

肚子“窜气痛” 你被折磨过没有？

专家教你科学“顺气” 7种情况建议就医

“窜气痛”是一种怎样的感受？肚子里有一股气到处跑，窜哪儿哪儿疼，连呼吸都要小心翼翼，一动就像针扎似地刺痛。
专家解释这股乱窜的“气”到底从何处来，并教你科学“顺气”。

为什么肚子里有气乱窜

正常人胃肠道内本身就含有少量气体，对健康并无影响，但除了“自产”的气体，还有一些气体是“后天”形成的：

◎ 吞咽的空气

大量饮水或饮料时，易吞入空气，精神因素或某些胃肠道疾病使唾液增加时，也可随唾液吞入较多气体。

◎ 腹部受凉

腹部不慎受凉，可出现肠道痉挛。这时，肠道内的气体也会被推动，出现窜气痛。

◎ 饮食不当

摄入过多产气食物，比如豆类、洋葱、大蒜、卷心菜，或饮用汽水等含有大量气体的饮料，可能导致肠道内气体积聚，造成肠道扩张，就会让人感觉腹部窜气。

此外，短时间内大量进食是在“人为”扩张消化道，胃肠道蠕动受限，食物滞留在胃肠道发酵，也可产生胀气感。

◎ 饭后剧烈运动

饭后胃正处于充盈状态，如果立即进行剧烈运动，可造成胃肠道供血不足，甚至引发肠道痉挛，出现腹内窜气、绞痛。

◎ 肠道疾病

患有肠道疾病，会给细菌可乘之机，如结肠炎，会造成肠道蠕动减慢，大便在肠道内堆积，被细菌分解后，产生大量气体，出现肚子里有气体窜来窜去的现象。

◎ 胃部疾病

一些胃部疾病会造成胃动力不足，这时就会引起胃蠕动缓慢，使食物和气体容易在胃内堆积，刺激胃壁神经，引起胀气，还会伴有排气增多，出现肚子里有气乱窜的情况。

◎ 缺乏运动

久坐不动会让气体积聚，不易排出。

7种气“乱窜”预示疾病

◎ 压力大

长期处在压力中，会使肠胃蠕动变慢，产生腹胀。

如果出现窜气痛，可从上述几个方面找原因，但要提醒的是，一旦伴随以下一种或多种症状，可能是疾病信号。

◎ 腹痛剧烈

如果窜气时伴随难以忍受的疼痛，或持续性的剧烈胀痛，常表明腹内气体无法正常排出，可能预示肠梗阻等严重问题，最好马上就医。

◎ 发热、恶心呕吐

腹部突然出现窜气痛，且伴随发热，尤其是高热，可能是腹部感染或炎症表现。

比如因细菌、病毒感染引发急性肠胃炎，可表现为发热、腹泻、腹痛，以及恶心呕

吐，部分患者伴有小腹窜气痛，最好及时就医，以免持续腹泻、呕吐引发脱水和电解质紊乱。

◎ 长时间腹胀

如果腹胀持续时间较长，影响日常生活，甚至伴有发热、呕吐、腹泻等其他症状，就要警惕是否患有消化系统相关疾病。如有以下7种情况，最好及时就医：

1.如果腹胀伴有腹痛，且近3个月内，每周至少出现一次排便颜色、软硬程度异常或者排便次数减少，则可能患有肠易激综合征。

2.若突然出现严重的腹胀，同时伴有腹痛、发烧、恶心和呕吐，可能预示着胰腺炎或阑尾炎等脏器炎症。

3.如果伴有恶心、慢性腹泻和(右)上腹痛等症状，可能是肝脏或胆囊问题。

4.腹胀伴有脐周疼痛，可能是小肠问题。

5.左下腹部突然剧烈疼痛，可能是憩室炎、肠梗阻。

6.空腹时或进食后腹胀伴有钝痛或灼痛，有一定的规律性，可能是消化道溃疡。

7.在吃特定食物后腹胀，可能是食物过敏或消化不良。

◎ 原有症状加重

如果本身患有肠易激综合征、炎症性肠病等肠道疾病，但感觉症状明显加重时，也需及时就医。

做好5件事稳住肚子里的气

容易胀气的人，建议在日常生活中做到以下几点：

1. 多吃护胃、顺气食物

比如山药可促进消化吸收，黏稠质地也有保护胃壁功效；白萝卜可顺气，但要煮熟吃，比如炖汤。此外，山楂、洋葱、大蒜都对胃肠有益。

2. 细嚼慢咽

狼吞虎咽会将气体带入肠道，因而产生腹胀。

吃饭时数每口嚼多少不太麻烦，也不太现实，可以用吃饭时间来衡量。《中国居民膳食指南(2022)》建议，早餐用餐时间为15—20分钟，午、晚餐为20—30分钟。

3. 坚持锻炼

身体的活跃会带动消化道的肌肉群，加速气体排放，可选择在饭后散步1小时。

4. 克服不良情绪

焦虑、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪都可能使消化功能减弱或刺激胃部制造过多胃酸，其结果就可能是加剧腹胀。

5. 做顺气练习

仰卧在床上，两手分别放在胸、腹部；然后缓慢呼吸，持续1—3分钟，接着双腿屈膝，两手抱膝压向腹部，然后还原，重复10—30次，可促进胃排空；还可以在临睡前，用一只手按住肚脐顺、逆时针揉摩各40—100次。

据《生命时报》



豆浆、豆奶、豆汁 有什么区别？ 能替代牛奶吗？

科学饮食是食物之间的互补和总体平衡，《中国居民膳食指南》及平衡膳食宝塔中明确指出，食物应该多样，每人每天平均需要奶及奶制品300—500g，大豆及坚果类25—35g。

豆浆、豆奶、豆汁，制作原料都有大豆，从字面意思看，似乎没有太大区别，但其实它们的原料不同、制法不同、外观不同、味道不同、食品分类不同、保质期也不同。

豆浆中的低聚糖 促进肠道有益菌群 但不能代替牛奶

豆浆在我国各个地区都盛行，地域特色不明显，选用的原料是大豆，是豆子经过磨碎、过滤、煮沸等一系列工序制作而成，不含任何添加成分。

豆浆机盛行的今天，豆浆的制法也越来越简单，直接将干大豆和水一起放入豆浆机，开启榨浆模式，不用半个小时，就能制作好豆浆，简单过滤后即可食用。

豆浆的味道能被大多数人接受，是一股浓郁的豆香味，细品之下有微微的颗粒感。根据放的调料不同，有咸豆浆和甜豆浆之分。豆浆的颜色由大豆颜色决定，有白色的，也有黑色的，质地较稀。

豆浆制作选用的原料单一，属于食品，保质期很短，一般只有24小时。

豆浆中含有低聚糖，可调节肠道有益菌群、促进肠道功能的有益因子，但食用量过多容易腹胀或排气。豆浆中钙、磷和乳糖含量低，不能代替牛奶来喂养婴儿。伤寒病、急性胰腺炎、痛风和苯丙酮酸尿症等疾病患者，应限制饮用豆浆。

豆奶添加了辅料 属饮料类 纯正的豆奶 比豆浆更有营养

豆奶是豆子经过精磨，然后添加辅料、牛奶、砂糖、植物油等工序后制作而成的，一般为乳白色。豆奶除了含有豆浆的营养成分之外，还有牛奶和其他物质的营养元素，纯正的豆奶比豆浆更有营养一些。

从口感上，豆奶口感较细腻，可以添加各种果汁，味道变化多样，属于饮料，保质期通常有半年以上。

豆汁经过发酵处理 保质期只有24小时

豆汁，是老北京独有的传统特色小吃，一度是宫廷的饮料。选用的原料是绿豆，经过烫豆、磨豆、淀粉分离、发酵等一系列工序制作而成。

豆汁进行过发酵处理，颜色偏灰绿色，为明显的稀浆状，静置后出现上清下浊的轻微“分层”。味道很特别，酸甜中带股轻微的臭味，有点苦，如果不习惯，会吃出一股泔水味。

豆汁原材料很单一，保质期很短，一般只有24小时。

早餐的豆浆与牛奶 营养成分 有什么不同？

牛奶和豆浆虽然都含有优质蛋白质，但所含蛋白质的来源不同；牛奶钙含量高，豆浆中有丰富的钾镁；牛奶中维生素A和维生素B族含量丰富，豆浆中维生素E和维生素K较多；豆浆中含有丰富的大豆异黄酮，可减少更年期妇女钙流失，牛奶中含有促进钙吸收的乳糖和维生素D。

牛奶含有乳糖，豆浆含有低聚糖。乳糖可以促进钙、铁、锌等矿物质的吸收，但乳糖不耐受者容易腹胀、腹痛、腹泻。

如果条件许可，每天最好既喝牛奶又喝豆浆。这样两类食物可取长补短，在营养上起到互补作用，更有利于健康。 据《北京青年报》