

人動腸胃跟著動 甩掉便秘一身輕

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

相信許多人都曾有“便秘”的經驗，這個令人難以啓齒的難題，始終困擾著這些大腹“便便”者。便秘不但容易造成腹部突出，糞便長期停留腸道過久，容易造成糞便乾硬而更無法排便，甚至形成痔瘡等擾人問題。

事實上，便秘是屬於大腸蠕動功能失調的疾病，解決之道除了在日常生活中多攝取富含纖維素的食物及多喝開水之外。現代人由於工作型態的緣故，常常一坐就是 7、8 個小時，長期久坐及缺乏運動，容易導致腸道蠕動遲緩，造成便秘。因此，建議有便秘困擾的人可每天走路二十分鐘，或是平時在家嘗試以下運動，刺激腸道蠕動，進而幫助排便順暢。

動一動 1：運動腹部及下背部肌肉，刺激腸胃蠕動

解決 1：抬臀運動

動作：

(1)雙膝彎曲平放床上，縮小腹抬起腰與臀部(離開床面即可)，再“慢慢”放下腰部與臀部，重複 15 次。



(圖一)



(圖二)

解決 2：夾球運動

動作：

(1)膝蓋夾球，縮小腹，將小腿及大腿抬起，分別往左右側移動，再慢慢回到中間位置，左右各 10 次。(球越大越好，但不要超過肩寬)



(圖一)



(圖二)

解決 3：抬腳運動

動作：

(1)俯臥，面朝下，肚子下方放置一枕頭，慢慢將腳抬起，再慢慢放下，每做 15 次，再換另一側。(圖一)

(2)俯臥，面朝下，肚子下放放置一枕頭，慢慢地將左手與右腳同時抬起，再慢慢放下，再換右手與左腳，重覆 15 次。(圖二)



(圖一)



(圖二)

解決 4： 骨盆運動

動作：

(1)雙手插腰，將骨盆往前傾，再往後傾，重覆此動作 10 次。



(圖一)



(圖二)

解決 5： 髖關節運動

動作：

(1)站立，右手扶住牆（或椅子），縮小腹，抬起左腿，往前、後及側方向運動，重覆 10 次，再換邊。



(圖一)



(圖二)



(圖三)