

为啥上了年纪容易便秘,上了年纪经常便秘怎么改善?

为啥上了年纪容易便秘

我们都知道,随着年龄的增长,我们人体器官的一些功能就会慢慢衰退。当然也包括肠胃功能。因为肠胃蠕动变慢,其动力不足,自然容易便秘。此外,没有良好的生活习惯也会加重便秘的情况,比如下面几种:

1、少运动:有些上了年纪的人因为体力渐渐跟不上,也就懒得运动,日常的活动量少,导致腹肌无力,肠胃蠕动缓慢,体内堆积的垃圾残渣不易推进,继而导致便秘。

2、少喝水:人的口渴感知功能也会随着年龄增长而下降,所以老年人不轻易感到口渴,会使肠道水分减少,大便出现干燥的情况。

3、少粗粮:多吃粗粮好消化,在老一辈的印象中,大米白面比粗粮好太多。以至于有些上一辈的人不太爱吃粗粮这种东西。但是粗粮里面富含膳食纤维,有促进肠道蠕动,排除毒素,预防便秘的作用。

上了年纪经常便秘怎么改善?

1、养成每天定时排便的习惯,即使无便意也要上厕所而形成条件反射。

2、适当进行体力活动,如散步、打太极拳等以增强胃肠蠕动。

3、不要食用煎炸、酒类、辛辣刺激之品,也不可过食生冷食物,多食用流食、粗粮、蔬菜、水果及核桃、黑芝麻、蜂蜜等润肠通便的食物。

4、晨起一杯淡盐水或蜂蜜水。

5、大便干燥者可少量番泻叶泡茶、饮萝卜汁,服香油2-3次/日;排便无力者可适当选用开塞露辅助或促动力

药,不宜长期使用泻药。如果以往大便频率正常且近期饮食习惯未改变,而突然便秘者,要警惕肠道肿瘤,如有便中带血,粪条变细,腹胀消瘦等,应主动就诊。

怎么预防便秘

1、坚持体育锻炼

快步行走和慢跑可促进肠管蠕动,有助于解除便秘。

2、补充水分

人体每天都会消耗大量的水分,尤其是消化系统,所以便秘患者要及时补充水分。一般人一日喝1200毫升水,便秘者应喝到2000毫升,将这些水份成八~十回喝,可以保证肠道湿润,有助缓解便秘。

3、咀嚼无糖口香糖

嚼可以促进排便,有些人吃口香糖能拉肚子,对于便秘的人就是好的效果了。因为很多口香糖里的添加剂,例如里面添加的麦芽糖醇,山梨糖醇,甘露醇等,因为这些不能被肠道吸收,有能吸收一定量的水分,所以有润肠和促进排便的作用。

4、养成良好的排便习惯

现在生活节奏非常快,大家更要多注意及时排便。每日定时排便,形成条件反射,建立良好的排便规律。有便意时不要忽视,及时排便。排便的环境和姿势尽量方便,



免得抑制便意、破坏排便习惯。

5、多吃蔬果

果蔬中富含丰富的营养物质,这些营养物质可有效帮助人体提升消化系统功能,选择多种水果和蔬菜,包括山芋、苹果、浆果、杏子、桃子、梨子、桔子、李脯、玉米、豌豆、胡萝卜、西红柿、菠菜、椰菜和花菜等。请尽量选择食用完整的水果而不要只喝果汁。

6、减少精细食物

通过转而食用精制程度较低的食物,尽可能增加纤维摄入量。从精加工麦片转为全麦麦片,从精心烹制的蔬菜转为较少烹调的蔬菜,并以全麦制品代替精制品。

招聘信息广场

【招聘】临近春节,为了能让广大学子体验生活的不易,我宾馆特意向社会招工,招聘寒假工、长期工。招聘人员,前台(临时工)和服务员(长期工)、保安(长期工)。要求如下:一:勤劳肯干,吃苦耐劳;二:做事认真,有责任心;三:会基本的普通话;四:服从领导安排;长期工资面议或者来电,临时工50元一天。工作时间:八钟制,长期工包吃住,临时工包吃工作餐。三个月看表现提一次工资。地点:琼中县新水果市场昆仑好客加油站旁琼发宾馆 联系电话:86221499

【招聘】招聘:配菜两名,待遇面议。地址:琼中县营城君红酒店 联系电话:13687525576

【招聘】琼中万家惠海洋水产馆招暑假工拉,如有需要做暑假工的快快联系我。联系电话:18789538700

【招聘】琼中新汇通电脑因业务需要,面向社会招聘电脑、打印机维修师傅及学徒多名,工资待遇优厚、能吃苦耐劳、有团队精神,一个月有四天休假,有意者请联系。联系电话:0898-86231266

【招聘】健民药材行招聘营业员 上班时间:两班倒,月休两天。工资:底薪加提成,多做多得。联系电话:86222893,86222646

【招聘】琼中7天连锁酒店招聘客房服务员一名,两班倒,早班9:00-17:00,中班15:30-23:30。月休4天,底薪1500+提成,做得多,两个月后转正1600,提成下来有2000+。法定节假日三薪,包住包午餐。要求:年龄50岁以下,能吃苦耐劳,普通话标准,有健康证。 联系电话:15508997177

【招聘】琼中海航福朋喜来登酒店是琼中地区万豪旗下唯一的国际五星级酒店。

万豪国际集团是全球首屈一指的酒店管理公司。公司创建于1927年,总部设于美国马里兰州贝塞斯达。旗下超过5700家的酒店遍布全球110个国家和地区,拥有包括JW万豪酒店,万丽酒店,万豪酒店,万怡酒店,喜来登酒店,威斯汀酒店和W酒店等30个品牌。万豪国际集团一直坚持服务至上的价值理念和卓越不凡的品质。从2012年至2017年,我们连续五年被评为中国杰出雇主。我们相信我们的成功来源于五大核心价值:以人为本、追求卓越、拥抱变革、诚信经营和服务世界。

2016年,万豪国际集团顺利完成了与喜达屋酒店与度假村国际集团的合并,将为员工提供更多发展的机会。诚邀你们加入万豪,开启世界机遇之门。 现酒店人力资源部招聘人事助理一名,要求大专及以上文凭,男女不限,具有英语基础,工作认真,吃苦耐劳,酒店福利好,买五险一金,每周双休,提供工作餐,工资面议,有意者请发简历至:nelly.fan@fourpoints.com 联系电话:18302905919

【招聘】海航旗下物业公司,需安全巡检员1人(仅限一人,欲速择优),形象气质佳,有消防资格证以及相关证件优先考虑,主要负责维护销售现场及周边安全的工作(往管理岗位发展,具备管理潜质),工作轻松,有经验者优先考虑,岗前会有相关培训。最好是本地(海南琼中海航庭院),外地也可以哦。

【要求】:大专以上学历,男性、身高1.78以上,五官端正,23-45岁,无不良嗜好,无犯罪史等。

【待遇】:具有海航正式员工相同的福利(五险一金、年终奖、两折优惠机票等海航相关福利,只有你想不到哦。)试用期3-6个月,试用期满后考核转正,税前3700元往上,包吃住!工作地点在海南琼中县海航庭院(地图搜索定位),交通便利,附近大多数旅游景区。 有意者微信可以联系我或电话:17689853447。

入职需准备材料如下:身份证复印件1张,1寸蓝底照片3张,健康证复印件,学历证书复印件,建设银行卡复印件1张,无犯罪记录证明,征信报告,担保表及担保人身份

证复印件。

【招聘】尚品竞技网咖诚招女服务员1名,2500/月。要求:年龄18-30岁,会基本电脑操作。 工作时间:每天8小时、上午8点至下午4点,下午4点至晚上12点,每星期换次班。 每月有两天休假(休假不影响工资),有意向请联系。 联系电话:13006072555

【招聘】琼中金樽音乐会所需招聘前台收银员(月薪1900包吃住),服务员若干名 包吃住 底薪1800 另有包厢提成。 联系电话:86234555、18789825910

【招聘】因业务发展需要,在琼中万家惠超市招促销员2名,要求:对工作认真负责,吃苦耐劳。待遇:底薪十提成。联系电话:15595810088

【招聘】琼中必来客现需招2名服务员,工资面议。 联系电话:18389858989

【招聘】琼中乌石招网络科技学徒1名。 要求:男会骑摩托车,18-25岁其它面谈。 联系电话:15203002737

【招聘】营城红商务酒店:已装修好;现招聘以下职位:

1:前台收银员2名;
2:餐厅服务员3名;
3:客房服务员2名;
4:后勤洗碗阿姨1名;
以上待遇均为:第一个月=1650元;第二个月=1750元;第三个月=1850元!
满第一年加50元、满第二年加100元、满三年加200元……满五年加300封顶;还有节、假日的补贴+提成等等!
有意加入我们这个团队的请致电咨询。
联系电话:15108941325