

养护肠道 别乱吃益生菌

□ 见习记者 梁露露

很多注重养生的老年人都吃过益生菌，国际主流观念也认为，摄入一定量的益生菌，对肠道有益。在功能宣传上，益生菌也被赋予了缓解便秘、消化不良及提高免疫力等诸多保健功效。益生菌真的有这么神奇吗？老年人可以长期服用益生菌吗？为此，记者采访了河南省人民医院消化内科主任医师丁松泽。

补充益生菌也有适应证

丁松泽告诉记者，益生菌是一种对人体有益的细菌，可以维持肠道菌群的平衡。它能活着到达小肠，并抑制有害细菌在肠道内的繁殖，促进肠道蠕动，从而提高肠道机能，改善排便状况。目前国内使用的益生菌有20余种，主要有双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、布拉酵母菌、肠球菌、地衣芽孢杆菌和蜡样芽孢杆菌等。



虽然益生菌确实是一种能在肠胃内发挥作用的有益菌，但它并不是万能的，目前只在预防和治疗儿童期感染性腹泻、预防抗生素相关性腹泻方面有着比较明显的效果。但许多人却认为，服用益生菌能起到“有病治病，没病强身”的效果，这种观念往往导致了益生菌的滥用。其实，健康的人群是不需要服用益生菌的。

出现以下两种情况时，可以在医生的指导下适量服用：1.病毒感染性胃肠炎。病毒感染性胃肠炎较为常见的

就是秋季腹泻，即轮状病毒感染导致的腹泻。无论是儿童还是成人，出现病毒相关性腹泻时，服用益生菌能改善肠道屏障，减轻炎症，缩短腹泻持续时间，减轻腹泻程度。2.抗菌药相关性腹泻。抗菌药物可能促使肠道菌群失调，进而激发腹泻，服用益生菌可以调理失衡的肠道菌群。

随意服用益生菌是不可取的，因为肠道有自我调节菌群平衡的能力，如果长期服用益生菌产品，可能会使肠道功能“变懒”，自身繁殖有益菌的能力减弱，久而久

之会抑制自身肠道菌群恢复的功能。所以要想养好肠道里的菌群，还得靠均衡的饮食和健康的生活习惯。

酸奶、乳酸菌饮料不能代替益生菌

另外，需要注意的是，对于确实需要补充益生菌的人来说，不建议用酸奶、乳酸菌饮料来替代益生菌制剂。

酸奶虽然含有一定量的有益菌，但是种类有限，大部分酸奶中只含保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌，这类菌株受胃酸和胆汁的影响很容易被杀死，无法活着进入肠道，也就起不到相应的作用。

乳酸菌饮料虽然宣称含有多种乳酸菌，但乳酸菌只是益生菌中的一大类，如果肠道内缺乏的不是乳酸菌，喝再多乳酸菌饮料也没什么作用。并且，许多品牌为了打造乳酸菌饮料酸甜可口的诱人口感，会在饮料中添加大量的糖，喝多了还有诱发肥胖的风险。

“慢性子”有助长寿

□ 中南大学湘雅医院临床心理中心副教授 李建玲

慢性子有助于老人健康长寿。老人在生活中该怎么“慢”呢？

起得慢。清晨人体血管的应变力最差，骤然活动易引发心血管疾病。建议老年朋友起床前，先在床上闭目养神5分钟，伸伸懒腰，搓搓脚心，用手做个干洗脸，再慢慢起床。

吃得慢。唾液中含溶菌酶，可杀灭口腔病菌，预防感染。细细咀嚼能促进唾液分泌，提高免疫力。

排便慢。老人排便如果过于着急或用力，会使直肠黏膜及肛门边缘出现损伤。特别是有动脉硬化、高血压、冠心病的老人，排便太急、屏气用力，易导致血压骤然升高，诱发脑出血。

“火”得慢。适当发泄不良情绪虽然有利健康，但“火”来得太急对心脑血管有危险。遇到恼火的事儿，先深呼吸，在心里反复想想，再发表意见。

吃饭要避开这些不良习惯

□ 广州中医药大学第一附属医院脾胃科主任医师 刘凤斌

吃饭是一件看似寻常却又很讲究的一件事。吃饭时，有些不良习惯会在不知不觉中伤害我们的消化系统，您一定要注意。

蹲着吃饭：“反流”诱发食道癌

下蹲时由于腹部受到腿部的挤压，导致血液受阻，回心血量减少，进而影响胃部的血液供应。而吃饭时，恰恰是胃部最需要新鲜血液的时候，因此某些胃病可能与蹲着的就餐姿势有关。同时，腹

腔受到的压力会因为蹲姿而增加，食物从食管进入胃袋的时间就会延长。当食物无法以正常的速度通过贲门进入胃的时候，食物就会连同胃酸反流到食管中，刺激食管下段。长此以往，容易导致食管下段出现癌变。

站着吃饭：瘦人易得胃下垂

对于体型瘦弱的人来说，站着吃饭不是一种好习惯。胃下垂是由于支撑悬吊胃部的肌肉韧带松弛无力或者腹内的压力降低，导致站立时胃的位置偏低，胃的下缘甚至垂坠到盆腔。就先

性原因来说，此类病常出现在体力偏弱的人身上，他们的身体偏瘦，皮下的脂肪层比较薄弱。虽然仅凭站着吃饭这一因素并不会直接引起胃下垂，但会增加患上胃下垂的风险。

随着年龄的增长，老人支撑悬吊胃部的肌肉韧带力量已大不如前。尤其是食量较大的老人，比起坐着吃饭，站着吃饭更容易导致胃下垂的发生。

吃饭时说教：易致消化不良

不少人会在饭桌上高谈阔论，甚至会为某些观点争

论不休，越说就越生气。如果我们在吃饭时讲话，势必会把尚未嚼烂的食物咽下，加重胃肠的负担。轻则会引起胃病，久之可能会产生消化系统的溃疡，患上肠胃疾病。

而且，人在吃饭的时候大动肝火，极易引起胃痛。这是因为生气会引起交感神经兴奋，并直接作用于心脏和血管，使胃肠中的血流量减少，胃肠蠕动减慢，食欲变差。从中医角度来说，这是由于“肝火过旺”，导致“肝胃不和”，表现为两肋胀满、胃脘疼痛、食欲不振、呃逆呕吐、大便失调等症状。

用水果代替正餐 易致营养不良

□ 北京协和医院营养科主任 医师 于康

物质生活富足，让越来越多的人深受营养过剩的困扰，于是有不少人选择用水果代替正餐，认为这样不仅对身体好，还有助于减肥。事

实上，这真不是一个明智的选择。

每天吃好三顿饭，是健康的基础。水果只能作为正餐之外的补充，不能替代主食。蛋白质、脂肪、碳水化合物是人体需求量最大的三种营养素，称为宏量营养素。水

果水分多，糖分也不少，但是蛋白质含量很低，几乎没有人体必需的脂肪酸，只吃水果远远不能满足人体对宏量营养素的需求。所以，水果不吃不行，吃少了不行，吃多了也不行。

用水果替代正餐来减肥

也不可行。水果中糖分一般比较高，而且是容易消化的糖类。另外，水果很容易让人吃过量，因为甘甜可口，不知不觉就会摄入过多糖分，结果很可能起不到减肥效果，反而导致肥胖，同时可能发生营养不均衡问题。

跳舞有助于提高老年女性生活独立性

日本东京都老年医学研究所的研究者发现，舞蹈能帮助老年人提高应付日常生活的能力，尤其有益于老年妇女保持生活的独立性。

研究人员对1000名75~84岁的老年女性进行了为期8年的追踪调查。参试者进行16种不同类型的运动，包括徒步旅行、球类运动、水上运动、太极拳、瑜伽等。在研究之初，所有参试者都能独立生活，完成日常自理任务毫无问题，但在随访期内，大约有1/8的人不同程度地出现了自理能力问题。分析结果显示，练习舞蹈者保持了良好的日常生活技能，在日常活动中需要别人帮助的可能性降低了73%。而其他任何一种运动形势都不如跳舞带来的效果明显。

研究人员表示，舞蹈需要平衡性、力量和耐力，还能调动认知功能，提高老年妇女的适应性和注意力。这些因素都有助于提高老年妇女生活独立性。

萧忠彦