

中医治疗便秘有妙招

□刘明华

便秘是现代常见的困扰。许多人认为，多喝水就能解决便秘问题，但是效果往往不佳。中医认为，便秘的病机复杂，单纯补水无法改善症状。肠道需要“润”而非“灌”，中医讲究辨证施治，通过饮食、穴位按摩等方法温和润肠。本文主要介绍中医润肠的实用方法，帮助读者科学应对便秘，恢复肠道健康。

中医对便秘的认识

便秘不只是“缺水”
中医理论认为，便秘的发生主要与人体肠道津液亏虚及气机运行阻滞密切相关。我们可以将肠道形象地比喻为一条流动的河道，而粪便如同河道中行驶的小船。如果河水枯竭、水量不足(即肠道津液不足)，那么小船就难以顺利航行，正如粪便难以顺利下行。此时如果盲目大量饮水，不仅难以迅速缓解便秘，还可能因为加重脾胃负担而影响正常的消化功能。对于便秘，真正有效的调理方法是“增液行舟”，即有针对性地补充肠道所需的津液，增强其润滑功能，从而恢复肠道的正常蠕动和传导能力。与此同时，气机运行不畅如同河道中出现淤塞，即便水量充足，小船仍会受到阻碍、难以通行。因此，治疗便秘不能仅仅着眼于局部问题，而应

从整体观念出发，既要滋阴润燥，又要理气导滞，综合调理身体的内在平衡，而非简单地通过补水来解决。

肠道“燥热”与“虚寒”的区别

中医将便秘分为燥热型便秘和虚寒型便秘。燥热型便秘，多因吃辛辣食物过多，表现为大便干结、口干舌燥、腹部胀痛。虚寒型便秘，则多见于体虚者，大便不干但是排出费力，伴随畏寒怕冷、四肢不温。此时，患者需要温阳通便，就像给冰封的河道增温，使其恢复流动。

饮食调理

多吃“天然润肠剂”
中医历来推崇“药食同源”的理念，认为许多日常食物具有天然的药用价值，其中不少食物更是天然的润肠佳品。例如，富含优质植物油脂的黑芝麻、核桃，以及天然的蜂蜜，能够直接起到润滑肠道的作用，帮助便秘者改善排便不畅的情况。同时，香蕉、苹果、燕麦等食物，富含可溶性膳食纤维，具有良好的吸水性能，能够增加粪便体积并使其软化，还能温和地刺激肠壁，促进肠道蠕动。将这些润肠食材巧妙地融入一日三餐中，既简单又有效，比如早餐可以食用

一碗温暖的燕麦粥，加入适量的蜂蜜和碾碎的核桃，不仅味道香甜、营养丰富，还能在日常饮食中自然而然地达到润肠通便的目的。

避免摄入“伤津”食物

调理便秘，不仅要注重“补”，还要重视“防”，即通过调整饮食和生活习惯，有效预防便秘。辛辣、油腻等温燥食物，容易耗伤人体津液，导致肠道干燥，排便困难。因此，患者应尽量减少少油膩、辛辣等刺激性食物的摄入量。同时，过量饮酒也会助长体内湿热，影响肠道的正常蠕动和排泄功能。因此，患者应减少饮酒，并养成多喝水(或选择性性质平和的茶饮)的习惯。菊花茶，具有清热润肠的作用，适合大多数人饮用；决明子茶，则特别适合因为长期熬夜、精神压力大等因素引起的便秘情况，能够帮助患者缓解不适，促进肠道健康。

穴位按摩

按摩天枢穴
穴位按摩是简便有效的中医外治法。天枢穴位于肚脐旁开2寸(同身寸)，是大肠的募穴，直接关联肠道功能。按摩时，用指腹顺时针环形揉动，力度以患者感觉酸胀为宜。每次按摩5分钟~10分钟，饭后或晨起后进行，能促进肠道蠕动，缓

解气滞引起的腹胀和便秘。

揉按支沟穴

支沟穴是通便特效穴，位于前臂背侧，腕横纹上3寸。刺激支沟穴，能通调三焦气机，尤其适合燥热型便秘患者。用对侧拇指按压，力度由轻到重，每次3分钟~5分钟，有酸麻感更佳。每日早晚各一次，操作方便，是缓解便秘的随身“法宝”。

中药调理

火麻仁粥
火麻仁性平，味甘，富含油脂，是经典的润肠通便中药，作用温和。取火麻仁10克，与100克大米煮粥，可以加食盐调味。每日早晚温服，适合体虚、老年人及习惯性便秘患者长期食用，能持续润滑肠道。

决明子茶

决明子性微寒，能清肝火、润燥，对燥热型便秘效果显著。取炒决明子10克~15克，沸水冲泡后焖10分钟，代茶饮。每日一剂。需要注意的是，脾胃虚寒、易腹泻者不宜长期饮用决明子茶，以免损伤阳气。

养成良好的生活习惯

定时排便
中医强调“天人相应”，人体的生理活动应顺应自然规律。排便同样需要建立固定的生物钟。每日清晨起床后或餐后半小时，肠道蠕动较为活跃，

是排便的“黄金时间”。即使当时没有便意，也应去厕所蹲坐5分钟~10分钟，通过意念和轻微用力引导，帮助肠道形成条件反射。长期坚持，能让肠道在固定时间自动启动排便程序，从根本上改善便秘。

坚持适度运动

“久坐伤脾”，缺乏运动是导致现代人气机不畅、肠道蠕动减慢的重要原因。中医认为，动则生阳，适度运动能激发全身气血运行，增强脾胃运化功能，从而推动肠道传导。散步、慢跑、打太极拳、练八段锦等运动方式，都是很好的选择。其中，腹部按摩也是一种有效的“运动”：平躺，双手交叠放于腹部，以肚脐为中心，顺时针和逆时针方向环形按摩，每次各100圈，早晚各一次。这种物理刺激能直接促进肠道蠕动，简单易行，效果显著。

便秘的调理需要结合个人体质，中医润肠方法温和有效，但是贵在坚持。通过合理饮食、穴位按摩和中药调理，多数人能改善便秘问题。若便秘持续或伴有腹痛、便血等症状，患者应及时就医，排除器质性疾病。健康肠道从日常养护开始，愿每个人都能轻松排便，身心舒畅。

(作者供职于广东省肇庆市第二人民医院)

在备孕这场“双人舞”中，我们常常把目光聚焦在女性身上，却忽略了另一个关键角色——男性的精子质量。事实上，精子的健康不仅关乎能否成功受孕，还影响着胚胎发育、妊娠稳定和宝宝的长远健康。

精子质量：决定新生命的起点

影响受孕成功率
数量是基础：在一次射精中，精子数量若远低于正常值(每毫升1500万个)，能抵达输卵管的精子寥寥无几，受孕概率自然降低。

活力是关键：只有向前运动的精子才能突破重重阻碍与卵子结合。活力不足的精子就像“跑不动的选手”，难以完成使命。

形态也很重要：正常形态的精子所占比例低于4%，可能影响对卵子的识别与穿透，导致受精失败。

关系胚胎质量与妊娠结局

即使成功受孕，精子质量差也可能引发以下情况。

胚胎发育异常：精子DNA(脱氧核糖核酸)碎片率高，如同“内部损坏的种子”，容易导致胚胎停育或自然流产。

胎儿健康风险：受精卵质量直接关系到胎儿发育，形态异常或遗传物质受损的精子可能增加胎儿畸形的风险。

影响精子健康的因素

在现代生活，多种因素正悄然影响着男性的生育健康。了解这些潜在的风险，是采取有效防护措施的第一步。

不良生活习惯 吸烟、酗酒、长期熬夜等，会直接损害睾丸功能，扰乱激素平衡。穿着紧身裤、久坐、泡温泉等，会使阴囊温度升高(超过37摄氏度)。睾丸适宜温度比体温低2摄氏度~4摄氏度，高温会显著抑制精子生成。

环境与职业暴露 环境中的内分泌干扰物(如双酚A、塑化剂等)，会干扰精子生成。重金属、农药、辐射等，也具有明确的生殖毒性，会直接损伤精子的遗传物质。

疾病与病理 精索静脉曲张(15%男性患病)，通过高温和氧化应激反应损害精子。生殖道感染、内分泌系统疾病和遗传异常(如克氏综合征等)，也会从系统层面影响生育功能。

年龄变化 男性45岁后，精子活力和正常形态率加速下降，DNA损伤增加。

提升精子质量实用指南

调整生活方式 建立规律的作息制度，保证每晚七八小时的高质量睡眠，避免昼夜节律紊乱。坚持适度运动(如每周3次~5次，每次30分钟~45分钟的跑步、游泳或球类运动)，结合力量训练，既能控制体重，又能改善内分泌环境，避免过度运动。

优化饮食结构 多吃富含锌(如牡蛎、牛肉等)、硒(如坚果、鱼类等)和抗氧化物质(如深色蔬菜、水果等)的食物。控制加工食品和高糖饮料的摄入量。

避开有害因素 坚决戒烟，酒精的摄入量控制在每日25克以内。避免桑拿，减少塑料容器的使用时间，远离化学毒物和辐射。

做好孕前检查 提前3个月~6个月进行精液分析，必要时检测精子DNA碎片率。

改善心理状态 长期精神压力过大，会影响睾酮水平和精子生成。学习压力管理技巧(如冥想、深呼吸、渐进式肌肉放松等)，培养积极、乐观的心态，保持适度的社交活动，为备孕创造良好的心理环境。

(作者供职于兰州大学第一医院生殖医学中心)

高血压病患者如何平安度过冬季

□曹辉

冬季是高血压病患者需要特别警惕的季节。寒冷的气候和昼夜温差变化容易导致血压波动，增加心脑血管事件的风险。

冬季对高血压病患者危害大

气温低，血管收缩 这是生理性原因。

运动量减少 冬季气候寒冷，户外活动减少，不利于血压稳定。

饮食变化 冬季人们倾向于摄入更多高盐、高脂肪的食物以“御寒”，这直接导致血压升高。

维生素D水平下降 日照减少，体内维生素D合成不足，可能影响血压调节。

容易发生呼吸道感染 感冒、肺炎等疾病会引发炎症反应，使血压变得难以控制。

主要危害

对心血管系统的直接冲击，血压剧烈波动，加重心脏负荷

原理：冷空气刺激会使人体的交感神经兴奋，分泌更多的儿茶酚胺类物质(如肾上腺素)，导致心率加快、血管收缩。血管收缩的直接后果就是阻力增大，血压升高。

危害：心脏需要更费力地泵血，长期处于超负荷状态，容易导致心肌肥厚、心脏扩大，最终引发

心力衰竭。

诱发急性心脑血管事件

脑出血：突然升高的血压会冲击本就容易动脉粥样硬化而变脆的脑血管，极易导致血管破裂，引发致残性的脑出血。

脑梗死：血压波动和不稳定，容易导致动脉粥样硬化斑块破裂，形成血栓，堵塞脑血管；或因血压过低，导致脑部供血不足。

心肌梗死：高血压病是冠状动脉粥样硬化斑块的不稳定性，使其破裂，形成血栓，堵塞冠状动脉，引发急性心肌梗死。

主动脉夹层：这是极其凶险的急症。高压血流冲击主动脉内膜的破口，将动脉壁撕裂，患者会感到撕裂样剧痛，死亡率极高。冬季血压控制不佳是其重要诱因。

对其他靶器官的损害

肾脏损害 长期高血压病，会损害肾脏的细小动脉，导致肾小球硬化、肾功能减退。冬季血压控制效果不佳会加速这一过程，可能引起蛋白尿，甚至发展为肾衰竭。

眼底病变 高血压病会损害眼底动脉，导致视网膜出血、渗

出，甚至视盘水肿，引起视力下降、视物模糊，严重者失明。冬季的血压高峰期加重这种损害。

间接引发的危险

增加跌倒和骨折的风险 冬季雨雪天气较多，路面湿滑，如果高血压病患者因为血压突然升高导致头晕、头痛，或者在服用降压药后出现体位性低血压，就会增加跌倒的风险。对于同时患有骨质疏松症的患者，跌倒可能导致骨折(如髋部骨折)，致残率和死亡率都很高。

引发或加重其他疾病 血压的剧烈波动，可能诱发心律失常(如房颤)。对于已有心力衰竭的患者，冬季血压过高会急剧加重病情，导致呼吸困难、水肿等。

冬季高血压管理攻略

衣：保暖为先，重点防护 适时添衣，避免受凉；出门务必穿戴齐全，戴好帽子、围巾和手套。

头：头部和颈部受凉，会引起血管收缩，导致血压显著升高。“洋葱式”穿搭法：采用多层薄衣物代替单层厚衣物，便于根据室内外温差灵活增减衣物，避免体温剧烈波动。

食：温补有度，低盐为首 严格控制盐分：在冬季，人们

的口味可能偏重，但是务必坚守低盐原则(每日<5克)。

营养均衡，适量温补：适当食用一些温性食物，如鸡肉、牛肉、生姜、坚果等，但是不宜过量，避免燥热；多吃富含钾的蔬菜和水果(如香蕉、橙子、菠菜、芹菜等)，有助于钠的排出，稳定血压；多喝水温，避免饮用冷水和酒精饮料，因为酒精会使血管短暂扩张后持续收缩，导致血压升高。

住：营造温暖恒定的室内环境

保持室内温暖：室温维持在18摄氏度~22摄氏度。使用暖气或空调时，避免温度过高，与室外温差过大。

注意空气流通：在天气晴朗的中午，开窗通风10分钟~15分钟，保持室内空气新鲜，避免病菌滋生。

起床“慢三步”：早晨醒来后，先在床上躺2分钟，再坐起2分钟，然后在床边站立2分钟，再缓慢活动。这样能给血管充分的适应时间。

行：适度运动，避开极端天气 择时而出：避免在寒冷的清晨或晚上外出，最好选择上午10时后或下午时段，天气相对暖和和

时外出。

择地而动：雨雪天气路滑，尽量选择室内活动，如散步、打太极拳、跳健身操等。

循序渐进：运动前应充分热身，运动强度以微微出汗、不感到疲劳为宜；避免剧烈运动，如突然发力、憋气等。

测：勤测血压，心中有数 增加监测频率：冬季血压容易波动，应每天早晚各测量一次血压，并做好记录。

注意测量条件：测量血压前，应静坐休息5分钟~10分钟，避免在运动、洗澡、饮酒或咖啡后立即测量血压。

关注晨峰血压：清晨(6时~10时)是心肌梗死、脑梗死的高发时段，尤其要关注晨起后的血压值。

药：遵照医嘱用药，切勿自行调整 坚持规律服药：不可因为血压暂时正常就擅自停药或减量。

定期复诊：冬季，患者应主动与医生沟通，汇报血压情况。医生会根据患者的血压波动规律和季节特点，调整用药方案(如调整剂量或服药时间)。

(作者供职于河南省焦作市人民医院内科)

读懂心脏的“求救信号”

□包世林

当我们谈论心脏病发作时，常常听到医生说：“时间就是心肌，时间就是生命。”这不仅是一句口号，还是急性心肌梗死救治中既残酷又真实的写照，它精准地揭示了急性心肌梗死救治的核心——一场与时间的赛跑。

什么是急性心肌梗死

心脏就像一个人体的发动机，它也需要能量供应。负责为心脏输送氧气和营养的血管，就是冠状动脉。当冠状动脉因为粥样硬化斑块破裂，突然形成血栓，造成血管严重狭窄或完全堵塞，导致它所供应区域的心肌细胞因严重、持久的缺血而发生坏死，这就是急性心肌梗死，一般表现为持续而剧烈的胸痛。

心肌细胞是不可再生的，一旦坏死，就会永久形成瘢痕组织，无法再承担收缩功能。这就意味着，每延迟一分钟，就有上百万的心肌细胞走向死亡。因此，“时间就是心肌”的真正含义是：越早打通堵塞的血管，就能拯救越多濒

临死亡的心肌细胞。

拯救的心肌细胞越多，患者存活的机会就越大，未来发生心力衰竭、心律失常等后遗症的风险就越低。这就要求患者，一旦感觉胸部不适，应及时拨打急救电话；一旦明确诊断，应尽早遵照医嘱进行介入或溶栓治疗。

“黄金救治时间”：120分钟

医学上有一个非常重要的概念——“黄金救治时间”。这是指从患者发病到成功开通堵塞血管的理想“时间窗”。

在120分钟内，大部分濒临坏死的心肌细胞可以被成功挽救；超过120分钟，心肌细胞坏死面积会迅速增大；超过6小时，大部分心肌细胞可能已经坏死，此时再开通血管的效果将大打折扣，但是仍有必要。请记住：这个时间是从发病开始算起，而不是从患者到医院算起。因此，患者在医院外耽搁的时间，都是在消耗生命。

当心脏的警报拉响，时间就

成了最宝贵的救命良药。我们多争取一分钟，就可能为心脏多保留一份功能，为生命多赢得一份机会。

识别心脏的“求救信号”

很多悲剧的发生，都源于对症状的误判和拖延。心脏的求救信号可不像电影里演的那样“戏剧化”，患者需要警惕以下表现。

胸痛 胸口像被一块大石头压住，或有紧缩感、灼烧感，通常持续时间超过15分钟~20分钟，并且休息或含服硝酸甘油无法完全缓解。

放射性疼痛 疼痛可能向左肩、左上臂、后背、颈部、下巴甚至牙齿放射。

伴随症状 大汗淋漓、恶心呕吐、呼吸困难、头晕、濒死感等。但是，也有一部分患者仅表现为不典型症状，如极度乏力、头晕，以及不明原因的胃痛、肩膀酸胀、突然发作的呼吸急促等。女性、老年人和糖尿病患者出现不典型症

状的概率更高，需要格外警惕！

一旦怀疑，立即行动

立即呼救 不要犹豫地拨打急救电话，不要自己驾车或由家人开车去医院。救护车上专业的设备和医务人员，可以进行初步诊断和救治，并能与医院胸痛中心对接，开启绿色通道，从而节省更多的救治时间。

保持镇静 让患者立即停止活动，保持半卧或平躺休息，松开衣领，保持呼吸道通畅。

谨慎用药 如果身边有阿司匹林，且患者不对其过敏，在医生指导下可嚼服(通常300毫克)，以抗血小板聚集。但是，如果无法判断或不确定是否过敏，请等待急救人员处理。

配合医生 到达医院后，患者应配合医生完善心电图、抽血化验等相关检查。明确诊断后，首选急诊介入治疗，进行冠状动脉造影及冠脉支架植入术，通过微创的办法，明确堵塞的血管，用球囊扩张堵塞处，并植入支架，重新

撑开血管，恢复血流。这是目前最有效、迅速地开通血管的方法。

如果无法在短时间内进行介入手术，患者可以使用药物溶解血栓，作为补救措施。患者家属应相信医生的专业判断，尽快签署手术同意书，这是在为患者打开最快的生命通道。

预防为主：守护我们的“心”路

我们应严格控制血压、血糖、血脂等指标，戒烟限酒；坚持合理饮食，保持低盐、低脂、低糖饮食，多吃新鲜的蔬菜和水果；坚持适度运动，每周至少进行150分钟中等强度的运动，合理控制体重，避免熬夜，并定期体检，了解自己的心血管健康状况。

面对急性心肌梗死，我们每个人都是自己健康的第一责任人。

学会识别预警信号、掌握急救步骤、建立预防意识，这三道防线能帮助我们在这场与时间的赛跑中赢得胜利。

(作者供职于山东省聊城市人民医院心内科)

怎样提升精子质量

□贾冬玲

不良生活习惯 吸烟、酗酒、长期熬夜等，会直接损害睾丸功能，扰乱激素平衡。穿着紧身裤、久坐、泡温泉等，会使阴囊温度升高(超过37摄氏度)。睾丸适宜温度比体温低2摄氏度~4摄氏度，高温会显著抑制精子生成。

环境与职业暴露 环境中的内分泌干扰物(如双酚A、塑化剂等)，会干扰精子生成。重金属、农药、辐射等，也具有明确的生殖毒性，会直接损伤精子的遗传物质。

疾病与病理 精索静脉曲张(15%男性患病)，通过高温和氧化应激反应损害精子。生殖道感染、内分泌系统疾病和遗传异常(如克氏综合征等)，也会从系统层面影响生育功能。

年龄变化 男性45岁后，精子活力和正常形态率加速下降，DNA损伤增加。

提升精子质量实用指南

调整生活方式 建立规律的作息制度，保证每晚七八小时的高质量睡眠，避免昼夜节律紊乱。坚持适度运动(如每周3次~5次，每次30分钟~45分钟的跑步、游泳或球类运动)，结合力量训练，既能控制体重，又能改善内分泌环境，避免过度运动。

优化饮食结构 多吃富含锌(如牡蛎、牛肉等)、硒(如坚果、鱼类等)和抗氧化物质(如深色蔬菜、水果等)的食物。控制加工食品和高糖饮料的摄入量。

避开有害因素 坚决戒烟，酒精的摄入量控制在每日25克以内。避免桑拿，减少塑料容器的使用时间，远离化学毒物和辐射。

做好孕前检查 提前3个月~6个月进行精液分析，必要时检测精子DNA碎片率。

改善心理状态 长期精神压力过大，会影响睾酮水平和精子生成。学习压力管理技巧(如冥想、深呼吸、渐进式肌肉放松等)，培养积极、乐观的心态，保持适度的社交活动，为备孕创造良好的心理环境。

(作者供职于兰州大学第一医院生殖医学中心)

顽固性失眠与胃肠道的关系

□赵海娇

医学上把长期压力过大和焦虑引发的肠胃功能失调称为“焦虑性胃病”，它很可能是顽固性失眠背后的那个看不见的推手。

胃肠道与大脑：深夜里的隐秘对话

为何胃肠道不适合搅乱睡眠？关键在于一条复杂而精密的“专线”——脑肠轴。胃肠道和大脑通过神经、激素和免疫信号，24小时不间断交流。

肠道菌群 寄居在肠道内的数万亿微生物，其代谢活动深刻影响大脑功能。在焦虑的影响下，有害菌可能增多，它们产生的某些代谢物经血液或神经信号传递给大脑，干扰了维持正常睡眠所需的神经递质平衡，如血清素(睡眠的重要调控者)的合成与代谢。

迷走神经 作为连接肠道与大脑的神经通路，迷走神经时刻传递着双方的状态信号。当肠道因为焦虑持续紧张、痉挛或炎症刺激时，这些不适信号便经迷走神经直达大脑中枢，如同持续的警报声，不断刺激本应平静下来进入休息状态的大脑皮层。

炎症因子 长期焦虑和胃肠道功能紊乱，可导致肠道屏障功能减弱，诱发轻度但持续的全身性慢性炎症。这些微量的炎症因子，可以穿透血脑屏障，作用于脑内与睡眠调节节相关的区域(如下丘脑)，干扰正常的睡眠。

打破恶性循环：安抚肠胃找回安宁睡眠

主动管理压力与焦虑 建立放松仪式：每天固定时间进行15分钟~30分钟的深呼吸放松练习(如“4-7-8”呼吸法：吸气4秒，屏气7秒，呼气8秒)，或正念冥想，降低身体紧张度，给过度兴奋的交感神经“降温”。

适度运动是良药：每周保持3次~5次的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳或瑜伽，每次30分钟~45分钟。运动不仅能直接消耗压力激素，促进愉悦激素分泌，还能显著改善胃肠道的蠕动功能，但是避免睡前剧烈运动。

精心呵护敏感肠胃 合理饮食：三餐定时定量，避免饥饿无规律引发胃肠道功能紊乱；优先选择易消化的食物，如蔬菜、水果、燕麦、瘦肉、鱼类等；严格限制或避免摄入已知可能刺激肠道的“肇事者”，比如高脂肪油炸食品、过量辛辣调料、大量咖啡因、酒精、碳酸饮料及过度加工的零食甜点等；细嚼慢咽，减轻胃肠道的负担。

助力肠道菌群平衡：在医生或营养师指导下，摄入益生菌的食物或补充剂；搭配益生元，为有益菌提供养料。

养成良好的排便习惯：固定每日如厕时间。出现轻微便秘，先通过增加水分的摄入量、补充膳食纤维、餐后散步等，促进入肠道自然蠕动，减少对泻药的依赖，避免肠道功能紊乱。

寻求专业支持 消化内科医生可以为患者评估胃肠道状况，排除其他器质性疾病，并开具调节胃肠道的动力、改善内脏敏感性的药物的炎症因子，可以穿透血脑屏障，作用于脑内与睡眠调节节相关的区域(如下丘脑)，干扰正常的睡眠。

打破恶性循环：安抚肠胃找回安宁睡眠 主动管理压力与焦虑 建立放松仪式：每天固定时间进行15分钟~30分钟的深呼吸放松练习(如“4-7-8”呼吸法：吸气4秒，屏气7秒，呼气8秒)，或正念冥想，降低身体紧张度，给过度兴奋的交感神经“降温”。

适度运动是良药：每周保持3次~5次的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳或瑜伽，每次30分钟~45分钟。运动不仅能直接消耗压力激素，促进愉悦激素分泌，还能显著改善胃肠道的蠕动功能，但是避免睡前剧烈运动。

精心呵护敏感肠胃 合理饮食：三餐定时定量，避免饥饿无规律引发胃肠道功能紊乱；优先选择易消化的食物，如蔬菜、水果、燕麦、瘦肉、鱼类等；严格限制或避免摄入已知可能刺激肠道的“肇事者”，比如高脂肪油炸食品、过量辛辣调料、大量咖啡因、酒精、碳酸饮料及过度加工的零食甜点等；细嚼慢咽，减轻胃肠道的负担。

助力肠道菌群平衡：在医生或营养师指导下，摄入益生菌的食物或补充剂；搭配益生元，为有益菌提供养料。

养成良好的排便习惯：固定每日如厕时间。出现轻微便秘，先通过增加水分的摄入量、补充膳食纤维、餐后散步等，促进入肠道自然蠕动，减少对泻药的依赖，避免肠道功能紊乱。

寻求专业支持 消化内科医生可以为患者评估胃肠道状况，排除其他器质性疾病，并开具调节胃肠道的动力、改善内脏敏感性的药物的炎症因子，可以穿透血脑屏障，作用于脑内与睡眠调节节相关的区域(如下丘脑)，干扰正常的睡眠。

打破恶性循环：安抚肠胃找回安宁睡眠 主动管理压力与焦虑 建立放松仪式：每天固定时间进行15分钟~30分钟的深呼吸放松练习(如“4-7-8”呼吸法：吸气4秒，屏气7秒，呼气8秒)，或正念冥想，降低身体紧张度，给过度兴奋的交感神经“降温”。

适度运动是良药：每周保持3次~5次的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳或瑜伽，每次30分钟~45分钟。运动不仅能直接消耗压力激素，促进愉悦激素分泌，还能显著改善胃肠道的蠕动功能，但是避免睡前剧烈运动。

精心呵护敏感肠胃 合理饮食：三餐定时定量，避免饥饿无规律引发胃肠道功能紊乱；优先选择易消化的食物，如蔬菜、水果、燕麦、瘦肉、鱼类等；严格限制或避免摄入已知可能刺激肠道的“肇事者”，比如高脂肪油炸食品、过量辛辣调料、大量咖啡因、酒精、碳酸饮料及过度加工的零食甜点等；细嚼慢咽，减轻胃肠道的负担。

助力肠道菌群平衡：在医生或营养师指导下，摄入益生菌的食物或补充剂；搭配益生元，为有益菌提供养料。

养成良好的排便习惯：固定每日如厕时间。出现轻微便秘，先通过增加水分的摄入量、补充膳食纤维、餐后散步等，促进入肠道自然蠕动，减少对泻药的依赖，避免肠道功能紊乱。

寻求专业支持 消化内科医生可以为患者评估胃肠道状况，排除其他器质性疾病，并开具调节胃肠道的动力、改善内脏敏感性的药物的炎症因子，可以穿透血脑屏障，作用于脑内与睡眠调节节相关的区域(如下丘脑)，干扰正常的睡眠。

打破恶性循环：安抚肠胃找回安宁睡眠 主动管理压力与焦虑 建立放松仪式：每天固定时间进行15分钟~30分钟的深呼吸放松练习(如“4-7-8”呼吸法：吸气4秒，屏气7秒，呼气8秒)，或正念冥想，降低身体紧张度，给过度兴奋的交感神经“降温”。

适度运动是良药：每周保持3次~5次的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳或瑜伽，每次30分钟~45分钟。运动不仅能直接消耗压力激素，促进愉悦激素分泌，还能显著改善胃肠道的蠕动功能，但是避免睡前剧烈运动。

精心呵护敏感肠胃 合理饮食：三餐定时定量，避免饥饿无规律引发胃肠道功能紊乱；优先选择易消化的食物，如蔬菜、水果、燕麦、瘦肉、鱼类等；严格限制或避免摄入已知可能刺激肠道的“肇事者”，比如高脂肪油炸食品、过量辛辣调料、大量咖啡因、酒精、碳酸饮料及过度加工的零食甜点等；细嚼慢咽，减轻胃肠道的负担。

助力肠道菌群平衡：在医生或营养师指导下，摄入益生菌的食物或补充剂；搭配益生元，为有益菌提供养料。

养成良好的排便习惯：固定每日如厕时间。出现轻微便秘，先通过增加水分的摄入量、补充膳食纤维、餐后散步等，促进入肠道自然蠕动，减少对泻药的依赖，避免肠道功能紊乱。

寻求专业支持 消化内科医生可以为患者评估胃肠道状况，排除其他器质性疾病，并开具调节胃肠道的动力、改善内脏敏感性的药物的炎症因子，可以穿透血脑屏障，作用于脑内与睡眠调节节相关的区域(如下丘脑)，干扰正常的睡眠。

打破恶性循环：安抚肠胃找回安宁睡眠 主动管理压力与焦虑 建立放松仪式：每天固定时间进行15分钟~30分钟的深呼吸放松练习(如“4-7-8”呼吸法：吸气4秒，屏气7秒，呼气8秒)，或正念冥想，降低身体紧张度，给过度兴奋的交感神经“降温”。

适度运动是良药：每周保持3次~5次的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳或瑜伽，每次30分钟~45分钟。运动不仅能直接消耗压力激素，促进愉悦激素分泌，还能显著改善胃肠道的蠕动功能，但是避免睡前剧烈运动。