



# 长期便秘？ 教你几招轻松缓解

◎成都市东部新区第二人民医院 张 静

便秘是现代人常见的健康问题之一，给日常生活带来了很大的困扰。其主要表现为排便次数减少、排便困难或排便不完全，严重时还可能影响生活质量。缓解便秘，恢复正常的肠道功能是非常必要的。

## 便秘多源于生活习惯不健康

现代人的生活节奏快，许多人常常因为工作忙碌、生活不规律而忽视自己的饮食习惯和身体健康。很多人没有固定的就餐时间，早晨常常匆忙吃早餐或直接跳过早餐，导致肠道未得到足够的刺激。长时间坐着工作、缺乏运动，也会导致肠道的蠕动减慢，增加便秘的风险。尤其是久坐不动的人，肠道在长时间缺乏运动刺激的情况下，蠕动能力下降，排便的困难就会加剧。现代社会的压力也不容忽视，长期的精神紧张和焦虑会导致肠道功能紊乱，进而诱发便秘。

不合理的饮食结构是现代人便秘的另一个主要原因。很多人偏好油腻、加工食品，蔬菜、水果和全谷物的摄入量较少，肠道缺乏足够的纤维刺激，导致排便困难。摄入过多的动物性食物，特别是红肉，会增加肠道内的有害物质，可能引起肠道不适和便秘。

水分在维持肠道健康方面发挥着至关重要的作用。当人体缺乏足够的水分时，大肠会过度吸收水分，导致大便变得干硬，排便时就会更加困难。水分不足还会导致肠

道内的内容物过于黏稠，增加肠道的负担，延长排便的时间。如果长期饮水不足，便秘症状会逐渐加重，甚至可能引发便秘性腹痛等不适。

## 缓解便秘做好这3点

1. 增加膳食纤维的摄入。膳食纤维是一种不能被人体消化吸收的物质，但它在肠道内起着重要作用。膳食纤维可以通过增加食物体积，刺激肠道的蠕动，从而促进大便的排出。富含膳食纤维的食物，如全麦面包、燕麦、豆类、蔬菜和水果，能够有效增加肠道的内容物，帮助肠道顺畅工作。苹果、胡萝卜、菠菜等蔬菜和水果，都是纤维的极好来源。膳食纤维不仅促进排便，还能改善肠道菌群的平衡，帮助预防肠道疾病。建议每天摄入25~35克的膳食纤维，以保持肠道健康。

2. 保持充足的水分。水分是大便保持柔软的关键，尤其对于那些容易便秘的人来说，充足的水分至关重要。每人每天应摄入2000~2500毫升的液体，尤其是在干燥的季节或进行剧烈运动后，

水分的补充尤为重要。水分能够帮助肠道内容物变得更加柔软，减少大便硬结，从而减轻排便的困难。水分的充足还能够促进肠道的蠕动，防止便秘的发生。除了白开水，果汁、清汤以及茶水等液体也是水分的良好来源，因此应注意多样化补充水分，保持肠道的正常功能。

3. 养成规律的排便习惯。规律的排便习惯是防止便秘的重要措施之一，每天固定时间进行排便，尤其是在早晨起床后的空腹状态或者餐后半小时，是最适合排便的时机。早晨经过一晚的休息，肠道得到了充分的恢复，此时肠道的蠕动性较强，有助于排便。养成每天定时排便的习惯，不仅能帮助肠道按时工作，还能够减少由于延迟排便导致的便秘问题。避免忍便和抑制便意，忽视便意会导致肠道功能紊乱，最终加重便秘的症状。

便秘虽然常见，但通过调整生活习惯和饮食结构，增加膳食纤维的摄入、保持充足的水分以及养成规律的排便习惯，完全可以改善肠道健康，有效预防和缓解便秘。😊