

前言

生活中，我們常聽人說胃痛、腹痛，但很少會提及腸道如何。其實，腸道是消化道中一個特別重要的器官，可以通過日常排便、排氣的狀態來了解它。

人體腸道包括小腸和大腸，此外腸內還有腸液及腸道菌群，它們各自分工明確，協同合作，共同完成食物的消化、吸收和排便這一過程，腸道菌群則主宰着腸道的健康。人體 70% 的免疫力來自腸道，95% 以上的感染性疾病和消化道有關，因此，腸道的健康和人的整體健康息息相關。掌握腸道知識，能更好地守護腸道，讓身體更健康。

腸道正常運行時，人體才可以從食物中高效地吸收營養物質。它不僅影響身體內部器官的健康，還與皮膚及身材有着很大關係。腸道健康時，身體代謝正常，人就會皮膚光滑、身材勻稱、神采奕奕；反之，腸道有問題時，人的面部會出現疹、痘等問題，腰、腹更容易肥胖或體形消瘦，容易疲勞，氣色不佳。此外，在新冠病毒可能長期存在的當下，有較強的免疫力顯得更為重要，腸道的維護和調養對免疫力的調節也極為重要。

清腸道不是一蹴而就的事情，養護腸道，可從飲食調養、生活習慣、運動按摩等方面來進行。本書系統地講述了腸道的功能，並結合實例給出了維護腸道健康、緩解腸道不適的方法，簡單易行，希望對讀者朋友們有所幫助。

目錄

前言 | 3

第一章

「腸瘦」才能長壽

- 001 不可思議的「腸知識」 | 14
- 002 小腸吸收營養 | 15
- 003 大腸排泄廢物 | 15
- 004 腸液負責營養轉化 | 16
- 005 腸道菌群主宰腸道健康 | 16
- 006 人體最大的「加油站」 | 17
- 007 人體最大的免疫器官 | 17
- 008 人體最大的「排污廠」 | 18
- 009 人體第二個「大腦」 | 18
- 010 不良生活習慣傷腸道 | 19
- 011 冰箱不是保險箱 | 20
- 012 這樣喝水護腸道 | 21
- 013 吃好早餐，喚醒腸道活力 | 22
- 014 營養午餐，腸道能量足 | 22
- 015 晚餐從簡，腸道負擔輕 | 23
- 016 葷素搭配，腸道不累 | 23
- 017 不留宿便腸健康 | 24
- 018 萬病始於腸 | 25
- 019 測測你的腸道年齡 | 26
- 020 腸年輕，人就年輕 | 27
- 021 老年人：飲食調理 | 28
- 022 上班族：加強運動 | 28
- 023 年輕人：重視體檢 | 29
- 024 保護兒童：適度清潔 | 29

第二章

腸道喜歡的食物

- 025 膳食纖維，腸道的「掃把」 | 32
- 026 益生菌，腸道「守護者」 | 32
- 027 益生元，調理腸道菌群 | 33
- 028 B 族維生素，排毒小能手 | 33
- 029 酶，促進腸道代謝 | 34
- 030 硒元素，清除自由基 | 34
- 031 糙米：調節免疫力 | 35
- 032 蕎麥：消毒抗炎 | 36
- 033 赤小豆：利濕減肥 | 37
- 034 綠豆：解毒、降脂 | 38
- 035 豌豆：通利大腸 | 39
- 036 燕麥：腸道「清洗工」 | 40
- 037 粟米：預防腸炎 | 41
- 038 芋頭：保護腸道 | 42
- 039 紅薯：通便排毒 | 43
- 040 紅蘿蔔：利膈寬腸 | 44
- 041 秋葵：修復腸黏膜 | 45
- 042 木耳：腸道的「洗滌劑」 | 46
- 043 大白菜：通利腸胃 | 47
- 044 西蘭花：預防結腸癌 | 48
- 045 海帶：腸蠕動「加速器」 | 49
- 046 金針菇：促進腸道蠕動 | 50
- 047 香菇：有助於減肥 | 51
- 048 大蒜：解毒、止瀉 | 52
- 049 韭菜：「洗腸草」 | 53
- 050 洋蔥：雙歧桿菌的最愛 | 54
- 051 芝麻：改善腸燥便秘 | 55
- 052 松子仁：潤腸通便 | 56
- 053 杏仁：消積食 | 57
- 054 香蕉：「快樂」水果 | 58
- 055 火龍果：清熱，通腸 | 59
- 056 蘋果：腸排毒好幫手 | 60
- 057 草莓：促進消化 | 61
- 058 乳酪：調節腸道菌群 | 62
- 059 芝士：含有乳酸菌 | 63
- 060 納豆：預防大腸癌 | 64
- 061 泡菜：富含腸道有益菌 | 65

chapter 02

chapter 01

第三章

常見的腸道問題 及調理

- 062 腹瀉有哪些危害 | 68
- 063 引發腸道感染的原因 | 69
- 064 急性腹瀉的症狀及誘因 | 70
- 065 急性腹瀉的對症食譜 | 71
- 066 慢性腹瀉的症狀及誘因 | 72
- 067 慢性腹瀉的對症食譜 | 73
- 068 避免食物中毒 | 74
- 069 腹瀉患者如何調理 | 75
- 070 便秘的症狀及分類 | 76
- 071 便秘的危害 | 77
- 072 導致便秘的因素 | 78
- 073 便秘患者如何調理 | 79
- 074 4款排毒益腸食譜 | 80
- 075 腸脹氣的誘因 | 82
- 076 緩解腸脹氣的運動 | 83
- 077 食物不耐受 | 84
- 078 食物過敏 | 85

chapter 03

第四章

腸道細菌的秘密

- 079 腸道裏的細菌 | 88
- 080 人體的「健康工廠」 | 89
- 081 為何會「水土不服」 | 90
- 082 腸道菌群與自閉症的關係 | 91
- 083 為甚麼「喝水都會長胖」 | 92
- 084 腸道菌群失調的影響 | 93
- 085 腸道菌群的分類 | 94
- 086 腸雙歧桿菌，人體健康衛士 | 95
- 087 乳酸菌，改善腸道菌群 | 95
- 088 腸球菌，腸道內的「投機者」 | 96
- 089 大腸桿菌，腸道中的「牆頭草」 | 96
- 090 沙門氏菌，引發食物中毒 | 97
- 091 志賀菌，引起細菌性痢疾 | 97
- 092 益生菌並非多多益善 | 98
- 093 益生菌產品不是藥物 | 98
- 094 這些情況可服用益生菌 | 99
- 095 補充益生菌，要看3點 | 100
- 096 常食豆類發酵製品 | 101
- 097 多食牛奶發酵品 | 102
- 098 母乳餵養，有菌餵養 | 103
- 099 闌尾，有益菌的儲存庫 | 103
- 100 要長壽，一週2次肉 | 104
- 101 你的腸道會說話 | 105
- 102 請遠離這些食物 | 106
- 103 藥物不可濫用 | 107

chapter 04

第五章 糞便和屁是 健康的晴雨表

- 104 糞便乾重有 1/3 是細菌 | 110
- 105 腸道好，排便無難度 | 110
- 106 腸道的「書信」 | 111
- 107 大便顏色異常 | 112
- 108 大便有異物，說明生病了 | 113
- 109 這種大便預示大腸癌 | 113
- 110 為甚麼會臭氣熏天 | 114
- 111 這樣做，排便通暢 | 114
- 112 千呼萬喚「屎」出來 | 115
- 113 一個小凳子，解決大問題 | 115
- 114 大便出血，需要重視 | 116
- 115 排便不順暢，按壓水分穴 | 117
- 116 大便黏膩不爽，有濕熱 | 117
- 117 4 種腹瀉，可中醫調理 | 118
- 118 嬰兒大便全知道 | 119
- 119 關心自己的「屁事」 | 120
- 120 3 種食物，減少腸道排氣 | 120
- 121 憋屁危害大 | 121
- 122 完全不排氣，更需重視 | 121

第六章 腸道檢查很有必要

- 123 腸道檢查有哪些 | 124
- 124 長期便秘，需要注意 | 124
- 125 腸鏡是怎麼做的 | 125
- 126 重視腸癌的篩查 | 125
- 127 一項能救命的檢查 | 126
- 128 哪些人建議做腸鏡 | 126
- 129 腸鏡檢查優勢多 | 127
- 130 有沒有無痛的腸鏡檢查 | 128
- 131 3 個技巧，做好腸道檢查準備 | 128
- 132 腸鏡檢查後的注意事項 | 129
- 133 哪些人不適合做腸鏡檢查 | 129

第七章 常見的腸道疾病

- 134 甚麼是腸易激綜合症 | 132
- 135 腸易激綜合症的典型症狀 | 132
- 136 腸易激綜合症的病因 | 133
- 137 常見的腸炎 | 134
- 138 腸炎的典型症狀 | 134
- 139 「三步走」調理急性腸炎 | 135
- 140 當心腸息肉 | 135
- 141 腸息肉的典型症狀 | 136
- 142 腸息肉的誘因及調理 | 137
- 143 可怕的腸梗阻 | 138
- 144 腸梗阻的誘因 | 138
- 145 發現腸梗阻怎麼辦 | 139
- 146 十二指腸潰瘍危害大 | 140
- 147 十二指腸潰瘍的典型症狀 | 140
- 148 十二指腸潰瘍的誘因 | 141
- 149 複合性潰瘍是甚麼 | 142
- 150 複合性潰瘍的飲食要點 | 142
- 151 複合性潰瘍的誘因 | 143
- 152 痔瘡是甚麼 | 144
- 153 痔瘡的典型症狀 | 144
- 154 痔瘡的誘因 | 145
- 155 預防痔瘡的 2 個小妙招 | 146
- 156 腸癌需防範 | 147
- 157 腸癌有哪些徵兆 | 148
- 158 腸癌患者如何護理 | 149

第八章

中醫調理腸道

- 159 十二時辰養生法 | 152
- 160 卯時護大腸 | 153
- 161 大腸經的經絡位置 | 154
- 162 「五更瀉」如何調理 | 155
- 163 晨起一杯水 | 155
- 164 疏通大腸經，美容抗衰老 | 156
- 165 按摩大腸經 | 157
- 166 未時保養小腸 | 158
- 167 小腸經的經絡位置 | 159
- 168 小腸經的妙用 | 160
- 169 拍打疏通小腸經 | 161
- 170 實秘或虛秘？便秘也分證型 | 162
- 171 腹痛、便秘，這樣按摩 | 163
- 172 人體自帶的「通便神器」 | 164
- 173 兩款中藥食養方 | 165
- 174 急性腹瀉，按摩梁丘穴 | 166
- 175 慢性腹瀉，按關元穴、氣海穴 | 166
- 176 腸脹氣，按摩天樞穴、中脘穴 | 167
- 177 腹部按摩，增強腸胃動力 | 168
- 178 痔瘡的中醫調理 | 169

chapter 08

第九章

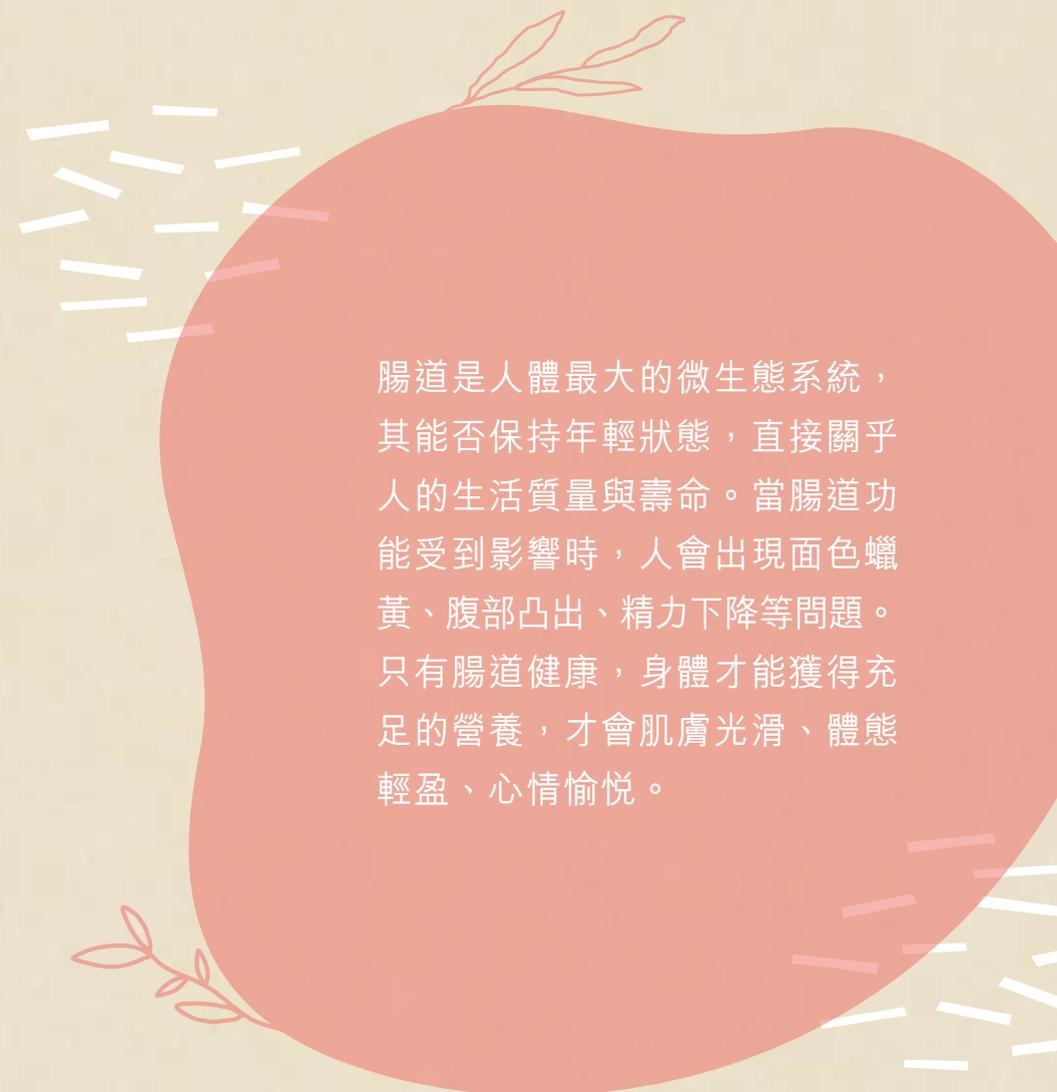
運動調理腸道

- 179 運動對腸道的好處 | 172
- 180 運動的注意事項 | 173
- 181 腸胃不好，試試慢跑 | 174
- 182 跳一跳，腸道好 | 174
- 183 太極拳，健腸胃 | 175
- 184 五禽戲，調理腸胃 | 175
- 185 腹式呼吸法 | 176
- 186 清晨起床，拉伸腳踝 | 177
- 187 扭肩運動，牽拉腹部 | 178
- 188 肩部拉伸，緩解腹脹 | 179
- 189 扭腰練習，預防便秘 | 180
- 190 坐姿脊柱拉伸，適合久坐者 | 181
- 191 臥式扭轉，促進腸道蠕動 | 182
- 192 深蹲，鍛煉腰部肌群 | 183
- 193 胸膝臥位，可緩解痔瘡 | 184
- 194 仰臥抬腿，消除便秘 | 185
- 195 髖關節運動，提升排便力 | 186
- 196 脊椎運動，牽拉腹部 | 187
- 197 屈伸彎腰，緩解久坐疲勞 | 188
- 198 臀橋式，改善便秘 | 189
- 199 金剛坐，有助於消化 | 190
- 200 伸展側腰：腸道拉伸 | 191

chapter 09



第一章 「腸瘦」
才能長壽
chapter 01



腸道是人體最大的微生態系統，其能否保持年輕狀態，直接關乎人的生活質量與壽命。當腸道功能受到影響時，人會出現面色蠟黃、腹部凸出、精力下降等問題。只有腸道健康，身體才能獲得充足的營養，才會肌膚光滑、體態輕盈、心情愉悅。

酶，促進腸道代謝

029

酶，即俗稱的「酵素」，是一類催化劑，可以有效促進腸道的新陳代謝，實現營養和能量轉換等許多催化過程。酶可以調節菌群平衡，改善腸道菌群狀況。

大多數酶由蛋白質構成，不同種類的酶可以促進不同營養的分解與吸收，對食物中較難消化的蛋白質、脂肪等分解與吸收有很大的作用。另外，酶還可以啟動人體排毒功能，對排出體內積存的毒素效果顯著。

一般情況下不需要專門補充酶，尤其是不要隨意服用市場上打着補充酶的名義來推廣的口服酶製品。蛋白質是酶的主要構成物，均衡膳食是最健康的補充酶的方式。另外，還需要補充一些維生素，因為維生素是酶的輔酶，能輔助活化酶。



硒元素，清除自由基

030

有研究表明，身體缺乏硒元素，更易患腸炎等疾病，適當地補充硒元素，有助於一些腸道疾病的治療，改善腸道菌群，提高腸道免疫力。

含硒元素較高的食物有蠔、蛋類、大蒜、魔芋、魷魚乾、海參、貽貝、松蘑等，也可以遵醫囑適當服用硒補充劑。



糙米：調節免疫力

031



清腸吃法

蒸製、煮粥、炒製

主要營養素

蛋白質、碳水化合物、維生素、膳食纖維等

清腸功效

糙米是一種脫殼後不加工或加工較少的全穀粒米，與大米相比顏色偏黃，糙米的米糠層中含豐富的膳食纖維，有助於腸道蠕動，對胃病、便秘、痔瘡等消化道疾病有一定食療效果。

糙米中的蛋白質、維生素含量都優於精米白麵，能調節人體免疫功能，促進血液循環，不僅可以加速腸道蠕動，還有利於預防心血管疾病和貧血。

雜糧粥

材料：糙米、紅豆、糯米、黑米各 30 克。

做法：1. 將備好的食材用清水洗淨，浸泡 8 小時。
2. 把浸泡好的食材放入高壓鍋內，加入適量清水，高壓鍋燜煮 1 小時即可。



小清偏腸方

炒製的糙米泡水可以做成糙米茶，每天飲用可以使排便通暢。

急性腹瀉的症狀及誘因

064

急性腹瀉主要表現為大便次數增多，嚴重者一天腹瀉 8~10 次甚至 10 次以上，糞便稀薄、水分增加，極易引起體內電解質急劇流失，導致身體脫水。

起病急，治療快

急性腹瀉大多由急性病原體感染所致，起病急，發病迅速，病情較為嚴重，但是治療和恢復也快。

針對細菌感染類型的腹瀉，醫生通常會進行抗生素治療；如果是食物中毒或誤食有毒物質，可以進行洗胃治療；如果合併有口乾、尿少等脫水症狀，則需要輸液或口服礦物鹽補充劑以補充身體流失的電解質和水分；如果是霍亂等傳染性較強的急性腹瀉，則需要進行隔離治療。

急性腹瀉在夏季容易高發，因夏季氣溫高，空氣濕度大，更適合病原微生物滋生。因此人們在夏季更要注意急性腹瀉的預防。飯前便後用肥皂或洗手液等仔細清潔雙手，並注重食品衛生及安全。

急性腹瀉的誘因

大多數急性腹瀉的發生是由於細菌感染所致，飲食不潔、食物中毒等引起急性中毒症狀。急性腹瀉常伴有發熱、嘔吐、小腹疼痛等症狀。

發生急性腹瀉，如果每日超過 4~6 次就需要引起重視，及時就醫。另外，如果每日大便含未消化食物或膿血、黏液時，也應引起重視。

另外，暴飲暴食、腸黏膜發生病變、應激等都會導致腸道異常，誘發腹瀉。



飲食不潔、食物中毒是急性腹瀉的誘因之一

急性腹瀉的對症食譜

065

當嘔吐嚴重、排便頻繁時，應禁食，在醫院輸液補充電解質和水分。嘔吐停止後，可食用清淡、易消化的流質食物。

赤小豆山藥粥

材料：赤小豆、薏米各 30 克，山藥 50 克，燕麥片適量。

- 做法：**
1. 赤小豆、薏米分別洗淨，浸泡 4 小時；山藥洗淨，削皮，切塊。
 2. 赤小豆和薏米放入鍋中，加水煮滾後轉小火煮 1 小時。
 3. 將山藥塊、燕麥片倒入赤小豆薏米水中，繼續煮 10 分鐘即可。

功效：適合急性腸炎患者恢復期食用，具有利尿祛濕、健脾止瀉的作用。



紅蘿蔔小米粥

材料：紅蘿蔔、小米各 50 克。

- 做法：**
1. 紅蘿蔔洗淨，切小塊；小米用清水洗淨。
 2. 將紅蘿蔔塊和小米放入鍋中，加清水大火煮滾，轉小火慢熬至小米開花、紅蘿蔔軟爛即可。

功效：易消化，可以補充腹瀉後身體流失的水分和礦物質，有清熱解毒、滋陰健脾、潤腸止瀉的作用。



為甚麼「喝水都會長胖」

083

生活中，常有人會遇到這種情況：食慾很難控制，減肥總是失敗；有的人運動了，也控制飲食了，但是減肥效果依然不理想。越來越多的研究表明，易胖體質或易瘦體質可能與腸道菌群有關。

腸道菌群與代謝的關係

腸道菌群在人體營養代謝、免疫調節等多個生理過程中扮演著重要角色。越來越多的科學實驗證明，肥胖的人腸道微生物群多樣性較低。美國梅奧診所一項研究發現，對於採用同樣飲食方法和運動方式進行減肥的人，腸道菌群結構是決定減肥效果的關鍵。腸道活力和脂肪分配受飲食及微生物等共同影響，這也給人塑造良好體形提供了一個非常好的方向。易胖患者可以嘗試改變飲食習慣，使腸道菌群更健康。

食物多樣化

日常飲食中，我們可以嘗試一些以前沒有吃過的菜品，盡可能讓每日飲食更豐富。另外多接觸不同的大自然環境，有利於建立更多樣性的腸道微生物群。



飲食不均衡或進食過多，都易引發肥胖

腸道菌群在營養物質吸收和能量調節中發揮著重要作用，腸道菌群中豐富的酶類也是多種維生素合成的必要物質，並且對礦物質的吸收也很重要。營養攝入均衡，有利於避免患消化類疾病，預防便秘、血脂異常、直腸癌等疾病。

腸道菌群失調的影響

084

腸道免疫系統是人體最大的免疫系統，不良的生活作息習慣、生活環境、飲食都會影響我們的腸道菌群。腸道問題越來越多地困擾著人們，腸道菌群失調，身體會給我們發出信號。

易發生便秘、腹脹、口臭

腸道菌群失調最直接的影響就是使大便無法順利排出。腸道有害的腐敗細菌較多會導致腸脹氣、口臭等。

易過敏

過敏是食用或接觸某些致敏原時引起的腹瀉、嘔吐、消化道炎症等現象，牛奶過敏、海鮮過敏、花粉過敏等都是生活中比較常見的過敏現象。



過敏者應避免接觸致敏原

體重增加、肥胖

腸道菌群的多樣性、代謝產物、能量攝取都與我們的飲食相關，進而影響機體的新陳代謝。有研究表明，與瘦的人相比，肥胖的人有典型的腸道細菌失衡現象。不同飲食習慣也會影響腸道菌群，所以當我們需要減肥時，可以從改善腸道菌群入手。

抑鬱

腸道有害細菌過多會影響腦功能和心理反應，導致抑鬱、情緒不穩定等問題。

4 種腹瀉，可中醫調理

117

中醫認為，腹瀉基本與脾胃的運化失常有關，清濁不分、水穀不化、消化功能不好均會導致腹瀉。引起脾胃運化失常的原因眾多，外感風寒、飲食失節、情志失調、體虛都有可能。

急性腹瀉大多與外感、飲食相關，慢性腹瀉多與情志、體虛相關。中醫上將腹瀉分為 4 個證型，了解不同原因，可以幫助我們對腹瀉進行有針對性的調理。

證型	症狀	治法	參考使用的中藥
寒濕內盛證	排便較稀如水樣；腹痛伴有腸鳴、腹脹、食慾減退；舌頭的顏色比較淡，苔白厚。如果是因受涼引起，還伴有惡寒頭痛、肢體酸痛等症狀	散寒化濕	藿香、白朮、茯苓、甘草、半夏、陳皮、厚朴、大腹皮、紫蘇、白芷、桔梗
濕熱傷中證	腹痛，着急上 所；大便顏色呈黃褐色，非常臭，肛門感到灼熱；小便短黃，總是感覺口渴；舌頭呈紅色，舌苔偏黃且厚	清熱利濕	葛根、黃芩、黃連、甘草、車前草、苦參
食滯胃腸證	肚子很痛，伴有腸鳴，上 所，大便有臭雞蛋味，排完便腹痛止，只是感覺腹脹，反酸有異味；缺乏食慾	消食導滯	神曲、山楂、萊菔子、半夏、陳皮、茯苓、連翹、穀芽、麥芽
肝氣乘脾證	胸悶，頻繁打嗝；每次情緒緊張或精神壓力大的時候就會腹痛，想拉肚子；舌頭呈淡紅色	抑肝扶脾	白芍、白朮、陳皮、防風

注：在生活中自辨病因，用中藥時，一定要有醫生或中醫師指導，切勿自行亂用藥物。

嬰兒大便全知道

118

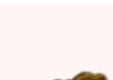
當了媽媽後，觀察寶寶的大便幾乎是每天「必修課」。觀察寶寶的大便有助於識別其腸胃狀況，便於及時調整護理寶寶的方法。

新生兒正常的大便情況

一般而言，出生 2~3 天的新生兒所排大便為胎便，裏面含有腸黏膜上皮組織、胎毛、羊水、膽汁等，基本無菌，也沒有臭味，通常是瀝青一樣的綠便。

母乳餵養後糞便顏色為黃色或金黃色，多為均勻膏狀或帶少許黃色糞便顆粒，或較稀薄，有一定臭味，每天排便 2~4 次。而人工餵養的寶寶糞便為淡黃色或灰黃色，較乾較稠，每天大便 1~2 次。

寶寶大便不正常的表現

大便形態	形態描述	可能預示的問題
 綠色	糞便量少，次數多，呈綠色黏液狀	餵養不足
 蛋花樣	每天大便 5~10 次，含有較多未消化的奶塊	有可能消化不良或者是細菌性腸炎
 泡沫狀	大便稀，大便中有大量泡沫，帶有明顯酸味	寶寶攝入的糖或澱粉過多
 惡臭難聞	添加輔食後，大便味特別重	攝入高蛋白食物太多
 顆粒狀	寶寶大便乾燥，多個小球狀	寶寶便秘了，需要增加飲水等
 帶血便	大便呈紅色或黑褐色並且夾帶有血絲、血塊、血黏膜等	可能是食用了動物肝、動物血引起；也可能是細菌感染，需盡快前往醫院就診

常見的腸炎

137

包括腸胃炎、小腸炎和結腸炎等；

最主要的症狀是腹痛伴腹瀉；

由細菌、病毒、真菌和寄生蟲等引起；

按病程分為急性和慢性。

腹痛、腹脹和腹瀉等症狀基本每個人都遇到過，通常由進食不當或着涼及生活習慣不規律等引起。

如果一天排便超過3次以上，並且伴有腹痛、腹脹，就極有可能感染了腸炎。急性腸炎多發生於夏、秋兩季，多發於幼兒及兒童。通常由暴飲暴食或吃了生冷、變質食物及細菌污染的食物所致。病程通常在1週以內，急性腸炎如果不及時治療，有可能會轉為慢性腸炎。

慢性腸炎的病程較長，一般在2個月以上，通常與遺傳因素、濫用抗生素、免疫力低下、精神因素等有關。

腸炎的典型症狀

138

- 1. 腹瀉：**急性腸炎最主要的症狀是腹痛伴有腹瀉、腹部脹痛、大便呈稀糊狀，甚至水樣便且伴有濃烈的臭味，嚴重者大便中出現黏液及膿血。急性腸炎腹瀉次數較多，輕者每天2~5次，重者達10次以上。
- 2. 食慾下降：**腸炎會導致腸道蠕動增快，腹部疼痛會引起食慾下降。
- 3. 噁心或嘔吐：**病毒性腸炎可能會導致噁心、嘔吐的症狀。
- 4. 腸鳴和腹部絞痛。**
- 5. 發熱、全身不適、肌肉酸痛、極度疲憊等不適。**



「三步走」調理急性腸炎

139

患有腸炎期間，腸道處於充血或發炎的狀態，腸蠕動活躍或處於痙攣狀態，消化能力較弱，恰當的飲食調理有助於病情的好轉。

第一步：

急性腸炎初期，腸道最為虛弱，可以吃一些流食，如大米粥、藕粉、細掛麵、燴薄麵片等易於消化的食物。如腹瀉嚴重或出汗較多，還應適當多喝一些淡鹽水等。如果伴有較為嚴重的嘔吐，影響進食和飲水，則可能需要服用電解質補充劑或通過輸液補充體內水分、維生素和電解質的不足。



第二步：

腸炎好轉期，可以食用流質或半流質食物，如粥、麵條、蒸蛋羹等。



第三步：

腸炎恢復期，仍以清淡、軟爛、溫熱食物為主。



急性腸炎患者需要補充身體缺失的水分、維生素等營養物質。為了更好地預防腸炎復發，還需要注意是否對某種食物或環境過敏，盡量避免接觸致敏原。

腸炎處於恢復期時，患者腸道易感染，需要少吃或不吃生冷、堅硬、辛辣食物，不吃變質食物。平常應加強鍛煉，提高自身免疫力，還要避免腹部受涼等。

疏通大腸經，美容抗衰老

164

大腸經循行正常有助於體內陽氣升發、生津，大腸經如果發生氣血阻滯、經絡不通等問題，會造成牙齒疼痛、頸部腫脹或便秘等症狀。常常採用敲擊、按摩等方法刺激大腸經，有助於清腸排毒，促進新陳代謝。

防治皮膚病

肺主皮毛，與大腸相表裏，大腸經氣血旺盛，經氣通暢，就可以及時將體內毒素排出體外，確保肺功能正常。而當肺氣不足時，會直接影響大腸排泄，使體內的毒素淤積，臉上容易長痘，身上起濕疹。肺好了，人自然面色紅潤、肌膚細膩。

大腸經疏通可以很好地調節肺與大腸。同時有關呼吸道的問題，如咳嗽、感冒等也能得到緩解。

預防便秘

大腸正常吸收水液，通過中焦上輸到肺，並布散津液至全身時，人就不會感到口乾舌燥；同時大腸得以濡潤，便秘的症狀也能得到緩解。

調理便秘，關鍵在於調理好大腸。如果排便不暢，可以敲打手臂 2 分鐘，幫助促進腸道蠕動，通便效果會很明顯。

增補陽氣

大腸經是多氣多血的一條經絡，可以增補人體陽氣，也可以調節氣血過旺。經常拍打大腸經，能起到美容和抗衰老的作用。



常吃雜糧有助於預防便秘

按摩大腸經

165

保養大腸經的方法很簡單，學習這些按摩大腸經的方法，每天在晨起或休息時都可以做。

循經拍打

保養大腸經要手握空拳，沿着大腸經的循行路線拍打，從手部的商陽穴開始，力度適中，每次左右手分別拍 4~6 分鐘即可。

按摩最佳時間

每天在早上起床之後堅持拍打 1 次，因為大腸經氣血最旺的時間是在早上的 5~7 時，在這段時間內進行按摩保健，效果是最好的。大腸經氣血旺盛通暢，有助於改善身體內外的很多疾病。



輕按鼻翼

迎香穴在鼻翼旁開約 1 厘米，在鼻翼兩側各有一個凹陷點。按摩時，可以將兩手食指的指尖置於迎香穴，做旋轉揉搓。鼻子吸氣，嘴巴呼氣。吸氣時向外、向上揉搓，呼氣時向裏、向下揉搓，連做 8 次。

經常按摩此處，不僅有利於大腸健康，而且可以清熱散風，緩解感冒或牙痛。

揉腹按摩

大腸的起點在右下腹，終點在左下腹。按揉腹部也能夠增加腸動力。按摩方式以肚臍為中心，順時針按摩有通便作用，逆時針按摩有止瀉作用。

腹式呼吸法

185

當我們感到焦慮時，更多採用的是淺而快的胸式呼吸，但當我們採用腹式呼吸時，更容易保持身體的自然放鬆。腹式呼吸有很多好處，可以提高大腦和肌肉組織的供氧量，刺激神經系統使情緒穩定，讓身體保持安靜。



經常採用腹式呼吸可以更有效地排出體內毒素，促進腸道蠕動

腹式呼吸法的練習方法如下：

1. 保持盤腿而坐的姿勢，將兩手放在腹部，也就是胸腔正下方的位置。
2. 鼻子慢慢吸氣，讓氣息通過鼻腔進入肺部，用手感受腹部的隆起，屏住呼吸片刻，慢慢將氣由嘴巴吐出。
3. 緩慢做 10 次腹式深呼吸，盡量保持呼吸的平穩和均勻，吸氣和呼氣時可以從 1 數到 4 來感受速度的控制。
4. 像吹蠟燭一樣，先深吸一口氣，短促而有力地哈氣。
5. 做完前面的幾步後，可能感到腹部的肌肉有點累，接着進行一組延長呼吸，每次呼氣和吸氣都數到 10~20，盡可能堅持久一些，每個呼吸後屏一下氣。整個過程就是「慢慢吸氣——屏住呼吸（數到 10）——慢慢呼氣」。

清晨起床，拉伸腳踝

186

經過了一夜睡眠，清晨醒來後，可以先在床上做一組拉伸運動，活動筋骨，使一天充滿能量，同時還有利於促進清晨排便。



1. 腳踝前側拉伸

呼氣時繃腳背，吸氣時放鬆。重複 30 次。



2. 腳踝的旋轉

逆時針和順時針分別轉動 10 次。



3. 腳踝後側拉伸

吸氣時腳回勾，呼氣時放鬆。重複 30 次。