

为什么一到秋季便秘的人就变多了

专家:气候干燥与饮食改变是主因

秋意渐浓，气候变得干燥，有些人可能发现排便也没有那么顺畅了。便秘虽算不上什么大病，却会大大影响人们的生活质量。为什么秋天容易便秘？怎样才能让排便更顺畅？记者邀请专家为你一一解答。

为什么秋天更容易便秘

每个人的排便规律都是不同的。有些人一天排1~3次，有些人可能是2~3天才排便1次。只要没有粪便干结、排出不畅等不适症状，就不属于便秘范畴。便秘主要表现为排便次数每周少于3次、粪便干硬、排便困难。排便困难包括排便费力、排便不尽感、需要辅助排便、排便阻塞感、排便肛门疼痛或烧灼感、排便时间长等症状。

山东省第二人民医院消化内二科主任医师刘长江介绍，秋季容易便秘，主要有以下两方面原因：

①气候影响

秋季干燥，人体不仅会出现口唇干裂、毛发干枯、皮肤缺水等症状，还会使肠道变得干涩。这就导致原本有便秘的人，在秋季症状加重，没有便秘的人，可能感到大便干结难解。随着天气转凉，人们户外运动减少，肠道蠕动也会减缓，使得粪便在肠道内停留时间过长。

②饮食改变

入秋后，大家在饮食上会更多选择

辛辣、油腻的食物。荤腥、油炸食物摄入增多，膳食纤维的摄入量相对减少，从而会加剧胃肠道负担，使肠道蠕动变缓慢，引起便秘。

长时间不排便，会导致毒素在体内淤积，严重时可能出现肠梗阻、肠穿孔等症状；长期排便费力，会引起痔疮、肛裂、脱肛等直肠肛门疾病；排便费力还容易诱发或加重心脑血管疾病，尤其是老年人，血压升高易引起脑卒中、心肌梗死等。

关于便秘的常见误区

便秘虽然很常见，但不少人存在着一些认知误区，东南大学附属中大医院临床营养科营养师夏朋滨总结了几个大家最常犯的错误。

1. 认为每天必须排便

医学上便秘的定义并不是看有没有每天排便，而是综合看排便频率、粪便性状和排便感受。每个人肠道蠕动节奏不同，盲目追求“每日排便”可引发精神紧张，抑制肠道蠕动，反而可能会诱发或加重便秘。

2. 饮食过于清淡

有些人以为自己是大鱼大肉吃太多才便秘，转而吃得特别素。其实，便秘的人也需要吃些油，因为肠道需要油脂的润滑，缺少了会加重便秘。

另外，肠道是需要食物来刺激促进排便的，如果吃得不够多，粪便没有足够的原料，当然排不出来。一些靠节食减肥的人，便秘就是因为吃太少了。

3. 大量吃膳食纤维，忽略喝水

膳食纤维有助排便，因此很多人便秘时会大量吃高纤维食物。然



而，粪便要在大肠内形成体积，除了纤维之外，还要有水分帮助其膨胀，这样才能对肠道产生刺激。如果吃很多膳食纤维，但是喝水不够，纤维膨胀不起来，粪便体积小又密实、干硬，在肠道中运送反而更慢。此外，大肠的一个基本功能就是回收粪便中的水分，身体越缺水，粪便越干燥，便秘越严重。

4. 忽略情绪对便秘的影响

便秘不仅是生理问题，还与情绪密切相关。长期焦虑、紧张、压力大，会通过“脑—肠轴”影响肠道功能，抑制肠道蠕动，导致排便困难。考试前或工作繁忙时，很多人会出现排便不畅的情况，这就是情绪影响肠道的典型表现。可通过听音乐、冥想、与人交流等方式缓解压力，避免过度关注排便问题，让肠道功能在放松状态下恢复正常。

5. 一便秘就吃泻药

面对排便困难，不少人选择自行买泻药，觉得“通了就行”，这种治标不治本的做法是慢性便秘的重要诱因。长期使用泻药会损伤肠道黏膜神经，导致肠道蠕动退化、产生药物依赖，陷入“越吃越离不开”的恶性循环，还可能引发电解质紊乱、肠道黑变病，增加肠道病变风险。急性便秘可在医生指导下短期用温和泻药，慢性便秘需从根源调理，不能依赖泻药。

做好4件事让肠道更通畅

生活中，专家们建议养成以下几个习惯，守护肠道健康。

■改善饮食结构

多吃新鲜蔬果、全谷类食物，促进肠道蠕动。吃够20~30克膳食纤维，30克膳食纤维≈50~150克全谷杂豆+500克蔬菜+250克水果+10克坚果仁。

■适量多吃猕猴桃、西梅、芒果等，能显著改善便秘症状。

■每天都要喝够水

每日保证摄入1.5~2升水，使粪便保持湿润，更易排出。有基础疾病的患者，应在医生指导下调整每日饮水量。

■留点时间运动

如果有时间，建议每天进行30分钟左右中等强度运动，如散步、打太极等，促进肠道血液循环，增强蠕动力。《功能性便秘中西医结合诊疗专家共识（2025）》指出，腹部按摩和凯格尔运动可作为功能性便秘的辅助治疗方式。

腹部按摩：建议在起床后或餐后1小时，采取平躺或坐姿，用手掌在腹部顺时针揉动（右下腹—右上腹—左上腹—左下腹），做10~20轮即可，有助刺激肠道蠕动。

凯格尔运动：指对盆底肌肉群进行自主性收缩和放松锻炼。具体做法：收缩盆底肌（憋尿时用力的那块肌肉）3秒，放松2~6秒，然后再收缩3秒，如此往复，连续做15~30分钟，每天做3遍，可促进排便。

■培养排便反射

一般来说，结肠活动在刚醒醒和餐后最活跃，晨起的起立反射、进餐后的结肠反射会促进肠道蠕动。排便困难者最好在晨起或餐后2小时内尝试上厕所，慢慢建立排便的条件反射。

上厕所最好蹲着上，如果只能坐着，就采取“思考者”姿势——脚下垫小板凳、身体向前倾做托腮状，可帮助肠道推动粪便前进。排便时要集中注意力，不要玩手机、看书等，尽量缩短排便时间，避免长时间用力。若通过饮食和运动调整仍不能缓解便秘，可遵医嘱进行药物治疗。

据生命时报



重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内容完善方案公告	1	大渡口区 B03 单元 04 街区部分道路详细规划修改方案公示	大渡口区	大渡口区人民政府	2026 年 10 月 20 日至 2026 年 10 月 26 日	大渡口区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68836799
	2	重庆市两江新区 J18 单元 01、04 街区 B6-4-2 等地块详细规划修改方案公示	两江新区	重庆市两江新区人民政府	2026 年 10 月 20 日至 2026 年 10 月 26 日	两江新区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67640037
	3	重庆市两江新区前沿科技城 H03 单元 01、02、03、06 街区 N3-12 等地块详细规划修改方案公示	两江新区	重庆市两江新区人民政府	2026 年 10 月 20 日至 2026 年 10 月 26 日	两江新区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67640037
	4	重庆高新区 K09 单元 03 街区 R18-02/05 等地块详细规划修改方案公示	高新区	重庆高新技术产业开发区管理委员会	2026 年 10 月 20 日至 2026 年 10 月 26 日	高新区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68605398
	5	重庆市沙坪坝区陈家桥片区 D09 单元 04 街区 K-A8-4 地块详细规划修改方案公示	沙坪坝区	重庆水务环境控股集团有限公司	2026 年 10 月 20 日至 2026 年 10 月 26 日	沙坪坝区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213664
	6	沙坪坝区 D02 单元 04 街区 E2-4-1 等地块（重庆市第一中学校）详细规划修改方案公示	沙坪坝区	重庆市全城建筑设计有限公司	2026 年 10 月 20 日至 2026 年 10 月 26 日	沙坪坝区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213325
	7	重庆市沙坪坝区 D07 单元 04 街区 I35-11/04 等地块详细规划修改方案公示	沙坪坝区	重庆国际物流枢纽园区建设有限责任公司	2026 年 10 月 20 日至 2026 年 10 月 26 日	沙坪坝区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213664
	8	重庆市沙坪坝区 D06 单元 03 街区 X15-01 地块规划调整方案公示	沙坪坝区	重庆国际物流枢纽园区建设有限责任公司	2026 年 10 月 20 日至 2026 年 10 月 26 日	沙坪坝区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213325
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	重庆市两江新区 J07 单元 05 街区 001 地块项目建筑工程设计方案（局部）修改公示	位于两江新区 J07 单元 05 街区 001 地块，金开大道南侧。	重庆天拓置业发展有限公司	2026 年 10 月 20 日至 2026 年 10 月 26 日	两江新区规划和自然资源局（同茂大道 48 号）、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166562

详情请登录重庆市规划和自然资源局公众信息网站: <http://ghzrzyj.cq.gov.cn/>