

# 腹泻误区要避免 推荐四种食疗方

“阳康”后,不少人发现自己容易腹泻。中医将腹泻称为“泄泻”,认为素体正虚、暴饮暴食、贪凉饮食,以及服用毒物药物均是其病因。关于腹泻,容易陷入哪些误区?不同类型的腹泻,在家如何使用食疗方应对?今天我们仔细聊一聊。

## 误区一:乱吃止泻药

由细菌、病毒等感染引起的腹泻,若一出现就吃蒙脱石散等止泻药,也就意味着体内的“有毒物质”滞留,可能再次出现更严重的腹泻甚至诱发肠道疾病。建议一般情况下,一天腹泻不超过3次,不必着急吃止泻药、抗生素等药物,可适当多喝些水,吃点粥,或者补充淡盐水。

## 误区二:腹泻就吃抗生素

腹泻时不合理应用抗生素,不仅会导致肠道益生菌死亡,还会造成对抗生素不敏感的病菌大肆繁殖,破坏菌群环境,加重病情。如病情严重,建议到医院进行诊治,遵医嘱选用药物治疗。

## 误区三:放任不管

腹泻是一种自限性疾病,确实有自愈的可能,但若毫不在意,也可能出现更大的隐患,细菌、病毒等微生物产生的有害物质,被人体吸收后会造成不同程度的伤害,如:腹痛、头痛甚至肌肉麻痹、呼吸衰竭等。所以如果腹泻出现1-2天后开始加重,要及时到医院就诊。

## 不同类型腹泻 分门别类食疗

### 寒湿泄泻

这是冬季寒冷气候下最容易出现的一种腹泻类型,表现为:进食生冷或是外感风寒后突然腹泻,腹部冷痛,得温痛减,肠鸣音响亮,粪便臭味不明显,质地稀薄,尿少而色白等。可选用藿香正气水/丸/软胶囊。

### 推荐食疗方:焦米粥

白粳米(大米也可)100-150克,将米炒焦,炒好的米是焦黄色而且轻微裂口就可以了,不能炒糊了,加水煮作粥,煮好后调味食用,每日1-2次。

### 湿热泄泻

表现为:腹痛即泻,泻下急迫,甚至喷射而出,泄而不爽,粪色黄褐而十分臭秽,肛门灼热,烦热口渴,小便量少色黄等。可选服葛根芩连丸。

### 推荐食疗方:马齿苋葛根汤

鲜马齿苋200克(或干品30克),鲜葛根200克(或干品30克)。洗净,水煎,每日分3次服用。

### 伤食泄泻

表现为:暴饮暴食后出现,腹



图据CFP

## 止泻药物该如何使用

XBB病毒会攻击肠道吗?止泻药物该如何使用?XBB毒株还是以侵犯呼吸道为主,因而“XBB主要攻击肠道”的说法并不准确。

感染新冠后出现腹泻的原因有很多,可能是由于病毒感染肠道,引起了病毒性肠炎;也有可能是病毒产生的毒素诱发了胃肠功能紊乱;还有可能是药物引起的腹泻。

新冠病毒感染造成的腹泻通常比较轻微,一般不需要药物治疗,短期内就能自行缓解。如果腹泻严重,则应补充丢失的液体和电解质,通常口服补液就可以达到治疗效果,而不是盲目服用止泻药、抗菌药。

据养生中国

## 肺气受损咳不停 试试“蔬菜人参”

不少人明明“阳康”了却还是在“咳咳咳.....”

这是因为肺为娇脏,不耐寒热,寒邪能伤肺之阳气,热邪能伤肺之阴液。阳过之后,肺气、肺阴皆受损,明显的症状就是咳嗽。

“阳康”过后,避寒养肺尤为重要,要多食用补益肺气、滋阴润肺的食物。百合主人肺经,中医常用它应对肺燥、肺热咳嗽的问题,而且百合中又含有丰富的黏液质,对镇静咳嗽也有帮助。因此,它也被称为“蔬菜人参”“地下宝物”。

据养生大国医

# 燕窝虫草折扣店 滋补不当冤大头

## 怕上火

## 西洋参299元/500克

精选5年根 味道浓 菊花纹清  
下火味甘微苦 产地直供  
去除一切中间商



## 云南文山特价三七

## 150元/500克

云南文山三七 水洗不打蜡  
批发价限量供应  
原产地直供 击穿底价 现场免费加工



关注门店微信  
优惠更多

名称	市场价/500克	店活动	批发价/500克	再送黑
西洋参片	750元	限时	299元	
西洋参尾	875元		350元	
西洋参枝	1125元	4折	450元	
西洋老参	2500元		1000元	

规格	市场价/500克	优惠价/500克	店活动	批发价/500克
特价三七	390元	225元	买1000克	150元
60头三七	490元	350元	送500克	233元
30头三七	590元	450元		300元
20头三七	690元	550元		366元

冬虫夏草58元/克起 深海海参2.2元/克 鹿茸片1.5元/克起 秘鲁玛卡390元/500克 宁夏枸杞30元/500克 广告

燕窝12元/克起 铁皮枫斗350元/500克 长白山土蜂蜜35元/500克 新疆红枣10元/500克 灵芝孢子粉750元/500克

杭州店地址:杭州庆春路45号(大学路北口 兴业银行对面) 电话:0571-87090870 支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间:1月20日

(公交:大学路北口或菜市桥下,地铁5号线万安桥B出口600米)