

hi84137983 / April 16, 2012 11:59PM

[腸躁症之保健](#)

腸躁症是一種文明病，它不是真正的慢性大腸炎，而經常引發罹患者輕微腹部痛，致使腹瀉拉肚子，拉幾次就沒事了。時好時發，令人苦惱。

筆者患腸躁症多年，拉肚子成了「慣習」。故爾，我出外時，先上大號，排泄排泄，以防萬一，免得在外面腸躁症發作，來不及上廁所，而「漏屎」拉進褲子，臭而不可聞，那臉就丟大了。

平時飲食方面得注意，食勿過飽，多餐少吃最好。煙酒不沾，辛辣刺激的食物少吃，為保健之道。能減少腸躁症腹瀉之遽發。節制飲食，對其他疼痛，也可舒緩。

太油膩的食物，盡量少吃。患腸躁的人，腸子較敏感，吃多了「油大」，拉肚子的成分也大，我的累積經驗是如此。食物清淡一些，腹瀉的機率便少一些。

生活規律化，早睡早起，睡眠充足，晨起及日間作適當運動，如慢走、健身操等，對身心有益。當然使腸躁症減緩，是可以預期的。

腸躁症是生理病態，也可說是心理疾病。緊張、性多憂慮的人，易患此疾。故所以，人們在日常生活中，無妨心情放輕鬆，開朗豁達，可減少某些疾病。當然，腸躁正義在減免之列。

腸躁症為敏感性隱疾，大腸攝影，甚或直接做大腸鏡檢查，難以察覺出來。唯有內服免腸症藥物，可以奏效。最好還是注重保健，飲食起居作息有良習。久之腸躁症可不藥而癒。

<http://bbs.jiexieyin.org/index.asp> 戒淫論壇
