比寻常。他挑选的杀手,也应该非比寻常。

然而鉏麑下不了手。

鉏麑到达赵府时,正是黎明时分,赵家三道大门全部洞开。由于上朝的时间还早,赵盾便衣冠楚楚地端坐在室内养神,身边一个卫士都没有,完全不知道刺客已经来了。

鉏麑肃然起敬。

据说,深受感动的鉏麑当时喟然叹息:孤身一人也不忘恭敬的赵盾大人,是可以为民做主的啊!这样的人,也是可以谋杀的吗?不可以。

实际上,真正该死的不是赵盾,而是晋灵公。作为历史上有名的荒唐君主,他昼思夜想的事情除了吃熊掌,就是搜刮民脂民膏来装修自己的宫室;他乐此不疲的游戏,则是站在高台上拿弹弓射人,看行人躲避弹丸寻开心。公元前607年,即春秋时期的鲁宣公二年某日,仅仅因为熊掌没煮烂,他就把厨子杀了,装在簸箕里往外扔,结果被赵盾撞见。身为“一国总理”,赵盾当然不能不闻不问;而晋灵公做出的反应,竟是派出杀手把赵盾做掉。

这时的鉏麑,有点像莎士比亚笔下的哈姆雷特。

自从冤魂显灵,丹麦王子哈姆雷特便陷入困境。因为他明确得知:父王是被谋杀的,凶手则是自己的亲叔叔。动机,是因为觊觎父亲的王位,垂涎母亲的美色。更可恶的是,奸人已经得逞,父王却在地狱里受尽煎熬。

这很不好办。

是的,作为人子,哈姆雷特应该拿起复仇之剑;作为臣子,他却不能谋杀国君,更不能谋杀母后。谋杀他们,是以恶抗恶;不报父仇,是姑息养奸。他甚至也不能自杀,因为那是逃避责任。看来,他大约只能“苟活”。但,肩负重任的他,苟活在世间又有什么意义呢?

于是,杀不杀叔王,就变成了杀不杀自己。他也只好自问:我为什么要活着?该不该活着?生与死的意义是什么?

这就有了著名的“哈姆雷特之问”——

活着,还是去死,这是个问题。

鉏麑同样陷入两难:命令必须服从,忠良不可杀害。杀害国之栋梁,是不义;违背君主之命,是不忠。要么不义,要么不忠,鉏麑该怎么办?

他选择了自己去死。

进退两难的鉏麑一头撞到槐树上,成为历史上第一个“自杀的刺客”。

4 老师教IQ 父母养EQ

在职场中,我们可能都听过这样一句话:一个人凭IQ(智商)得到一个好的职位,但是凭EQ(情商)开始发展自己。也就是说,让孩子成才的决定因素不仅仅是智商,从社会实践来看,情商显得尤为重要。

比尔·盖茨说:“智商不是无可替代的,想要成功还必须知道该如何做出明智的抉择以及拥有宽广的思考力。”一个人的智商可以使他具有非常丰富的知识,使他能顺利地得到一份工作。如果他有适应环境的能力,对外界和上司、同事没有什么过分的要求,对自己有正确的评价,不会让外界影响到自己的情绪,在受到挫折时有再来一次的激情,并可以对自身的心理素质进行不断的提高,不会怨天尤人或悲观失望,那么他的智商和潜能就会得到充分发挥,从而在工作中游刃有余,走向成功。

一个人是否成功,情商与智商的作用一样重要。

现在,中国的孩子在IQ方面所花的时间占很大一部分,而外国人对孩子在EQ方面的教育要远远多于IQ方面。

中国孩子回家,父母一般会问:“小宝,老师今天教了什么?”而美国妈妈会这么问:“彼特,你今天问了老师些什么?”在美国,老师在上面努力地教,学生在下面不停地问,讲究互动;在中国,学生都是安静地坐在下面。

在美国,我发现课堂上最沉默、最安静、最不愿意起来讲话的都是中国学生;跟老师站在一起辩论,跟老师吵得面红耳赤,拿着书给老师看,还从图书馆搬资料给老师看的都是外国学生。

我台湾大学毕业的同班同学,去美国读书,读了一年以后,就胃出血,每次上课一轮到他讲话,他就胃出血,后来他就退学了。他是吓得胃出血。可见,他有多么紧张。其实,他在台湾大学很优秀,托福也考了630多分,这样优秀的人,会紧张得胃出血,真是难以想象。其实,他不是怕面对大家,而是怕丢脸。中国人太重视学历、IQ这些东西,把孩子都压死了。

对于孩子的成长,很多父母把责任推给了学校和社会,抱着一种“别告诉我过程,我只想知道结果”的态度。人与人之间最大的差别就是思想与习惯上的差别,一个人如果从小就有良好的习惯和正确的观念,必将在未来取得成功。

父母的教养方式如果过于严厉,往往会造成孩子的情感障碍。当孩子没有机会自由地表达自己的情绪情感时,他和父母间就不会形成健康的依恋关系。这样的孩子很难感知外部世界,感知自己与他人的关系,感知身体的边界,最终致使心理发展延迟或自闭。

提高孩子的EQ应先由父母做起,家庭是孩子学习情商的第一所学校,是孩子情感发展的基石。在家里,孩子将学到许多基本知识,比如他们的自我观察,别人对自己的反应,如何洞悉别人的情绪与表达自己的喜怒哀乐等。