

出个远门就便秘是水土不服？

5招改善旅行便秘 不要等到“忍无可忍”



本版图片来自网络

很多人都有过这样的经历：平时排便很规律，一到放假在家或外出旅行时，就会大便干燥甚至便秘。

为什么假期里容易便秘？怎么才能让排便更顺畅？

每个人的排便规律都是不同的。有些人一天排1—3次，有些人可能是2—3天才排便1次。只要没有粪便干结、排出不畅等不适症状，就不属于便秘范畴。

多久排便一次算正常？为什么一出远门就便秘？

排便次数不是衡量胃肠道健康的唯一指标。大便的性状、颜色，以及人们的自身感受也很重要。

便秘主要表现为排便次数每周少于3次、粪便干硬、排便困难。

排便困难包括排便费力、排便不尽感、需要辅助排便、排便阻塞感、排便肛门疼痛或烧灼感、排便时间长等症状。

便秘持续6个月以上，就可诊断为慢性便秘了。

要想让大便顺畅地从体内排出，一定要是柔软的状态，还少不了肠道的蠕动，放假期间容易便秘也和这几个因素有关。

◎饮食不规律

假期里面，我们常常会面临着各种美食的诱惑，而且往往是低膳食纤维、高脂肪的食物。

消化系统需要适应新的食物，易出现消化不良等情况，导致肠道蠕动减慢。

不按时吃饭也会导致便秘，消化系统会根

据一天中的进食时间来消化食物，进食时间不规律，排便会受到影响。

◎作息时间安排改变

放假时，生活节奏会和平时不一样，熬夜晚起、昼夜颠倒都会导致平时相对规律的排便时间被打破，消化系统也容易受到影响。

◎经常久坐不动

不喜欢运动的人，便秘的发生率更高。假期里很多人会在床上或者沙发上久躺、久坐，肠蠕动越来越慢，腹部的压力会降低，导致失去排便动力。

◎排便环境不佳

长时间乘坐交通工具出行，或者在外上厕所不方便，即使有了便意也会下意识地憋着。憋便会让肠道过度吸收水分，导致大便干燥或硬结。

关于旅行便秘的问答

Q1.为什么偏偏总是发生在旅行时？

“一出门就变成貔貅，只进不出，”旅行时，你的生活作息也进行了“修订”，因为不断赶行程，以致便便在大肠内停留时间过长，大便的水分被过度吸收，最终形成便秘。也就是说，一旦相对规律的排泄时间被打破，肠道中的排泄物积蓄，就会形成恶性循环。

Q2.什么都不吃就没事了？

不是！身体是个精密的机器，当你吃东西

喝水的时候，其实肠子也会跟着蠕动起来，这就是为什么有的人本来没有便意，但吃了东西、喝了水就会想去厕所的原因。所以越是便秘的时候，越要让自己吃点东西，让肠道蠕动起来，才能尽快消除便秘。

Q3.只是肠胃问题吗？

不是！便秘不仅和饮食、环境有关，和心情也有很大关系。出门旅行，特别是出远门，是件令人兴奋而又紧张的事情。恰恰是这种兴奋和紧张的情绪，使人对“便意”产生抑制，因而容易出现便秘。

如何治疗旅途中便秘

1.吃喝也得讲科学

一个正常的成年女性一天至少需要摄入6克以上的粗纤维，来维持身体自然的新陈代谢，但旅途中尤其是在都市的旅行，经常难以正常吃三餐，而是会携带速食类食品，如面包、泡面、鸡蛋等，粗纤维含量极低，属于典型的“不科学吃法”。如果不能保证餐餐有水果蔬菜，营养师给出的建议是带一罐蜂蜜柚子茶。把柚子肉揉成颗粒，以柚子和蜂蜜3:1的比例调配后装入密封好的小罐。每天取一勺冲入600毫升左右的水来喝，柚子中的纤维和果胶能起到促进消化的作用，橙皮苷则能调节血压，让身体能更好地适应旅途中多变的环境。

2.随时补充益生菌

肠道内的菌群，不但帮助消化和吸收，对维护正常排泄也有一定作用。在旅途中补充益生菌，也是解决尴尬的好办法。刻意多补充粗纤维，可能会腹胀，而补充益生菌有效又不必担心副作用。

数据显示，每天喝200毫升左右含有益生菌的酸奶有助于增强肠功能，促进代谢，有效改善便秘情况。另外酸奶中富含维生素D，可以预防骨质疏松，并伴有降低血压、提高免疫力和控制食欲的作用。还有就是含有益生菌和水溶性纤维的冲调型饮料，小小包装，类似于胶原蛋白，一样可以起到解决旅途中便秘的作用。

3.遵守生物钟

环境和时区的变化会导致胃肠道系统紊乱，所以改善旅途便秘重要的一点就是要尽量保持原有的生活习惯。比如，你原来的习惯是每天早晨起床后就如厕，就无论如何也得挤出时间完成“任务”。另外，早起一大杯温水也不错，充足的水分有助于清洗肠道，对于旅途运动所消耗的体力也有很好的补充。

4.游玩不能代替运动

长途旅行一般乘坐交通工具时间较长，难以避免

长期保持同一姿势，这样不仅对肌肉骨骼造成一定的压力，也会影响肠道蠕动，产生胀气和便秘。适当运动一下是最有效缓解不适的办法，比如乘车间隙，可以起来活动活动，做下肢伸展运动。如果是去自然环境中旅游，不妨加大运动量，跑跑跳跳舒展一下筋骨。如果是去城市等人文环境旅游，那就放松地逛逛街，尽量步行，既可以更深入地体会街头巷尾的城市风情，也是运动的一种方式。

5.不要等到“忍无可忍”

旅行中的如厕环境也是便秘的原因之一，未雨绸缪很重要，在出发前，或者在如厕环境不错的地方抓紧时间解决“问题”，多试几次该来的总会来的。其次，如厕心态要调整好，不管怎样的如厕条件，你都要相信错过这个下一个有可能更差。

来源：生命时报