

# 肚子涨停怎么办！肚子胀怎么办-股识吧

## 一、肚子胀怎么办？

1.少食高纤维食物。

如土豆、面食、豆类以及卷心菜、花菜、洋葱等蔬菜，它们都很容易在肠胃内部制造气体，从而导致腹胀的出现。

2.不食用不易消化的食物。

炒豆子、硬煎饼等硬性食物都不容易消化，因此在肠胃里滞留的时间会比较长，产生较多气体而引发腹胀。

3.改变狼吞虎咽的习惯。

进食太快或边走边吃等不良习惯，会很容易吞进不少空气；此外，常用吸管喝饮料也会使大量空气潜入胃部，引起腹胀。

4.克服不良情绪。

焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪也可能会使消化功能减弱，或刺激胃部造成过多的胃酸，其结果也会使胃内气体过多，造成腹胀加剧。

5.注意锻炼身体。

每天应该坚持1小时左右的适量运动，不仅有助于克服不良情绪，而且可以帮助消化系统维持正常的功能。

6.适度补充纤维食物。

高纤维食物并非只会导致腹胀，有时恰恰相反，在摄入高脂肪食物后，有时反而会有减轻腹胀的功效。

原因在于，高脂肪食物难以被消化、吸收，因而在肠胃里逗留时间往往比较长，而一旦有纤维加入，受阻塞的消化系统很可能迅速得以疏通。

7.注意某些疾患。

对某些疾病来说，腹胀或许就是先兆或是症状之一。

它们包括过敏性肠炎、溃疡性结肠炎和膀胱瘤等。

您可以点开下方的小图标，进入专家在线，进行在线交流！祝您健康！

## 二、肚子胀怎么办啊？

1、如果想排气，不应硬憋着，最好找个没人的地方释放一下，或者控制着一点一点地排放，在声音最小化的同时帮助肠胃舒缓一下压力。

2、感觉肚子胀气的时候可以练习腹式呼吸，吸气的时候鼓起肚子，呼气的时候肚子缩进去。

这个动作可以使全身的气流顺畅，刺激胃肠蠕动，促进体内废物排出。

3.如果肚子胀很难消除，可以按摩内关穴，这个穴位在手腕上内侧的横纹上三横指处。

用大拇指用力按压20~30次，不舒服的感觉会逐渐消失。

4.薄荷茶、柑橘茶有缓解肚子胀的作用。

将薄荷油抹在肚脐周围是最快的方式，涂抹后以顺时针方向轻轻按摩能促进肠胃蠕动。

5、必要时可服用健胃消食片或用中药调理

### 三、肚子胀腾怎么办

考虑是消化不良，可以口服健胃消食治疗，清淡饮食。

### 四、肚子涨怎么办

气产生的原因有两个，一是吞下的气体太多，另一个是大肠制造的气体太多。

1.吞下气体过多 肠子的气体约有90%经口吞入，正常人每天所吞下的空气大约有500~1000西西左右，空气中的主要成分为氧和氮，人体吞下空气到小肠时，氧气会被吸收，而氮气则跑到大肠成为大肠气的主要成分。

很多情况下，人体会不知不觉吞下空气，例如：嚼口香糖时、吃东西时狼吞虎咽、边吃东西边说话、喝汽水、可乐、啤酒等碳酸性饮料时、或吃一些容易产气的食物等。

另外，还有一些人紧张时会不自主的作出吞口水的动作，这些因素都会导致肠内气体的增加。

2.大肠制造气体太多

肠子会制造气体是因肠蠕动障碍，造成细菌对食物过度发酵，而产生大量的气体；或因为肠道中某种消化酵素有问题，而导致某种食物的消化不良，最常见的就是「乳糖不耐症」，也就是说，肠胃道无法消化乳糖所引起，这时只要不吃含乳糖的食物自然就不会有症状产生。

胃酸过多也会引起胀气，胃中过多的胃酸和胰液中和后会产生二氧化碳，而造成胀气、打隔。

另外，肛门太紧排气较困难，和慢性便秘也会逐渐形成腹部胀气的现象。

我们可经由直接分析体内气体含量比例，进而分析腹部胀气的原因。

如果吞下太多气体，则肠中氮气与氧气的浓度会较高，如果是肠内细菌发酵所造成

的胀气，则肠中氢气与氧气的浓度会较高。

易造成产气的食物 人体内因为缺乏消化寡糖类及多醣类等碳水化合物的酵素，所以在摄取这类食物后，在小肠中不被消化，到大肠中被肠内细菌分解利用，然后产生大量气体（二氧化碳、氢气、甲烷）。

这些可能导致腹胀的「产气食物」，包括：豆类、洋葱、茄子、地瓜、马铃薯、玉米、柑橘类水果、添加甜味剂（山梨糖醇）的饮料和甜点等。

产气食物表 食物类别 产气食物 五谷类

玉米、洋芋、芋头、蕃薯、马铃薯、糯米类、糙米、杂粮 蔬菜类

洋葱、花椰菜、韭菜、包心菜、胡瓜、萝卜、茄子、甘蓝菜、大头菜、

扁豆、酸泡白菜、青葱 水果类 苹果、西瓜、香瓜、哈密瓜、苹果汁 豆类

豆干、豆腐、红豆、绿豆、黄豆、花生、豌豆 乳类 牛奶、乳制品 饮料类

汽水、养乐多、豆浆、可乐 其它

咖啡、浓茶、巧克力、油炸类、高糖类的甜点、胡椒粉、香料&nbsp;

&nbsp;

## 五、肚涨怎么办？

土方方法 喝咸茶 粒铁观音 炒盐巴

## 六、肚子胀怎么办

可以去买点那个保和丸，是一种中成药，我以前也是这样的，说过了感觉还好

## 七、肚子涨怎么办

看医生

## 八、肚子胀怎么办

胃胀是消化道疾病的一个常见症状，引起胃胀的病理原因，最常见于胃炎、或消化

不良等。

食物在胃肠内发酵，产生气体；

糖类食品是产生胀气的主要来源。

进食产气多的蔬菜，也可引起胃肠胀气。

生活压力、情绪紧张、缺乏消化酶等，均可能引起胃肠胀气。

你在饮酒后，胃胀加重，可能是因胃粘膜受刺激后，胃功能减弱所致。

治疗可给予：1、胃动力药——如吗丁林10mg，每日2~3次，饭前半小时服；

该药可加快胃肠排空，促使胃肠蠕动，增强胃功能，对帮助胃肠功能的恢复有明显疗效。

2、肠道菌群调节剂——乳酸菌素片、乳酶生等可调节肠道菌群，适用于消化不良、异常发酵引起的腹胀。

3、助消化药——可用多酶片，中药制剂如：健胃消食片口服，保和丸、大山楂丸等尚有通便、助消化功能。

日常生活以及饮食的注意：保持生活规律，饮食定时定量，易消化，进食细嚼慢咽、不易过饱，忌生冷与刺激性食物等。

另外，保持良好的情绪，放松精神，适量运动，对功能性消化不良引起的腹胀很重要

## 九、肚子胀怎么办

1、1、在日常生活中不吃很多饭，肚子膨胀的时候不能每次吃太多食物，会加重胃的负担，使肚子和胃膨胀。

因此，为了避免腹胀更严重，建议少吃多餐，吃半流质易消化的食物，缓解腹胀的问题。

2、平日里可以多喝开水，多喝开水能够帮助排解肚子里面的气体，切记不要喝碳酸类的饮料，这样会加重胀气的现象。

3、注意适当按摩，有些人经常肚子胀痛，是因为肠蠕动能力太差，这时候在肚子下按顺时针方向按摩，有助于排气缓解肚子胀痛的问题。

4、可以多散步，散步能够促进肠道蠕动，每天坚持散步这样可以更好的排便及排气，最终解决肚子胀气的问题。

## 参考文档

[下载：肚子涨停怎么办.pdf](#)

[《股票回撤时间多久为好》](#)

[《st股票最长停牌多久》](#)

[《股票多久可以买卖次数》](#)

[《股票上升趋势多久比较稳固》](#)

[下载：肚子涨停怎么办.doc](#)

[更多关于《肚子涨停怎么办》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/51981860.html>