

早晨空腹吃梨治便秘

作为一个有过便秘经历的人，我对便秘给老年人带来的身体上的危害和生活上的不便深有体会。但自从我早晨空腹吃梨后，便秘就不再困扰过我。

众所周知，梨有加快肠道蠕动，促进排便的功效，平时吃虽对便秘有一定的帮助，但对于老年人的顽固性便秘效果不明显。只有在每天早晨起床后空腹吃梨，才能有效治疗便秘，这是因为经过一晚上的消化，肠道大多已经排空，这时吃梨能更大限度地促进肠道蠕动。

我原来也是抱着半信半疑的态度尝试，大约半个月后，情况发生了明显好转——只要每天早上按时吃梨，就会条件反射般地出现便意，而且在排便时再也不必咬紧牙关费九牛二虎之力了。

