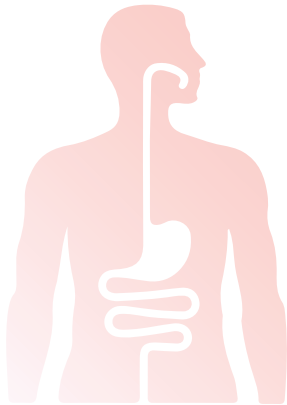


## II 肠道调养

### 一、肠道调养介绍

所谓肠道调养，是指通过健康的方式、顺应肠道自然，达到恢复肠道健康和正常功能的目的。以肠道的蠕动功能为例，我们知道，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，就是通过外物强力刺激肠道蠕动，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，进而导致排便功能失常，以致一旦停用就无法排便，形成恶性循环。可见，这种方式虽然刺激了肠道蠕动，但它既不健康，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、肠道调养的方法

调节肠道菌群	按摩	饮食	个人卫生	心情愉快
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，改善胃肠道环境，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、阑尾炎等疾病。	部分人群由于胃肠蠕动偏弱，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。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 每天早上喝一杯蜂蜜水，既补充水分又有利于润肠通便。</li><li>• 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。</li><li>• 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。</li><li>• 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。</li><li>• 少喝浓茶，以免影响食物的消化吸收。</li></ul>	防止病从口入。不要吃腐烂变质的食物，尽量不吃剩菜剩饭。	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。