

529世界肠道健康日专家论坛成功举办 “通调养”守护肠道健康



5月29日世界肠道健康日，为唤醒国民关注肠道健康，由人民日报健康客户端主办，御芝林协办的“‘通调养’守护肠道健康”专家论坛在北京隆重召开。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员、博

士生导师霍军生，北京中医医院消化科主任医师李博，河北御芝林药业有限公司总经理赵大鹏聚焦“通、调、养”肠道健康问题展开交流探讨，强调肠道健康的重要性，倡导健康科学的生活方式。

平时要多吃一些蔬菜和水果，主要原因是当中包含膳食纤维素

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员、博士生导师霍军生表示：

“肠道疾病有地域差异，全国20%的人有各类肠病，但是在东部，可能由于工作压力更大。肠病大概占30%-40%，比西部要高一些。

肠道太过复杂，它不是一个简单的器官，这种复杂程度就需要我们从精神层面、食物层面、运动层面、方方面面甚至包括环境来呵护肠道。

平时要多吃一些蔬菜和水果，主要原因是当中包含膳食纤维素。这些物质基本上是不向人类提供能量的或者提供很少的能量，不被人体消化吸收利用，但是它在胃肠道中起到一个

饱腹的作用，这是物理方面的作用，这个作用会刺激胃肠道的蠕动。

肠道里存在着大量的细菌，这些菌数量非常庞大，大概是在10的14次方，比人体细胞数量还要多10倍以上，菌群的状况影响着肠道的功能，跟便秘关系也非常大。

银耳是一种真菌，真菌里边有多糖，真菌多糖可以提高免疫力，此外银耳有相当一部分是属于可溶性膳食纤维，比如干银耳，它的碳水化合物含量在60%-70%，其中有一半是可溶性膳食纤维，对于肠道的功能有很大的帮助作用，尤其对益生菌的增殖是很有帮助的。

人体衰老以后肠道功能变化非常明显，肠动力严重不足，肠绒毛细胞的数量、肠道菌群的变化都非常大，这些均影响老年人的消化吸收功能，再加上咀嚼能力和吞咽能力出现问题，所以老年人对肠道健康要求就会更高。”



霍军生 中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 博士生导师

饮食有节，起居有常，不妄作劳，形与神俱

北京中医医院消化科主任医师李博表示：

“老年人肾水不足，肾的阴液不足，肾为位置观，他推动之力也不会强，所以关于老年人的便秘问题，我们注意补肾这个观点。

我们日常生活中不要太急躁、太着急，尤其老年人起床不要特别猛；生

病起于过用，不要过度的劳，也不要过度的易，要有一定行走、散步，让自己的身体流动起来是最重要的。

日常生活中可以喝一些南瓜粥，银耳汤，无论从营养学的角度，还是从中医的角度，这些对身体都是一个滋阴健脾的作用。”



李博 北京中医医院消化科 主任医师

对于便秘问题，实行通调养综合方法，三步实现肠道的全面健康

河北御芝林药业有限公司总经理赵大鹏表示：

“肠道问题是一个非常重要的问题，胃肠道最常见的一个症状就是便秘，针对便秘，第一步先解决他的通的问题，也就是让肠道首先实现清理功能，让肠道每天排便和更加通畅，这是第一步。

通过维持肠道的菌群动态平衡，增加肠道菌群的布局，可以避免受损的黏膜受到影响，同时也可以使肠蠕

动变慢的问题得到缓解，从而解决自身的肠道机能的问题。

我们要把肠道养得更加通畅，重视平时饮食，多吃一些粗纤维和膳食纤维，推荐补充膳食纤维的量是每天25克-35克，平时还可以增加一些药茶、药膳来滋润我们的肠胃，使我们肠道得到保养，达到预防便秘的效果。

我们建议不要到了非通不可的时候再解决，要提前做好肠道的预防，通过锻炼来调理身体，达到不便秘；有了

便秘，要尽快的采用通调养几个步骤来解决，采用温和的方式来解决，这样减少对肠道的损伤。”



赵大鹏 河北御芝林药业有限公司总经理