

肠道“罢工”怎么办

这套药食调节方案让你元气十足返岗

湖北日报全媒体记者 曾莉
通讯员 於鑫益

节日期间,高油高脂、暴饮暴食、作息紊乱,让许多人的肠道菌群陷入“生态失衡”,腹胀、便秘和消化不良等不适接连出现,还引起了焦虑、烦躁的情绪问题。作为人体最大的微生态系统与核心免疫器官,肠道菌群平衡直接影响消化、代谢、免疫力,甚至情绪与精神状态。

节后返工,如何让肠道从“节日模式”平稳切换到“职场模式”?武汉大学中南医院消化内科主任医师常莹和中医科(中西医结合科)主任医师吴朝妍带来专业调理方案,帮您养出平衡健康的肠道菌群,快速恢复舒适状态。

菌群失衡引发连锁反应

“春节期间火锅、烧烤、甜品轮番吃,还经常熬夜追剧,返工后不仅便秘严重,脸上爆痘,整个人也昏昏沉沉。”32岁的王女士道出了不少人的节后困扰。

“节后门诊中,肠道不适患者明显增多,以腹胀、腹泻、便秘最为常见,多与节日饮食、作息失调相关。”常莹介绍,肠道内寄居着数以万亿计的菌群,分为有益菌、有害菌和中性菌,三者相互制约,共同维持肠道微生态平衡。节日期间高糖、高油、高蛋白饮食,加上熬夜、久坐等习惯,会导致有害菌增多、有益菌减少,进而打破菌群平衡。

“菌群失衡不仅会引发肠胃不适,还会导致乏力、皮肤变差、免疫力下降等问题。”常莹解释,肠道是人体70%免疫细胞的所在地,菌群失衡会直接削弱免疫屏障功能。同时,肠道也被称为“第二大脑”,通过“肠脑轴”影响情绪,焦虑、烦躁、精神不振等节后“上班综合征”也与此密切相关。

科学调理重塑菌群平衡

经过系统调理,王女士的肠道不适明显好转:“我现在每天早上喝一杯无糖酸



漫画/徐云

奶补充益生菌,午饭后喝陈皮山楂茶,晚上睡前按摩腹部,现在腹胀、没胃口的问题缓解,上班也有精神了。”

常莹介绍,肠道菌群失衡的核心是有益菌数量不足,调理关键在于补充有益菌、抑有害菌、养菌群环境,帮助肠道微生态快速恢复平衡。日常可以选择含有

双歧杆菌、乳酸菌等优质菌株的益生菌补充剂,也可通过无糖酸奶进行日常补充,直接增加有益菌数量,帮助其在肠道内稳定定植。同时多吃燕麦、芹菜、西兰花、火龙果、猕猴桃等富含膳食纤维的食物,因为膳食纤维无法被人体消化吸收,进入大肠后会成为有益菌的优质养料,

助力菌群生长。成年人每天建议摄入25—30克膳食纤维,注意循序渐进增加摄入量,避免突然大量食用引发腹胀。

节后还要及时调整饮食结构,减少高油、高糖、高盐食物和加工食品,这类饮食会促进有害菌繁殖,加剧菌群失衡。同时保持规律作息、避免熬夜,睡眠不足会直接影响肠道蠕动和菌群代谢;每天坚持30分钟快走、慢跑等有氧运动,也能有效促进肠道蠕动、改善菌群环境。

中西协同调养脾胃肠道

“西医精准调节菌群,中医整体调理脾胃,两者结合能实现1+1>2的调理效果。”中医吴朝妍主任医师表示,节后肠道调理不必局限于单一方法,可根据自身情况中西医结合。

中医虽无“肠道菌群”一说,但脾胃功能直接影响肠道运作,与西医肠道微生态理念高度契合。中医认为“脾为后天之本,胃为水谷之海”,节日饮食不节、作息紊乱,易导致脾胃运化失常、湿浊内生,引发腹胀、便秘、腹泻等问题,调理以健脾和胃、消食化积、祛湿通便为核心。

对此,吴朝妍推荐了几款实用茶饮:

陈皮山楂茶:陈皮、山楂、炒麦芽沸水冲泡,消食化积、理气健脾,适合食积腹胀、消化不良人群,胃酸过多者慎用。

决明子菊花茶:决明子、菊花、枸杞冲泡,润肠通便、清热润燥,适合节后便秘、上火人群。

生姜红枣茶:生姜、红枣煮水,温中散寒、补气健脾,适合脾胃虚寒、腹泻便溏人群。

除茶饮外,简单的中医外治也有助肠道恢复。顺时针按摩腹部,每次10—15分钟,可促进蠕动、缓解便秘;艾灸足三里、中脘等穴位,每周2—3次,能健脾和胃、增强脾胃功能。

吴朝妍提醒,中医讲究辨证施治:体质偏热、易上火者少吃辛辣温热食物,多吃冬瓜、薏米等清热利湿食物;体质虚寒者则少碰生冷,适当食用山药、桂圆、羊肉等温补食材。

别把鱼油当“万能补剂”

专家划出这些服用重点

湖北日报全媒体记者 汪菁华
通讯员 彭锦弦

春节假期即将结束,不少上班族面对电脑屏幕眼睛干涩、头脑昏沉。近期,补充鱼油的概念在职场悄然流行,宣称鱼油能抗炎、护眼、补脑甚至降血脂。鱼油真的如此神奇吗?华中科技大学同济医学院附属协和医院临床营养科医生吴艳提醒:鱼油并非保健“万金油”,功效有限且并非人人适宜,切勿盲目跟风服用。

鱼油并非“万金油”

鱼油是从鱼类中提取的一种富含不饱和脂肪酸的脂肪。富含ω-3多不饱和脂肪酸,它包括EPA(二十碳五烯酸)和DHA(二十二碳六烯酸)。DHA因其对儿童大脑神经系统发育的重要性而被誉为“脑黄金”,而EPA则被称为“血管清道夫”,有研究表明它能够降低体内甘油三酯水平,帮助调节血脂。

“鱼油中的DHA和EPA,对婴幼儿神经和视力发育确实有好处。我国《中国居民膳食营养素参考摄入量》推荐:孕期每天DHA+EPA的适宜摄入量为250mg(其中DHA至少要200mg);而对于不同年龄段的孩子来说,每天DHA的适宜摄入量为100—250mg。”吴艳介绍,对于其宣传的防脱发、抗痘、改善失眠等功效,目前科学证据并不充分。

功效有限切勿过度神化

吴艳介绍,目前并无证据表明鱼油可预防心血管疾病;《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》也仅建议适量摄取富含Omega-3的食物,未推荐服用鱼

油保健品。

在降血脂方面,目前的研究表明,鱼油对血脂管理仅有辅助作用,不是高脂血症的“特效药”。人体脂质代谢是一个复杂的过程,涉及多种酶、激素以及细胞受体的协同作用,鱼油只是对部分环节进行了干预。高纯度鱼油可作为高甘油三酯血症、冠心病等患者的辅助治疗,但无法替代药物。鱼油的作用还取决于其纯度与剂量,不可盲目依赖。

科学补充鱼油五类人需慎用

如何正确选用鱼油?吴艳提醒,首先应选择正规渠道与品牌,注意区分鱼油与鱼肝油(后者主要含维生素A、D)。根据需求选择产品:孕妇婴幼儿选DHA含量高的,心血管健康关注者可选EPA较高的。同时应关注Omega-3浓度,优选高纯度、小包装、避光密封的产品,开封后冷藏保存。

需特别注意的是,对鱼类过敏者、服用抗凝血药物者、肝功能异常者等人群应慎用鱼油。孕妇、糖尿病患者等服用前也应咨询医生。

“鱼油仅是膳食补充,不能代替药物治疗或健康生活方式。复工后保持合理作息、均衡饮食、适度运动,才是维护健康的根本之道。”吴艳说。

健康



欢迎投稿:
3315078135@qq.com

湖北日报 发布
珍珠液酒业



年,是绣出来的

汉绣
湖北省非物质文化遗产

汉绣是流行于湖北荆州、武汉一带的传统刺绣艺术,据史书记载,它始于汉,兴于唐而盛于清。作为古楚之地的武汉地区为汉绣的发展提供了特殊的地理环境和文化土壤。汉绣以楚绣为基础,融汇南北绣法之长,逐渐形成以铺、压、织、锁、扣、盘、套为主要针法,平金夹绣为主要表现形式的刺绣艺术体系。汉绣强调“花无正果,热闹为先”,一般从外围起绣,逐层向内走针,直到铺满绣面为止。汉绣构思大胆,色彩浓艳,画面丰满,装饰性强,处处流露出楚风汉韵,在中国刺绣园地里自成一格,大放异彩。

设计/徐云