

古人有云：有志不在年高。我们今天谈的是：有“痔”不在年高。说到“痔疮”，对大家来说实在不是陌生的话题。久坐、不良排便习惯和饮食习惯，都会促进痔疮的形成，但你可能不知道的是，痔疮的魔爪早已伸向了广大年轻人。痔疮是肛肠科很常见的疾病，任何年龄都可发病，俗话说“十人九痔”。北京小汤山康复医院康复中心住院医师石斐来为大家介绍一下关于痔疮的那些事儿。



有“痔”不在年高

一个小动作 争当斗痔青年

□本报记者 唐诗

痔疮，你真的了解吗？

我们首先给痔疮下个医学上的定义。所谓痔疮，它是一种疾病，是由肛垫病理性肥大、移位及肛周皮下血管丛血流淤滞形成团块，会出现出血、疼痛、脱垂等症状。

痔疮可以分为内痔、外痔和混合痔三类。内痔容易出血，但通常不痛。外痔容易增生形成皮赘，且痛感往往较明显。而混合痔则会兼具内外两种痔疮的症状。

更重要的是，我们必须强调一下痔疮的危害。俗话说“十男九痔，十女十痔”，虽说这可能有一定的夸大成分，但是也足够说明一个问题——你可能不是痔疮患者，但你一定是痔疮风险人群的一员。

所以请你一定认真了解痔疮的防治知识，拒做“有痔青年”。

引起痔疮的原因有哪些？

大便异常。大便异常是引起痔疮最直接的原因。大便异常包括腹泻和便秘。尤其大便秘结是最大的祸根，粪便堆积，影响肛门部分血液循环。用力排便使肛门承受较大压力，发生瘀血、肿胀等一系列病理变化。腹泻使肛周感染机会增多，易发生肛窦炎、炎性外痔等疾病。

饮食结构不合理。过食肥甘厚味、辛辣刺激食物，导致湿热内蕴，下注肠道，结聚于肛门，导致大便秘结黏滞，而生痔疮。

劳累过度。久坐久行，劳累过度，血脉错乱瘀滞，浊气瘀血流注肛门而生痔疮。

情绪郁闷。由于社会压力大，人们情绪长期郁闷，气血运行不畅，郁而化热，结积成块，易生便血。

气血亏虚体质。气血亏虚，气虚则无力统摄，气虚则下陷，会表现为肿物脱出、大便出血；

相关链接

痔疮坐浴中药方

给大家介绍一个痔疮坐浴的中药方，主要适用于湿热下注者，不妨一试。

马齿苋20g、炒苍术20g、五倍子20g、黄连20g、黄柏20g、

侧柏叶20g、金银花20g、川芎20g、延胡索20g，煎后外洗坐浴，每日一次。

睡前坐浴，坐浴后配合做提肛运动，效果不错。

生活资讯

在日常生活中，我们做出一些小的改变，就能达到刺激和提升大脑活力、健脑的目的。

没事多咀嚼 能刺激和提升大脑活力

多咀嚼（一口嚼20~30次）。众所周知，进食时充分咀嚼有助于食物消化，为促进消化而认真咀嚼的人不在少数。有研究表明，充分咀嚼不但可助消化，还可以刺激脑部，起到活化运动神经的作用。充分咀嚼可以使头部颞肌得到有效锻炼，而锻炼颞肌可以直接刺激与运动神经紧密相连的脑部感觉神经，进而达到锻炼运动神经的效果。

咀嚼还会刺激脑部主管记忆力的部分。脑部的海马区细胞，也就是掌管学习的部分，会随着年纪增大而衰退，短期记忆力也会衰退。而咀嚼的动作可以增加海马区细胞的活跃性，防止其老化。

坐时挺直背。现代人经常看手机、电脑，很多人会不自觉地驼背。挺直背工作、学习，不仅

能让压力激素少分泌25%，还能增强心肺功能，改善代谢。

每天冥想5分钟。神经科学家发现，每天冥想能够提高注意力，让精神更集中，提高自己压力管理、抑制冲动的能力。

推荐养成睡觉前冥想5分钟的习惯。

学会解压。压力积攒得太多而得不到释放，会让人产生抑郁情绪，导致海马体萎缩。做运动、唱卡拉OK、看电影、和朋友聚聚……每个人都应找到适合自己的解压法。

运动。健步走、慢跑等有一定节奏的运动刺激血清素的分泌，让人感到幸福，这需要每次坚持20分钟以上。如果能坚持3个月以上，人更容易分泌血清素，自然感到更幸福。

(张倩怡)



注销公告

北京市总工会职工疗休养服务中心统一社会信用代码：12110000400755664J，经举办单位同意，因转企改制需要拟向北京市机构编制委员会办公室申请注销登记。由张毅、于海华、李勇辉、李秩多、刘丹组成清算组，对中心债权债务进行清理，请中心债权人自2019年4月2日起90日内向中心清算组申报债权。逾期视为自动放弃债权。

清算组负责人：张毅 刘丹
联系电话：83570104
联系地址：虎坊桥路13号

北京市总工会职工疗休养服务中心
2019年4月2日

【健康红绿灯】

绿灯

吃点草莓补充维C



每100克草莓可用食部位占97%，含水量91.3克，能量32千卡，蛋白质1.0克，脂肪0.2克，碳水化合物7.1克，不溶性纤维1.1克。草莓属于低升糖指数食物，糖尿病患者可适量食用。草莓含有多维生素，其中以维生素C含量丰富，47毫克/100克，所以吃一定量的草莓能补充维生素C。

嗑瓜子能缓解紧张情绪



人在交流时很容易紧张、尴尬，手中有食物会让人感到轻松，瓜子是大家相聚时休闲食物中不错的选择。嗑瓜子还能分解为若干个微小动作，这些动作简单、容易，让人感到愉悦，在吃的过程中能够缓解彼此紧张的情绪。

红灯

不吃早餐更容易焦虑



一项新研究表明，没时间或不习惯吃早饭的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。研究人员解释，当人们不吃早饭时，体内没有足够的碳水化合物供给，可导致血糖下降，肾上腺素及皮质醇水平升高，从而产生焦虑、抑郁情绪。

家里乱糟糟降低幸福感



研究显示，家中乱糟糟会减损幸福感。该研究显示，家中乱成一团的人，压力激素皮质醇分泌增加，压力也会不断加大。这可能是因为干不完的家务活以及要把家里收拾好的责任感让人“压力山大”，大脑并不喜欢这样的压力。