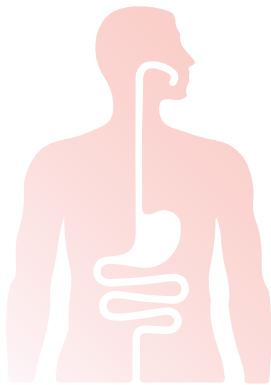


IV 肠道菌群与肠道调养

一、肠道调养介绍

以肠道的蠕动功能为例，如果肠道蠕动不正常，就可能引起便秘或腹泻。有些治疗便秘的药物或保健品，就是通过强力刺激肠道蠕动来实现通便的，但长期使用这种方式，反而会减弱肠道蠕动功能，进而加重排便障碍，以致一旦停用就无法排便，形成恶性循环。可见，这种方式既不健康，也没有恢复肠道的正常蠕动，所以绝不是理想中的肠道调养。



二、正确的肠道调养方法

方法	具体措施
微生态制剂	 <p>恢复肠道正常的微生态环境，最好的方法就是服用微生态制剂，微生态制剂不但能帮助调理肠道，改善肠道环境，还能预防和治疗各种肠道疾病。如：慢性肠炎、便秘、溃疡性结肠炎、直肠炎、盲肠炎等疾病。</p>
按摩	 <p>部分人群由于肠蠕动偏弱，经常出现腹胀、便秘等不适，这种情况可以采取腹部按摩，帮助刺激肠道蠕动，恢复肠动力。</p>
饮食	 <ul style="list-style-type: none">• 每天早上喝一杯蜂蜜水，既补充水分又有利于润肠通便。• 肠道功能不好的人可以每天喝适量酸奶，酸奶可以很好的调理肠胃。• 便秘者可适当多吃粗粮和蔬菜水果，并保证喝足量的水，有利于促进肠道清理。• 定时定量，少食多餐，避免暴饮暴食，少吃油腻及辛辣刺激性食物。• 少喝浓茶，以免影响食物的消化吸收。• 防止病从口入。不要吃腐烂变质的食物，尽量不吃剩菜剩饭，避免饮用生水，少吃生食，肉类、奶类和蛋类食品食用前应煮透，水果洗净去皮，坚持餐具勤消毒等，以切断致病菌的感染途径。
运动	 <p>避免久坐，静坐一小时后起来活动2~3分钟。坚持体育锻炼，可选择一些有氧运动，如瑜伽、快步走、慢跑等。</p>
心理	 <p>精神心理因素也会影响肠道功能，保持心情愉快有利于肠道健康。</p>
生活	 <p>预防致病菌感染，需养成良好的卫生习惯，如勤洗手。可以接种疫苗来预防致病菌感染。</p>