



# 肠道健康不可忽视

**廊下科普行**  
栏目 | 四川省民族科普工作队  
协办 | 甘孜州科协 阿坝州科协

5月29日是世界肠道健康日。肠道是人体最脆弱、敏感的器官之一,需要温和呵护。人一生中摄入的食物大约为70吨,是体重的1000多倍,这些食物都是靠肠道处理。与此同时,80%以上的毒素,由肠道排出体外。肠道是否健康,从排便的正常与否情况就能看得出来。“排便不正常”是肠道出现异常的重要警讯。在中国,每3个小家庭中可能就有1人正在遭受便秘的困扰。毒素频繁累积,面色暗淡无神采,便秘是主因。

## 肠道健康的4个常识

**便秘重女轻男。**据统计男女性便秘比约1:2,正因为此,女性比男性更容易长斑、长痘、腰围变粗。

**便秘最“钟爱”中老年人。**便秘人群中,50岁以上的中老年人占比高达59%。长时间的坐



和躺,会抑制排便。随着消化功能的下降,饮食结构的不合理,会导致肠道“生锈”。

通便时长最好不要超过10分钟。世

界卫生组织建议排便时间控制在3至10分钟最佳,老年人可适当久一些。如果说排毒能力是影响如厕时长的内部因素,那么外部因素,则是对待排便不

够“一心一意”。在排便时抽烟、看报或玩手机,都会分散注意力,延长排便时间。

**蹲姿造型更轻松。**坐姿看似舒适,但对排便不利,事实上,还是蹲姿更轻松。因为蹲姿时的肛直角较大,而肛直角越大、直肠越直、排便就越顺畅。

## 关于便秘的误区

**便秘不是病,不用治。**如果慢性便秘得不到及时的治疗,很有可能会导致一系列的并发症,严重的甚至可能危及生命。

**多运动,肠道也就动起来。**便秘患者每天至少进行30分钟中等强度的运动,但运动量不能过大,有时汗出太多,水分补充又不及,肠道内水分流失反而会加重便秘。

**泻药是万灵丹。**对经常便秘的人而言,泻药无疑能解决燃眉之急。泻药服用早期可能对缓解便秘有效,但长期服用会破坏肠道菌群平衡,加重便秘。同时还会产生一定的副作用,造成腹痛、腹胀等。

(新华)

# 跑步和久坐哪个更伤关节?

你以为坐着就不会受伤了吗?错,其实坐着比跑步更容易使膝盖受伤。国际医学权威期刊美国《骨科与运动物理治疗杂志》2017年6月刊指出,健身跑步者的关节炎发生率为3.5%,而久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%。浙医二院关节与运动损伤科主任戴雪松解释,人体的关节需要经常运动,能让关节软骨经常受到适当的刺激,促进新陈代谢,这样关节滑液才能在关节内到处流动,起到润滑和提供营养的作用。除此之外,久坐的危害还有很多。

**心脏病。**久坐少动者,血液循环减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,患冠心病的风险要比经常运动或体力劳动者高4倍。日久则会使心脏机能衰退,引起心肌萎缩。尤其是患有动脉硬化等症的中老年人,久坐血液循环迟缓最容易诱发心肌梗塞和脑血栓形成。

**前列腺炎。**有门诊的统计资料显示,目前看前列腺的患者占了泌尿外科门诊量的70%左右,其中约半数是有车一族和“的哥”。久坐时,人体上半身的重量全压在下半身了,位于会阴部的前列腺深受“重压”之害,容易导致前列腺血液循环不好,代谢产物堆积,使得前列腺腺管阻塞,腺液排泄不畅,造成前列腺慢性充血,进而引发前列腺炎。

**不孕症。**很多上班族女性,由于长期久坐,月经前及月经期常有剧烈疼痛,这是因久坐加上缺乏运动,以致气血循环障碍;有些是因久坐导致经血逆流入输卵管、卵巢,引起下腹痛、腰痛,尤其

有厉害的经痛,巧克力囊肿等,也是不孕原因之一。

**颈椎病。**久坐的人,头部经常处于前屈位,颈部血管受压,颈部肌肉处于紧张状态,局部血液循环不够流畅,使大脑的血液和供氧量减少。颈部韧带、肌腱、腱鞘得不到松弛,就会形成颈椎骨质增生、颈项韧带钙化、骨化,颈椎随之僵硬变直,由此发生不同类型的颈椎病。

**腰椎受压。**90%的工作时间都“弓坐”在办公室里。久坐时腰椎承受的压力是站着时的1.5倍,如坐姿不正确(例如前倾姿势),会加重腰椎的压力,承受的压力甚至达到站立时的2.5倍。不正确的坐姿还会引起脊椎两侧肌肉张力不平衡,从而压迫腰椎神经,引起各种不适。

**静脉曲张。**当人们长期久坐不动,或长时间站立、负重,导致腹压增大,下肢静脉回流不良,加大瓣膜压力,就会导致静脉曲张。

**痔疮。**久坐会使得人体直肠附近的静脉长期处于一个充血的状态之中,加之血液循环变慢,便秘的问题就会更加严重。而随着全压在下半身了,位于会阴部的直肠深部“重压”之害,容易导致直肠血液循环不好,代谢产物堆积,使得直肠腺管阻塞,腺液排泄不畅,造成直肠慢性充血,进而引发痔疮、肛裂,甚至其它一些肛肠疾病。

(钟科)



# 与“全能神”决裂 她重归家庭

信奉起了“全能神”。

6月,叶丽丽实习结束后,到了另一家教机构上班。陈阿姨联系叶丽丽,要她继续参加“全能神”的聚会活动。从此以后,叶丽丽就按照“全能神”组织的指示到指定的时间、地点参加聚会。一天,“全能神”组织者问叶丽丽愿不愿意尽“本分”,帮忙代笔把别人的经历写出来,编写成剧本,叶丽丽想都没想就答应了。为了专心写剧本,2016

年2月,叶丽丽辞掉工作,还离家出走。家人四处寻找叶丽丽,却音讯全无。她祖父闻知后,气得血压升高,中风瘫痪,母亲也因日夜思念她,患上精神分裂症。

2017年7月,叶丽丽被公安部门抓获,并依法处以治安拘留15日。拘留期满后,叶丽丽的父母把她接回了家。

当地社区反邪教志愿者得知叶丽丽的情况后,积极对她进行帮

教,同时用大量的事实揭露“全能神”的邪教本质以及危害,慢慢地,叶丽丽醒悟过来。醒悟后的叶丽丽,与“全能神”邪教组织彻底决裂,回到父母的身边,换了手机号码,找了新的工作,一家人又重现欢声笑语快乐的日子。此外,她还自愿加入当地的反邪教志愿者队伍,用自己的亲身经历告诫还受“全能神”蒙骗的人们,要赶快悬崖勒马,回归正常人的生活。(凯风)



2015年3月,叶丽丽(化名)在某家教公司实习期间,一位同事陈阿姨常常找她聊天,聊天时她说:“跟着我信‘全能神’吧,像家庭不和睦、事业不成功、家人总生病什么的,只要祷告就能好。”叶丽丽听多了,就稀里糊涂地跟着陈阿姨

# 农技协名优农产品展示

栏目协办:四川省农村专业技术协会



桃子

盐源县猛粮水果协会  
销售电话:18982321626



长毛兔

洪雅县中保镇史华村长毛兔养殖协会  
销售电话:13778877001



李子

筠连县腾达镇春风村李子协会  
销售电话:13684194209



酸奶

红原县龙日村壤夺牦牛产品加工协会  
销售电话:13778477278



跑山鸡

自贡市贡井区桥头土鸡养殖协会  
销售电话:18990040326



脱毒马铃薯

叙永县永顺三高农业科学技术服务协会  
销售电话:13079102673



花椒

富顺县锦鑫花椒种植协会  
销售电话:13990087128



枣子

德阳市罗江区白马关镇大霍山枣子技术协会  
销售电话:13881010570



辣椒

北川羌族自治县坝底蔬菜协会  
销售电话:13990191697



金针菇

成都高新区石板凳镇食用菌种植协会  
销售电话:13330849718



山羊

营山县双流镇森山种养业技术协会  
销售电话:13219138105



甘蓝

广元市朝天区平溪蔬菜产业协会  
销售电话:0839-8688062