

# 5.29世界肠道健康日

## 便秘的痛苦 有谁能懂？

便秘有多痛苦，大概只有经历过的人才懂吧！有多少人每天在马桶上蹲半个多小时，攥紧拳头，使尽浑身力气，腿都蹲麻了，却还是只能排出一点点的空气，甚至头皮发麻、全身发抖、出冷汗了，还是无济于事，好像有东西一直堵在肠道里，肚子鼓鼓的。或者是好不容易拉出来了，又干硬如羊粪，数量很少，有的时候即便排便完还是有未排尽的感觉……这种欲哭无泪而又无济于事的感觉，在厕所待到天荒地老的感觉……估计每个便秘的人都记忆犹新。还有很多饱受便秘困扰的人这样形容：“好几天都不排便，小肚子仿佛怀胎3月，拉

不出来的时候，和生孩子一样痛苦！”

也正因为如此，很多便秘的人开始尝试各种各样的所谓便秘“偏方”，例如：疯狂吃香蕉、喝酸奶、喝蜂蜜水……但是这些方法真的靠谱吗？它们又能否真的可以帮助您改善便秘问题？当见不到明显作用后，不少人就万分着急，更加心烦气躁、精神焦虑，甚至还会引发其他身体问题，自己的生活也因此受到不良影响。要想真正改善便秘问题，我们要用“火眼金睛”避开一些没有科学依据的“便秘偏方”，学会用适合自己的通便方法。

## 中老年人通便 要用合适的方法

事实上，在中老年人中，便秘问题要比年轻人常见得多。随着年龄增长，中老年人肠道功能逐渐衰退，蠕动能力逐渐减弱，黏液分泌逐渐减少，肠动力不足，肠道内壁不够润滑，再加上运动量不够以及排便习惯差等因素的影响，就很容易导致大便不通畅，大便干，排便费力等情况，所以建议中老年人服用能够帮助肠道蠕动和保养肠道的产品。



参考资料：  
还在靠喝蜂蜜、吃香蕉调理？走出4大误区，才能战胜便秘——丁香医生

## 这些方法真的有用吗？

### 1、疯狂吃香蕉

大概是香蕉给人一种以形补形的错觉，很多人认为吃香蕉就可以缓解便秘。其实，香蕉对于缓解便秘，没有什么特殊的作用。如果是没熟透的香蕉，因为

鞣酸含量高，更有可能加重便秘。即便是熟香蕉，纤维素的含量也没有比其他水果更突出，倒是可以吃点儿橙子、梨或火龙果等。

### 2、空腹喝蜂蜜水

蜂蜜水恐怕是最常用的偏方了。认真来说，它确实有一定的改善作用，但前提是你的身体果糖不耐受，并且要大量喝。前者是基因决定的，后者是以喝进去几十克蜂蜜为代价的，不怕长胖吗……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。对大多数人来说，蜂蜜就是糖水，就别再增加自己甜蜜的负担了。

变通596元

买2盒送1盒

通便专用 就是变通

变通牌天天胶囊

规格：0.4g/粒x60粒/瓶x2瓶/盒 市场价：398元/盒 (每人限购2组)



活动时间：2022年5月16日-5月31日

拨打400-707-8558立即订购

注：本刊中所有活动消费满200元免费送到家，不满需付15元包装运输费；赠品数量有限，售完随机更换同等价值其它商品。

本活动最终解释权归御芝林所有