

# 节日期间谨防肛肠疾病

——访大同新和医院肛肠科主任马宏志

本报记者 武珍珍

春节期间，许多人正常的生活规律被打破，熬夜、暴食暴饮、过度劳累、过多摄入高油高脂食物，加之运动量减少，造成了肠道功能紊乱，定时排便的规律也被打破，增加肛肠疾病的发生。

大同新和医院肛肠科主任马宏志说，节日期间有些人过度饮酒，引起大便干燥或者便秘；也有些人饮食不洁，引起腹泻，便次增多；或长时间坐位（打麻将、上网等），这些都能加重肛周局部压力，引起局部血液回流欠佳，引起内痔脱出，嵌顿、出血增多、外痔水肿疼痛，局部分泌物增多，大便疼痛。因此，在春节期间，需要合理饮食，避免大量饮酒，避免暴饮暴食，少吃油炸食品，合理分配休息和娱乐时间，避免进食大量干果类食品（尤其是儿童），例如花生、瓜子、开心果等，平时要适量运动。

肛肠病是常见病、多发病，可防可治。它们的发生与饮食习惯有着密切的联系，所以预防肛肠疾病的发生我们要做到以下几点。

## 美味面前 营养均衡

马宏志建议大家在饮食上要保持

肉、菜、面食、水果等均衡摄入，饮食要有节制。适量摄入有浓郁辛香酸辣风味的菜肴，饮食中注意脂肪、蛋白质与膳食纤维的合理比例，即荤素搭配，以免造成营养吸收障碍。蔬果可选择甜橙、生梨、荸荠、马兰头、蓬蒿菜、芹菜等；荤菜选择性“凉”或“平”的，如鸡肉、鱼肉、猪肉等。

## 美酒好喝 莫贪杯

酒在过年期间对于很多人来说是必不可少的，但是不要贪杯。马宏志建议，大量饮酒尤其是度数较高的烈性酒，可促使痔疮、肛周脓肿等的发生或诱发肛肠疾病急性发作，尤其是既往有痔疮、肛周脓肿、肠炎、肠易激综合征等病史的患者，一定要控制饮酒量。

## 作息规律 适量运动

节日期间，人们的外出活动有所减少，作息不规律。马宏志建议，长时间保持坐姿和下蹲位，诸如上网、打麻将等，应控制在1-2小时内，或期间适当改变体位，可以站立或走动。适当的活动有助于促进肠道蠕动和肛门

周围血管的血液循环，避免血液淤积而引起的痔疮发作。久坐不动使人体气虚下陷，肛门周围血管血液瘀滞，造成病变。

## 定时如厕 身体无恙

马宏志建议，尽量维持规律的作息，避免因熬夜而导致免疫力降低，做到每日定时排便，不在厕所里长时间蹲坐，排便时不要看手机，用最短时间排出大便，每日大便1-2次或两日大便1次，大便有形无异物，大便时间不超过5-10分钟（中老年人适当延长5分钟），大便轻松，肛门无痛苦，最好每天能做到定时大便，以减少局部刺激，避免肛肠疾病的发生。

如果出现腹泻、便秘、肛周疼痛、便血等症状请及时到新和医院肛肠科就诊，节假日期间该院正常开诊，我市著名肛肠专家李裕主任常年坐诊手术，特殊女性肛肠专科门诊。该院对混合痔开展无痛微创手术（PPH术、内痔圈套术），一次性根治肛周脓肿根治术、复杂性肛瘘根治术、门诊直乙镜进行大肠癌筛查。



## 冬天手脚冰凉 试试这几个妙招

冬天手脚冰凉，怎么也捂不暖，日常生活中该如何调养？

### 阳虚体质更易手脚冰凉

引起手脚冰凉的原因很多，各自的特点也不一样。

到了冬天，天气寒冷。正常人体有自我调节系统，会保证人体体温的基本恒定，所以健康人一般不会手脚冰凉，也不会随时随地都畏寒怕冷。但某些体质的人群会感到明显怕冷，如阳虚体质的人。

阳虚体质的人，不仅手脚冷，身上也冷，稍微变天，身体总是瑟瑟发抖。除了怕冷之外，还容易精神不振，面色苍白，容易腹泻、腹胀、腰酸，小便清长，头晕、心慌等，这是一种病理状态，往往需要治疗。

第二种情况就是身上不感到冷，仅仅觉得手脚冰冷，这种情况在日常生活中更多见。这类人群是阳气瘀滞，类似于现代西医所讲的

末梢循环障碍。这类人往往情绪波动比较大，容易生气，有时或伴有小腹部胀闷不适，女性比较多见。

对于第一种情况，需要到医院做个详细的检查明确病因，及时到医院进行中医的正规治疗，改善症状及体质状态。第二种情况，往往要使用到疏肝行气、活血温阳通络等方法来调理。

### 这些妙招学起来

日常生活中，我们该如何调养呢？可从以下几方面做起：

1.泡脚：睡前泡脚是非常有效又简便易行的方法。可以加几片生姜，少许肉桂或者吴茱萸，这样效果更好，它们有发汗、温阳、散寒的作用。泡脚至周身微出汗，身体即可暖和起来。

2.适当体育运动：运动可以促进血液循环，通过步行、慢跑、爬楼梯、健身操等运动可加强气血运行，抵御寒冷，对于缓解冬季手脚冰凉很有好处。

3.食疗：有些食物和药物可以促进血液循环，改善手脚冰凉的症状。

红糖姜茶：红糖性温、味甘、入脾，具有益气补血、健脾温胃作用。具体做法：准备3片老姜、30克红糖、500克水，所有材料放入锅内中火煮约15分钟即可，徐徐温饮，微汗出，周身温暖。

当归生姜羊肉汤：这是中医常用的一个食疗方，其中当归具有补血活血的功效，生姜和羊肉都有温阳驱寒的作用，同时羊肉还能够补充人体的能量，适用于气血不足的人群，治疗一些虚寒导致的腹痛等症状，尤其适合月经不调的妇女。具体做法：当归20克，生姜30克，冲洗干净，用清水浸泡30分钟，羊肉250克，洗净切碎。当归、生姜、羊肉放入砂锅中，加料酒及清水，大火烧开后，撇去表面的浮沫，小火炖至羊肉熟烂，加以调味。

（摘自《广州日报》）

## 天冷御寒 不妨喝点黄酒

很多人都知道喝酒能御寒，在酒类中，御寒效果最佳的是黄酒，尤其是温饮黄酒可帮助血液循环，促进新陈代谢，具有补血养颜、活血祛寒、通经活络的作用，能有效抵御寒冷刺激，预防感冒。

中医认为，黄酒性大热，味甘辛。有行药势、通血脉、厚肠胃、润皮肤、散湿气、养脾、扶肝、除风、下气等功效。热饮之甚良。在冬季饮服黄酒，可以活血祛寒、通经活络，能有效抵御寒冷，预防感冒，尤其黄酒中加点姜片煮后饮用，既可活血祛寒，又可以开胃健脾。如一些在冬季胃寒、怕冷、四肢发凉的人，每日饮用一小杯的热黄酒可以通血脉、温四肢，缓解寒冷感。而一些在冬季经常出现肠胃虚寒疼痛的人，每日饮用一小杯热黄酒可以散寒止痛，有很好的食疗效果。对于一些冬季出现腰背痛手足麻木或震颤的老年人，少量饮用黄酒也很有好处。

冬季饮用黄酒最好是烫热了喝，将盛酒器放在水中烫热或隔火加温，加热时间不宜过久，否则酒精挥发后淡而无味。虽然酒精度数低，但饮用时也要适量，一般以每天不超过200克为宜。



大同市田源酿造有限责任公司  
联系电话:5555559