

连日来，全国多地迎来降温。一阵冷风吹过，带来的不仅是寒意，还可能伴随着突如其来的腹痛和腹泻。首都医科大学附属北京友谊医院相关专家提醒，这很可能是肠易激综合征“找上了门”。

气温骤降突然腹痛腹泻？

警惕肠易激综合征

□本报记者 宗晓畅

什么是肠易激综合征？

肠易激综合征是一种常见的功能性肠病，其主要特征为反复发作的腹痛、腹胀、腹泻。然而，通过肠胃镜检查，患者身体各项指标却显示一切正常。科学研究表明，气温下降与肠易激综合征的发病和加重密切相关。首都医科大学附属北京友谊医院消化中心主治医师刘婧表示，寒凉刺激会导致肠道血管收缩，进而使肠道平滑肌出现挛缩。而且，寒冷时人们的免疫力会降低，这会导致有害菌增加，有益菌减少，从而引发肠道菌群紊乱。患者就会出现腹痛、腹泻甚至便秘的表现。

肠易激综合征是如何导致的？

除了冷空气会让肠道“抽筋”、造成菌群紊乱以外，“久坐、乱吃、情绪低”，这冬天“三件套”也会造成肠易激综合征的发生或加重。刘婧介绍，冬天人们不愿意出去运动，肠道的蠕动就会减少。冬天都喜欢吃

热气腾腾的东西，比如吃火锅，这就可能出现肠易激的症状。另外，冬天也是抑郁的高发季节。肠道又被称为“第二大脑”，也会承受压力，导致功能紊乱。

4条“锦囊” 应对肠易激综合征

面对降温，有什么办法可以预防肠易激综合征呢？
 保暖护肠阻断寒冷刺激 局部防护优先，穿背心或马甲等贴身衣物，外出时用衣物护住腹部，夜间睡眠盖好肚脐。当感觉腹部有不舒服的症状时，用暖宝宝或热水袋热敷10—15分钟，可缓解肠痉挛。减少“间接受凉”，不喝冰饮，洗手、洗碗用温水，避免冷水刺激引发连锁反应。

饮食避免刺激性食物 避免食用火锅、烧烤等辛辣油腻食物，减少豆类、生冷果蔬的摄入。腹泻型患者应少吃高纤维食物，便秘型患者可适度增加燕麦、蔬菜等膳食纤维的摄入。

运动30分钟充分享受阳光 每天进行30分钟体育锻炼，同时

充分享受阳光。这样做不仅能促进肠道蠕动，还能缓解焦虑、抑郁情绪。

在医生指导下用药 改变生活方式后，如果症状仍然没有缓解，可适当使用益生菌，如整肠生或美常安等。必要时，可在医生指导下适当使用对症药物，如腹泻型，可使用蒙脱石散或洛哌丁胺；便秘型，可使用聚乙二醇、乳果糖。切忌自行长期服用止痛药、泻药等，以免掩盖病情。

肠易激综合征这些常见误区要“避坑”

关于肠易激综合征，还有一些常见误区。

误区一：拉肚子就是着凉，忍忍就好 持续两周以上的排便异常需排查肠易激综合征，避免延误治疗。

误区二：依赖抗生素治疗

肠易激综合征无器质性病变，滥用抗生素会进一步破坏菌群平衡，加重病情。
 误区三：过度限制饮食 完全禁食纤维易导致便秘加重，需根据症状类型针对性调整。

专家提示：

首都医科大学附属北京友谊医院消化中心主任医师刘春涛提醒，如果说肚子疼越来越重，觉得自己没有办法缓解；腹泻像水一样，甚至大便里面有血有脓，同时伴随明显恶心呕吐、脱水，头晕发烧，要警惕可能是感染了一些消化系统的传染性疾病。

如果出现体重下降、症状持续性加重或影响睡眠等“报警症状”，可能提示存在器质性疾病。这时应及时就医，进行必要的实验室检查或内镜评估。

【健康红绿灯】

绿灯

柚子建议饭后1小时再吃



柚子果肉性寒，一次性食用过多，或本身体质就属脾胃虚寒的人，食用后极易损伤脾阳，导致或加重腹痛、腹泻等症状。此外，柚子中的有机酸会刺激胃黏膜，空腹食用可能引起胃部不适，胃酸过多者尤需注意。柚子的最佳食用时间是饭后一小时左右，既能帮助消化，又能避免空腹刺激。

建议口干咽燥的人吃点石榴



石榴是对应秋燥、滋养肝血的时令佳品。尤其适用于阴血亏虚导致的虚烦口渴、皮肤干燥等症状。石榴归肝经，意味着它进入人体后，滋养功效会优先作用于肝脏，帮助肝脏补充和涵养所藏的血液。可以选择直接食用果粒或是榨汁饮用，但建议果渣不要过滤得太干净，以保留一定的膳食纤维。

红灯

碘伏不祛痘反伤脸



碘伏是消毒剂，而非日常护肤品。它虽然能有效杀灭多种病原微生物，但并不能有效抑制痤疮丙酸杆菌（与痘痘相关的主要细菌之一）。反而，长期或大面积在健康皮肤上使用碘伏，会破坏皮肤表面正常的微生态平衡，并可能损伤皮肤屏障，导致皮肤变得干燥、泛红、敏感，引发更多皮肤问题。

吃火锅时丸子浮起来别马上捞



吃火锅煮牛肉丸时，刚飘起来不要着急吃。一般来说，当肉类的中心温度达到70℃以上，大部分致病菌会被灭活，可以放心食用。实验显示，当肉丸飘起来后，中心温度只有45.4℃，继续煮5分钟，其中心温度达到了72.3℃。因此，牛肉丸飘起来再煮5分钟更安全。



秋冬季节,想要吃得健康、养得科学,不妨先了解自己的体质,对症进补。我们邀请首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心主治医师杨冠男为大家介绍不同的体质类型秋冬应该怎么吃、吃什么更养人。

秋冬养生吃什么？

——中医体质分型食补全攻略

□本报记者 陈曦

气虚体质 补气健脾、增强抵抗力

体质特征 容易疲劳、气短懒言、容易感冒、面色淡白、声音低弱。

调养方向 补气为主，健脾养元。

推荐食物 小米、山药、莲子、红枣、糯米、鸡肉、牛肉、胡萝卜、南瓜、苹果。

食疗方 黄芪党参鸡汤：增强免疫力、缓解乏力；山药小米粥：温补脾胃、助消化；枸杞红枣茶：每日一杯，益气生津。

忌食 冰镇饮品、生冷海鲜、凉性水果。

阳虚体质 温阳散寒、补肾护体

体质特征 手脚冰凉、畏寒喜热、脸色苍白、精神不振、易腹泻。

调养方向 温中祛寒，健脾

补肾。

推荐食物 羊肉、牛肉、鸡肉、虾仁、韭菜、桂圆、红枣、栗子、山药、生姜。

食疗方 当归生姜羊肉汤：温经散寒、补血暖身；姜枣红糖茶：女性冬日暖宫佳饮；山药枸杞鸡汤：健脾补肾、调理虚寒。

忌食 寒凉食物，如梨、螃蟹、绿豆芽等。

阴虚体质 滋阴润燥、清补养肺

体质特征 口干咽燥、手足心热、失眠多梦、舌红少津。

调养方向 养阴生津、清补为主。

推荐食物 银耳、百合、莲子、山药、鸭肉、猪瘦肉、梨、苹果、黑芝麻。

食疗方 冰糖雪梨银耳汤：润肺止咳、滋阴生津；百合莲子粥：安神助眠、润燥养颜；黑芝麻糊：补肾益精、养阴润燥。

忌食 辛辣油炸食物，如火锅、辣椒、烧烤。

痰湿体质 健脾祛湿、清淡少油

体质特征 体型偏胖、易困倦、口黏腻、面油多、舌苔厚。

调养方向 健脾化湿、行气利水。

推荐食物 薏米、赤小豆、山药、玉米、冬瓜、苦瓜、芹

【相关链接】

北京秋冬通用养生小贴士

北京的秋冬虽冷，但只要懂得顺时而养，吃得对、调得好，身体反而能在这段时间“藏精养元”，为来年的健康打下基础。

应季食材首选 白菜、萝卜、山药、栗子、枸杞、红枣。

每日润燥饮品 蜂蜜温水、

银耳雪梨汤、姜枣茶。

保暖“三部曲” 护背、护腹、护脚——防寒从脚开始。

作息建议 早睡早起，保证7小时睡眠，避免熬夜耗阳。

运动建议 冬练宜缓，晨练不宜太早，避开寒风。